

[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](#)

Ruch na starość to mnóstwo korzyści

Jeśli osoby w wieku 60 lat i więcej są aktywne fizycznie, to dłużej żyją, mniej chorują, rzadziej mają wypadki i są sprawniejsi umysłowo. To wnioski z analizy wszystkich opublikowanych dotąd przeglądów badań na ten temat.

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports” sprawdzili wszystkie dostępne w literaturze przeglądy badań naukowych na temat związków aktywności fizycznej i zdrowia u osób w wieku od 60 lat wwyż.

Wnioski nie pozostawiają wątpliwości. Zażywać ruchu na starość się opłaca i to bardzo. Aktywne osoby mają mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci, raka prostaty i piersi, złamań, upadków, ograniczeń ruchowych, demencji, choroby Alzheimera i depresji.

Co więcej, ruszający się seniorzy zdrowiej się starzeją, mają lepszą jakość życia i lepiej działające zdolności poznawcze.

„Wyniki tego projektu uwidaczniają korzyści z fizycznej aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego w późnym wieku. Już od pewnego czasu wiedzieliśmy o korzyściach dla zdrowia fizycznego. Jednakże, co jest ważne w tym badaniu, ukazuje ono pojawiające się, przekonujące dowody na pozytywne działanie aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, w tym depresję, stan intelektu i chorobę Alzheimera” - mówi główny autor badania dr Conor Cunningham.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29420.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](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec 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