

[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>



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