

### [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>



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**