

### [Akceptuję](#)

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](#)

## **Kobiety, które nie ćwiczą, umierają na zawał serca**



**Brak aktywności fizycznej to główny czynnik ryzyka zgonu z powodu zawału serca u kobiet po trzydziestce - ostrzega raport z wieloletnich badań opublikowany przez „British Journal of Sports Medicine”.**

Pismo przyznaje, że kobiety, które palą papierosy powinny przede wszystkim pozbyć się tego nałogu. Jednak to nie wystarczy, żeby zachować zdrowie. Równie ważna jest regularna aktywność fizyczna - twierdzą australijscy badacze z University of Queensland.

Specjaliści powołują się na wieloletnie obserwacje ponad 30 tys. Australijek, które urodziły się w latach 20., 40. oraz 70. XX wieku. Wynika z nich, że najbardziej na zawały serca były narażone panie przed trzydziestką, palące papierosy. Nagłe zgony sercowe częściej zdarzały się u tych z pań mających przekroczone trzydziesty rok życia, które były mało aktywne fizycznie.

„Część kobiet z wiekiem zrywa z nałogiem palenia tytoniu, co sprawia, że po trzydziestce większym czynnikiem ryzyka staje się brak aktywności fizycznej” - twierdzi w komentarzu współautorka badań prof. Wendy Brown.

British Heart Foundation twierdzi, że brak ruchu jest głównym czynnikiem ryzyka zawału serca i to bez względu na płeć. Groźniejszy jest nawet niż otyłość. Z niektórych badań wynika, że osoby z nadwagą, ale aktywne, uprawiające sporty lub choćby spacerujące, są mniej narażone na zawał i przedwczesny zgon.

Prof. Brown twierdzi, że należy jeszcze bardziej zachęcać kobiety do aktywności fizycznej. Z jej badań wynika, że o połowę mogą one zmniejszyć ryzyko zawału, gdy ćwiczą co najmniej 30 minut dziennie, a najlepiej, gdy na aktywność fizyczną poświęcają każdego dnia 45 minut.

Według NHS Choices, osoby w wieku 19-64 lat powinny uprawiać sport przez co najmniej 150 minut tygodniowo (na przykład 30 minut po pięć dni w tygodniu).

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21387.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**