

[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](#)

Ćwiczenia i dieta to podstawa sprawności na starość

Regularne ćwiczenia siłowe połączone ze zdrową, bogatą w kwasy omega-3 dietą pomagają starszym kobietom utrzymać siłę i sprawność. Szczególnie ważne, aby ćwiczyć między 50

a 65 rokiem życia.

Dr Peter Edholm z Uniwersytetu w Örebro, w ramach swojej pracy doktorskiej przebadał wpływ ćwiczeń i diety na stan zdrowia kobiet w starszym wieku. Wyniki pokazują wyraźne zależności.

„Mają one miejsce niezależnie od nawyków związanych z ćwiczeniami we wcześniejszych latach, co zgadza się ze znanym przysłowiem, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń” - mówi dr Edholm.

Jednocześnie okazało się, że po uwzględnieniu ilości czasu spędzonego na ćwiczeniach, liczba godzin spędzonych na siedzeniu przestała mieć znaczenie. Taki wynik sugeruje, że to nie samo siedzenie uszkadza zdrowie, ale brak ruchu.

„Stoi to w sprzeczności z tym, o czym zwykle donoszą media. Oznacza to, że należy położyć nacisk na zwiększenie czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną, np. w postaci szybkich spacerów, zamiast na ograniczanie czasu siedzenia” - zwraca uwagę badacz.

Warto ćwiczyć całe życie. Kobiety aktywne w młodszym wieku, miały później więcej masy mięśniowej i wyższą sprawność na starość. Sport w młodym wieku pomagał im w późnych latach, nawet gdy już nie ćwiczyły. Największy wpływ okazał się jednak mieć okres między 50 a 65 rokiem życia.

„Wysoki poziom aktywności fizycznej w średnim wieku może częściowo chronić nas przed negatywnymi skutkami wywieranymi przez siedzenie na masę mięśniową i sprawność w późniejszych latach. Najlepiej oczywiście być aktywnym całe życie” - podkreśla autor odkrycia.

Przeprowadzone przez niego badanie pokazało także, iż ćwiczenia połączone z dobrą, bogatą w kwasy omega-3 dietą działają jeszcze lepiej - zarówno pod względem zachowania siły mięśni, budowania ich masy, jak i utrzymania sprawności.

„Wniosek jest taki, że starsze kobiety powinny uprawiać ćwiczenia siłowe dwa razy w tygodniu, a także zastanawiać się nad tym, co jedzą, aby uzyskać maksymalne efekty ze swoich ćwiczeń. Przy tym, im ktoś jest starszy, tym większe znaczenie ma jego sposób żywienia” - mówi dr Edholm.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29623.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