

### [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](#) [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](#)

## Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom

Wykonywanie intensywnych ćwiczeń zwiększających wydolność krążeniowo-oddechową sprzyja dłuższemu życiu - informują naukowcy z Ball State University w Stanach Zjednoczonych na łamach "Journal of American College of Cardiology".

Ich wnioski są wynikiem wieloletnich badań przeprowadzonych w grupie 4137 dorosłych osób, podczas których regularnie mierzono wydolność krążeniowo - oddechową oraz analizowano czynniki ryzyka chorób i przedwczesnej śmierci.

W porównaniu z osobami o umiarkowanym i wysokim poziomie wydolności, u uczestników o niskim poziomie wydolności odnotowano podwyższone ryzyko chorób układu krążenia, nowotworów oraz podwyższone ogólne ryzyko zgonu. Mała wydolność u mężczyzn zwiększała trzykrotnie ryzyko zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego w porównaniu z najbardziej wydolną grupą mężczyzn.

"Wydolność krążeniowo-oddechowa jest bezpośrednio związana ze zintegrowanym działaniem wielu układów fizjologicznych, w tym układu mięśniowo-szkieletowego. Dlatego w najlepszy sposób odzwierciedla zdrowie całego organizmu. Jeśli dzięki ćwiczeniom o wysokiej intensywności poprawiamy swoją wydolność, możemy mieć wpływ na to, w jakim zdrowiu i jak długo będziemy żyć" - mówi autor analizy Matt Harber.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28912.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**