

[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](#)

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://laboratoria.net/aktualnosci/21387.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy