

### [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 fizyczne zapobiegają grypie



**Intensywne ćwiczenia fizyczne wykonywane co najmniej przez dwie i pół godziny tygodniowo zmniejszają ryzyko zachorowania na gripę - informuje serwis „BBC News/Health”.**

Około 4800 osób wzięło udział w przeprowadzanej już po raz piąty corocznej internetowej ankiecie "Flu Survey", przeprowadzonej przez London School of Hygiene and Tropical Medicine. Jej celem jest ustalenie, kto choruje na gripę, a kogo ona omija. Ankietowani podawali między innymi swój wiek, informowali o częstym kontakcie z dziećmi (które często zarażają inne osoby), zaszczepieniu przeciwko grypie czy aktywności fizycznej.

Jak wykazała analiza, osoby wykonujące intensywne ćwiczenia przez co najmniej 2,5 godziny tygodniowo rzadziej chorowały na gripę, natomiast umiarkowane ćwiczenia nie wydawały się mieć działania ochronnego. Niektórzy uczestnicy ankiety spędzali nawet ponad pięć godzin tygodniowo biegając, jeżdżąc na rowerze czy uprawiając inne wymagające intensywnego wysiłku sporty.

Jak sugerują analizujący ankietę naukowcy, sama tylko intensywna aktywność fizyczna mogłaby zapobiec 100 zachorowaniom na gripę na 1000 osób.

Tej zimy choroba występowała stosunkowo rzadko. Typowe objawy wystąpiły u 4,7 proc. ankietowanych, podczas gdy rok wcześniej było to 6 proc. Wśród dzieci odsetek ten wyniósł tylko 5 proc. zamiast wcześniejszych 7,9 proc.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20938.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](#) [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**