

[Akceptuje](#)

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](#) [Szkolenia](#) [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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy