

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Gra w piłkę lekiem na wiele dolegliwości

Granie w piłkę nożną pozytywnie wpływa na metabolizm, układ krwionośny i układ mięśniowo-szkieletowy człowieka. Stanowi remedium na choroby cywilizacyjne -zawiadamia „British Journal of Sports Medicine”.

Z metaanalizy przeprowadzonej przez naukowców z Uniwersytetu Południowej Danii i Uniwersytetu w Niszu (Serbia) wynika, że godzinny trening piłki nożnej dwa razy w tygodniu wiąże się przeciętnie ze wzrostem poboru tlenu o 3,51 ml/kg/min i wysokości skoku o 2,3 cm oraz zmniejszeniem masy ciała o 1,72 kg, cholesterolu LDL o 0.21 mmol/l i tętna spoczynkowego o 6 uderzeń na minutę. Kopanie piłki pomaga też obniżyć ciśnienie krwi.

„Wyniki naszej metaanalizy jasno sugerują, że trening piłki nożnej jest treningiem intensywnym, efektywnym i wszechstronnym, obejmującym zarówno trening HIIT (trening interwałowy wysokiej intensywności – PAP), trening wytrzymałościowy i trening siłowy” – komentuje współautor badania Peter Krstrup.

Trening interwałowy wysokiej intensywności poprawia metabolizm organizmu, trening wytrzymałościowy pozytywnie oddziałuje na układ sercowo-naczyniowy, a trening siłowy sprzyja dobrej kondycji układu mięśniowo-szkieletowego. Ogólna sprawność fizyczna przekłada się z kolei na lepsze zdrowie i mniejsze ryzyko rozwoju osteoporozy, nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i innych chorób cywilizacyjnych.

„Trening piłki nożnej jest tak efektywny, jak leki na wysokie ciśnienie krwi i tak efektywny, jak trening HIIT, gdy chodzi o zwiększenie wydolności tlenowej. Dzięki temu wpływa na obniżenie ryzyka zachorowania na choroby układu krwionośnego o 50 proc. i może zmniejszać ryzyko śmierci. W dodatku wywiera pozytywny wpływ na (...) profil lipidowy, co sprawia, że stanowi bardzo atrakcyjny rodzaj kompleksowej, nefarmakologicznej interwencji wymierzonej przeciwko chorobom cywilizacyjnym” – podsumowuje Krstrup.

Rezultaty badania zaprezentowano na konferencji „Football is Medicine”, która odbyła się w dniach 25-26 stycznia w Lizbonie (Portugalia).

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28142.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy