

[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://laboratoria.net/aktualnosci/20938.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i

[adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy