

### [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](#)

## Bieganie wydłuża życie



**Bieganie, choćby przez kilka minut dziennie i nawet bardzo wolnym tempem, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego - czytamy na łamach najnowszego wydania „Journal of the American College of Cardiology”.**

To, że ćwiczenia fizyczne pomagają przeciwdziałać chorobom serca, jest dobrze udokumentowane licznymi badaniami. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca co najmniej 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego tygodniowo jako profilaktykę różnych chorób cywilizacyjnych i element zdrowego trybu życia. Jednak nikt do tej pory nie sprawdził, czy podobne korzyści mają ćwiczenia trwające mniej niż 75 minut w tygodniu.

Naukowcy z Iowa State University (USA) postanowili to zmienić. Przebadali ponad 55 tysięcy dorosłych osób, w wieku 18-100 lat, aby stwierdzić, czy istnieje związek między bieganiem w jakiegokolwiek formie a długowiecznością. Ich obserwacje trwały 15 lat. W tym czasie 3413 uczestników zmarło, przy czym w przypadku 1217 śmierć spowodowały choroby układu krążenia.

Analiza wyników pokazała, że nawet bieganie poniżej 51 minut tygodniowo, na dystansie krótszym niż 6 mil, wolniej niż 6 mil na godzinę, 1-2 razy w tygodniu obniża ryzyko zgonu w porównaniu do nieuprawiania joggingu wcale.

"W porównaniu z osobami niebiegającymi, biegacze mieli o 30 proc. niższe ryzyko zgonu z wszelkich przyczyn i 45 proc. niższe ryzyko śmierci z powodu chorób serca lub udaru mózgu. Żyli też średnio 3 lata dłużej niż osoby, które nie biegały" - mówi dr DC Lee, główny autor badania.

„Korzyści z biegania są takie same bez względu na to, jak długo, daleko, często i szybko biegali uczestnicy - podkreśla naukowiec. - Nie zależały też od wieku, płci, wskaźnika masy ciała, stanu zdrowia, palenia tytoniu i spożywania alkoholu. Ci, którzy biegali mniej niż godzinę tygodniowo, byli tak samo >>chronieni<

W oparciu o te wyniki autorzy wywnioskowali, że promowanie biegania powinno być tak samo ważne dla wydłużenia czasu życia populacji, jak działania na rzecz ograniczenia palenia, zapobiegania otyłości i nadciśnienia tętniczego.

„Chcielibyśmy, aby nasze badanie zmotywowało ludzi do podjęcia aktywności fizycznej, szczególnie biegania. I aby stało się to częścią ich życia - mówi dr Lee. - Już 10 minut biegu dziennie daje wymierne korzyści zdrowotne i >>wydłuża życie<

