

[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>



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