

[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](#)

Kto za dużo ćwiczy, mniej chudnie



Aby się odchudzić nie można ćwiczyć zbyt mało, ale również zbyt intensywny ruch wbrew oczekiwaniom wcale nie gwarantuje zachowania szczupłej sylwetki - pisze

„American Journal of Physiology”.

Z wcześniejszych badań wynikało, że do odchudzenia się nie wystarczy zwiększyć aktywność fizyczną, konieczne jest też przestrzeganie odpowiedniej diety. Najnowsze obserwacje duńskich specjalistów sugerują, że nie należy też przesadzać z ćwiczeniami. W przypadku dwudziestolatków i trzydziestolatków wystarczy przeznaczyć na ruch 30 minut dziennie. Nie trzeba się pocić godzinę dziennie.

Badacze sprawdzili to na przykładzie 61 mężczyzn podzielonych na trzy grupy, którzy byli obserwowani przez 13 tygodni. W pierwszej z nich panowie nie musi nic robić – ani się ruszać, ani przestrzegać jakiegokolwiek diety. W drugiej ochotnicy ćwiczyli przez pół godziny dziennie, uprawiali jogging oraz jeździli na rowerze, żeby spalić 300 kalorii. W trzeciej grupie uczestnicy eksperymentu musieli spalić 600 kalorii przez godzinę.

Po zakończeniu eksperymentu sprawdzano, ile ważą osoby z poszczególnych grup. Tak jak oczekiwano odchudziły się te osoby, które ćwiczyły. Zaskoczeniem było to, że osoby najbardziej aktywnie fizycznie, które ćwiczyły przez godzinę, były bardziej umięśnione, ale schudły o 20 proc. mniej niż można było oczekiwać na podstawie spalanych kalorii. Tymczasem ci, którzy zażywali jedynie półgodzinny ruch dziennie odchudzili się o 83 proc. bardziej niż wskazywałyby na bilans energetyczny.

Dlaczego? Tego autorzy badania nie wyjaśniają. Główny ich autor w wypowiedzi dla „New York Times” podejrzewa, że być może osoby, które więcej ćwiczą, mają większy apetyt, dlatego też więcej jedzą. Ale takie tłumaczenie jest niewystarczające. Jego zdaniem, ludzie intensywnie uprawiający sport są często tak zmęczeni, że po wysiłku w czasie wolnym nic już nie robią i częściej jedynie siedzą niż te osoby, które ograniczają się jedynie do umiarkowanego ruchu. Na przykład, częściej korzystają z windy, zamiast przejść się po schodach.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14959.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025](#) [Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy