

### [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 nawet w zanieczyszczonym otoczeniu poprawiają zdrowie

Obszerne badanie z udziałem prawie 400 tys. osób pokazało, że ruch nawet w zanieczyszczonym powietrzu wydłuża życie. Mimo to, powietrza o niskiej jakości lepiej

## **unikac - mówią naukowcy.**

Autorzy nowej pracy opublikowanej na łamach „Canadian Medical Association Journal” przez 15 lat obserwowali ponad 380 tys. mieszkańców Tajwanu, sprawdzając relacje między ćwiczeniami fizycznymi, ekspozycją na zawieszony w powietrzu pył stały oraz ryzykiem śmierci z naturalnych przyczyn.

Po pierwsze, w porównaniu do niskiej aktywności regularne ćwiczenia okazały się wydłużać życie, a dotyczyło to nawet zanieczyszczonych regionów. Po drugie, mniejsza ekspozycja na zanieczyszczenia także wiązała się z lepszym zdrowiem.

„Nawyki fizycznych ćwiczeń zmniejsza ryzyko zgonu niezależnie od jakości powietrza, a zanieczyszczenie powietrza ogólnie zwiększa ryzyko śmierci, niezależnie od ćwiczeń. Zatem regularne ćwiczenia powinny być zalecane jako sposób na poprawę zdrowia, nawet wśród ludzi żyjących na zanieczyszczonych obszarach” - mówi Xiang Qian Lao z Uniwersytetu Chińskiego w Hong Kongu.

„Odkryliśmy, że większa ilość regularnych ćwiczeń i niskie wystawienie na zanieczyszczenia w powietrzu wiązały się z mniejszym ryzykiem zgonu z naturalnych przyczyn, podczas gdy mała ilość ćwiczeń i wysokie zanieczyszczenie oznaczały większe ryzyko śmierci” - dodaje badacz.

Wyniki te zgadzają się z rezultatami wcześniejszych, niewielkich badań przeprowadzonych w USA, Danii i Hong Kongu.

Naukowcy zalecają jednocześnie dalsze badania prowadzone w silnie zanieczyszczonych regionach i podkreślają, że potrzebne są działania dwutorowe - dbanie tak o ruch, jak i o jakość powietrza.

„Zarówno brak aktywności fizycznej, jak i zanieczyszczone powietrze szkodzą zdrowiu. Możliwość korzystania z ruchu nie powinna łączyć się z kosztami związanymi z zanieczyszczonym powietrzem. Zajęcie się tymi oboma ważnymi dla zdrowia publicznego kwestiami przez synergiczne, systemowe działania przeciwko obecnym szkodliwym tendencjom powinny przynieść długofalowe korzyści dla mieszkańców Ziemi” - podkreślają autorzy dołączonego do artykułu komentarza, naukowcy z The University of Sydney.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30760.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**