

### [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](#)

## Rozprawianie się z mitami na temat gimnastykowania się na bezprecedensową skalę

Międzynarodowy zespół naukowców podjął się ambitnego przedsięwzięcia, które uznaje się

**za najszerszej zakrojone prace badawcze tego typu. Ich przedmiotem będzie ustalenie, czy można opracować zindywidualizowane strategie trybu życia, aby zwalczać choroby metaboliczne takie jak otyłość, cukrzyca i problemy sercowo-naczyniowe oraz zapobiegać im.**



W tym celu, w ramach projektu METAPREDICT (Opracowywanie indywidualnych predyktorów korzyści zdrowotnych z gimnastykowania się) mają zostać zidentyfikowane biomarkery molekularne oraz zanalizowana reakcja na ćwiczenia fizyczne i trening. Finansowane ze środków unijnych na kwotę 6 mln EUR przedsięwzięcie jest realizowane przez multidyscyplinarną grupę badawczą, złożoną z personelu medycznego, fizjologów i ekspertów w dziedzinach genetyki, genomiki, informatyki i metabolizmu.

Naczelnym koordynatorem projektu jest Jamie Timmons, profesor biologii systemów na Uniwersytecie w Loughborough. Jak informuje, w ramach projektu METAPREDICT postanowiono zbadać, w jaki sposób 300 osób z Finlandii, Hiszpanii, Kanady, Szwecji, USA i Zjednoczonego Królestwa zareaguje na dziesięciodniowy, nadzorowany program gimnastyczno-treningowy.

*"Grupa badana będzie trenować trzy dni w tygodniu przez 15 minut. Po czym przeprowadzimy liczne testy fizjologiczne w celu monitorowania apetytu, tłuszczu w organizmie, poziomu sprawności fizycznej i metabolizmu"* - informuje profesor Timmons.

Podobnie jak w przypadku wielu badań klinicznych, główne wyzwanie dla naukowców wiąże się ze zwerbowaniem ochotników, ale dla profesora Timmonsa nie stanowiło to kłopotu. Jak zauważa: *"W ostatnich latach zrealizowaliśmy 10 przedsięwzięć badawczych polegających na monitorowaniu poziomu sprawności fizycznej, które były relacjonowane w prasie na całym świecie"*.

Konsorcjum jest zatem szeroko znane, co oznacza, że ochotnicy zgłaszają się do partnerów, aby wziąć udział w przeprowadzanych badaniach naukowych. Nadrzędnym aspektem obecnego projektu będzie trening wysokiej intensywności (HIT) - program opracowany w toku poprzednich badań, które były prowadzone przez osiem lat i objęły setki ochotników z Kanady i Zjednoczonego Królestwa, którzy jeździli na rowerze treningowym trzy razy w tygodniu przez 20-30 sekund.

Odkryto, że trening HIT angażuje więcej tkanki mięśniowej niż klasyczne ćwiczenia aerobowe. Celem jest zatem teraz rozszyfrowanie, komu on najbardziej służy i jak wpływa na skład ciała organizmu i inne ważne parametry zdrowotne. W świetle wyników badań profesor Timmons wezwał do skorygowania teorii gimnastykowania się, wedle której zaleca się 30 minut energicznych ćwiczeń pięć razy w tygodniu.

Prowadzone obecnie badania mogą wesprzeć tę teorię, aczkolwiek profesor wskazuje, że poszczególne osoby różnie reagują na aktywność fizyczną. Jednakże projekt zapewni wgląd w reakcje organizmu człowieka na gimnastykę i trening, umożliwiając odkrycie potencjalnych

rozwiązań alternatywnych.

Wyniki zostaną poddane ewaluacji w drugiej połowie bieżącego roku. Zespół badawczy ma nadzieję pogłębić wiedzę na temat sieci biologicznych, jakie łączą tryb życia z zagrożeniem chorobami. Projekt ma także wygenerować dane biotechnologiczne z pomocą małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP), partnerów przedsięwzięcia. Nadto ma przyczynić się do rozwoju zindywidualizowanej opieki zdrowotnej, aby polepszyć ogólny dobrobyt Europejczyków.

Źródło: <http://cordis.europa.eu>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18329.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**