

[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](#)

Zamiast 10 tys. kroków, lepsze krótkie, ale intensywne spacery

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, żeby dziennie zrobić co najmniej 10 tys. kroków, jednak jeszcze lepsze efekty zdrowotne mogą przynieść krótkie, ale bardziej

intensywnie spacerować. Przekonuje o tym dr Michael Mosley na stronie „BBC News”.

Dr Michael Mosley, autor wielu książek o zdrowiu, jest lekarzem i popularyzatorem nauki związanym od lat z BBC. Doradza jak najlepiej zachować zdrowie, prowadzi też własne badania. Tym razem postanowił sprawdzić co jest lepsze dla zdrowia: dbanie o to, żeby dziennie osiągnąć 10 tys. kroków, jak zaleca WHO, czy pokonać nawet krótsze odległości, ale bardziej energicznie.

Wygląda na to - twierdzi dr Mosley - że bardziej intensywne ćwiczenia są bardziej korzystne. Powodują lepsze ukrwienie organizmu i bardziej pobudzają wytwarzanie hormonu BDNF stymulującego powstawanie komórek mózgu. Warto też słuchać w tym czasie odpowiedniej muzyki.

Z badania, którym objęto 50 tys. osób, opublikowanego przez „British Journal of Sports Medicine”, wynika, że osoby spacerujące w szybszym tempie, mają o 24 proc. większe szanse żyć dłużej w porównaniu do tych, które chodzą wolniej. Oczywiście - podkreślają wszyscy specjaliści - najważniejsze jest podjęcie jakiegokolwiek wysiłku fizycznego.

To badanie nie w pełni jest jednak wiarygodne, gdyż nie można wykluczyć, że szybciej spacerują te osoby, które są zdrowsze i lepiej się czują, stąd dłużej żyją. Dr Michael Mosley powołuje się jednak na inne badania, które przed dwoma laty przeprowadził wspólnie z prof. Robem Copelandem z University of Sheffield.

W próbie tej uczestniczyły osoby mało aktywne fizycznie. Zachęcono je do ćwiczeń i podzielono na dwie grupy: jedna miała za zadanie przemierzyć dziennie 10 tys. kroków, a druga ćwiczyła trzy razy dziennie po 10 minut, ale intensywnie. „Odkryliśmy, że szybki spacer daje więcej korzyści i łatwiej go zrealizować, niż pokonywanie dziennie 10 tys. kroków” - podkreśla dr Mosley.

W kolejnym badaniu brytyjski lekarz wspólnie z prof. Marie Murphy z Ulster University wykazał, że w czasie intensywnego spaceru pomaga słuchanie muzyki, takiej jak piosenka „Dancing queen” szwedzkiego zespołu ABBA. Tę próbę przeprowadzono z udziałem osób od 24 do 65. roku życia. Ci, którzy spacerowali bardziej energicznie przez 30 minut dziennie, słuchając przy tym muzyki wykazywali lepszą poprawę jeśli chodzi o spadek ciśnienia tętniczego krwi oraz masy ciała.

Osoby trzymające się zasady 10 tys. kroków dziennie po 5 tygodniach schudły średnio o 1,8 proc., a ćwiczące bardziej energicznie o - 2,4 proc. Tej drugiej grupie osób udało się też bardziej obniżyć ciśnienie tętnicze krwi.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29355.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