

### [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](#)

## Ćwiczące kobiety żyją dłużej

**Panie, które regularnie podejmują intensywny wysiłek fizyczny, znacznie rzadziej umierają z powodu chorób serca, nowotworów i z innych przyczyn. To wynik badania z udziałem prawie 5 tys. kobiet.**

W trakcie zorganizowanego przez European Society of Cardiology kongresu EuroEcho 2019, naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego w A Coruña (Hiszpania) pokazali, że kobietom w różnym wieku ćwiczenia wyjątkowo się opłacają. „Ćwicz tyle, ile możesz. Sprawność fizyczna chroni przed śmiercią z różnych przyczyn” - mówi autor prezentacji dr Jesús Peteiro.

Jak zwracają uwagę badacze, mimo wiedzy o korzyściach z ćwiczeń, niewiele jest informacji dotyczących stricte kobiet. Takie badania są potrzebne, m.in. dlatego, że kobiety żyją dłużej niż mężczyźni. U prawie 5 tys. kobiet naukowcy sprawdzili więc wydolność i pracę serca w czasie wysiłku. Informacje te odnieśli do ryzyka śmierci uczestniczek w czasie średniego okresu obserwacji trwającego 4,6 roku.

Po uwzględnieniu różnorodnych czynników, które mogły wpłynąć na rezultaty, ukazały się kolosalne różnice między kobietami. Roczne ryzyko śmierci z powodu chorób serca było prawie 4 razy większe u pań najmniej wysportowanych w porównaniu do najbardziej sprawnych fizycznie. Zagrożenie śmiercią z powodu raka było natomiast dwukrotnie większe. Ryzyko zgonu z innych przyczyn okazało się czterokrotnie większe.

Warto wspomnieć, iż średnia wieku kobiet wynosiła 64 lata, a 80 proc. znajdowało się przedziale 50-75 lat. „Wyniki były takie same dla kobiet powyżej i poniżej 60 lat” - opowiada dr Peteiro.

Jednocześnie, ważne okazało się działanie serca w trakcie wysiłkowych testów. Kobiety ze słabo funkcjonującym sercem miały wyższe ryzyko śmierci z powodu chorób serca. Praca tego organu podczas ćwiczeń nie wpływała jednak na prawdopodobieństwo śmierci z powodu raka ani z innych przyczyn.

„Patrząc na te dwa badania jednocześnie można stwierdzić, że kobiety, których serca pracują normalnie w trakcie ćwiczeń, mają małe ryzyko zdarzeń sercowych. Jeśli ich wydolność wysiłkowa jest niewielka, nadal są bardziej zagrożone śmiercią z powodu raka i innych przyczyn” - dodaje naukowiec.

Źródło:pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29325.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**