

### [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](#)

## 80-latkowie o odporności 20-latków



**Aktywność fizyczna pozwala do późnej starości zachować odporność organizmu osób młodych. Wysportowani osiemdziesięciolatki mogą mieć równie sprawny układ immunologiczny jak dwudziestolatki - wykazały badania amerykańskich specjalistów.**

„Aging Cell” informuje, że analizowano 125 osiemdziesięciolatków uprawiających długodystansowe kolarstwo. Kilku z nich to naukowcy, jak np. 82-letni prof. Norman Lazarus z King`s College London.

Analizowano poziom we krwi limfocytów typu T pełniących ważną rolę w zwalczaniu infekcji. Dojrzewają one w grasicy, a potem przenikają do krwi obwodowej i naczyń limfatycznych. Grasica wraz z wiekiem zanika, po 60. roku życia waży nawet pięciokrotnie mniej niż w okresie dojrzewania; wraz z tym obniża się odporność organizmu.

Prof. Janet Lord z University of Birmingham twierdzi, że u aktywnych fizycznie osób starszych poziom limfocytów T był podobny do poziomu u dwudziestolatków. „Na ogół poziom tych komórek odpornościowych po 20. roku życia spada o 2-3 proc. rocznie, dlatego ludzie starsi są mniej odporni na infekcje, a bardziej podatni na choroby takie jak zapalenie stawów” - podkreśla.

Autorzy badania twierdzą, że aktywność fizyczna u ludzi starszych ma podwójne znaczenie, bo zwiększa odporność organizmu przeciwko infekcjom, ale poprawia również odpowiedź na szczepionki, dzięki czemu są u nich bardziej skuteczne. Zwykle z wiekiem efektywność tych preparatów spada, a ludzie starsi są bardziej zagrożeni infekcjami nawet wtedy, gdy się szczepią, np. przeciwko grupie.

Steve Harridge z King`s College London podkreśla, że siedzący tryb życia jest postępowaniem wbrew naturze, ponieważ człowiek ewolucyjnie przystosowany jest do dużej aktywności fizycznej. „Nie trzeba jednak być wyczynowym sportowcem, korzystny jest jakikolwiek ruch” - dodaje.

Uczestniczący w badaniach 80-latkowie, tacy jak prof. Lazarus, twierdzą, że jednorazowo pokonują na rowerze „krótkie” odległości nieprzekraczające 100 km.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28296.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 teżec**

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 księżyce](#) [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 księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**