

[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](#)

Ćwicząc, zmuszamy organizm do produkcji dobrego cholesterolu



Już niewielka dawka ćwiczeń i zmiana sposobu odżywiania wystarczy, by komórki tłuszczowe diabetyka zaczęły wydzielać hormon pobudzający produkcję "dobrego" cholesterolu HDL - przekonują badacze, których wnioski opublikował "Journal of Lipid Research".

"Jak wiadomo, ćwiczenia i odpowiednia dieta pozytywnie wpływają na tkankę tłuszczową, serce i cały układ krążenia, a także na pracę mięśni" - mówi Christie Ballantyne z Methodist DeBakey Heart & Vascular Center (USA).

Ballantyne analizowała informacje na temat pacjentów biorących udział w amerykańskim projekcie Look AHEAD, którego celem było ustalenie związku pomiędzy otyłością a ryzykiem cukrzycy i chorób układu krążenia. Projekt był finansowany przez Narodowy Instytut Cukrzycy, Chorób Układu Trawienia i Nerek (wchodzący w skład Narodowych Instytutów Zdrowia USA). Założeniem programu było wprowadzenie w życiu uczestników zmian, polegających głównie na zwiększeniu poziomu aktywności fizycznej i ograniczeniu spożycia kalorii.

Wszystkie osoby biorące udział w programie miały zdiagnozowaną cukrzycę typu 2 oraz nadwagę lub otyłość. Po roku regularnych analiz oceniono korzyści płynące z aktywności fizycznej i diety. Ballantyne stwierdziła, że zmiana nawyków doprowadziła do zmniejszenia poziomu tkanki tłuszczowej, poprawy ogólnej kondycji fizycznej oraz uregulowania poziomu glukozy we krwi.

Choć nie udało się zmniejszyć poziomu "złego" cholesterolu (LDL), wyraźnie wzrósł poziom "dobrego" cholesterolu (ang. high-density lipoprotein, w skrócie HDL), który chroni serce i przeciwdziała miażdżycy. Po porównaniu ilości wydzielanej adiponektyny, okazało się, że zwiększyła się ona o 12 proc. w porównaniu z grupą kontrolną.

Adiponektyna jest hormonem peptydowym wytwarzanym przez dojrzałe komórki tłuszczowe, który wpływa na wiele procesów metabolicznych, zwłaszcza na przemianę glukozy i kwasów tłuszczowych w wątrobie i mięśniach. Działa przeciwzapalnie, zapobiega rozwojowi miażdżycy i zmniejsza insulinooporność.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15307.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