

[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](#)

Zdrowy tryb życia może cofać zegar biologiczny



Aktywność fizyczna, dieta wegetariańska i medytacja mogą odwrócić proces starzenia na poziomie komórkowym - informuje pismo „Lancet Oncology”.

Zespół prof. Deana Ornisha z University of California obserwował grupę 35 mężczyzn z rakiem prostaty. Ci z nich, którzy zmienili tryb życia na zdrowszy mieli komórki wyraźnie młodsze pod względem genetycznym.

U 10 mężczyzn, którzy przeszli na wegetarianizm, systematycznie ćwiczyli oraz zwalczali stres dzięki medytacji i jodze zaobserwowano widoczne zmiany w komórkach. Chodzi o telomery - rodzaj „skuwek”, zabezpieczających końce chromosomów. Telomery zapobiegają utracie informacji genetycznej podczas podziału komórek. Z wiekiem się one skracają, a gdy zanikną, komórka w końcu przestaje się dzielić i obumiera.

Związek pomiędzy krótszymi telomerami a podwyższonym ryzykiem zachorowania stwierdzono między innymi w przypadku chorób serca oraz rozmaitych nowotworów. Niedawne badania wykazały również, że siedzący tryb życia przyspiesza starzenie się komórek, co przejawia się skracaniem telomerów.

Dotychczas przeważał pogląd, że skracanie się telomerów to proces nieodwracalny. Jednak badania Ornisha i jego kolegów sugerują, że odpowiednie postępowanie pozwala telomery wydłużyć - po pięciu latach ćwiczeń, diety i medytacji były o 10 proc. dłuższe niż na początku badania. U pozostałych 25 mężczyzn, którzy nie zmienili swojego trybu życia telomery skróciły się o 3 proc.

Inni eksperci uważają co prawda pracę zamieszczoną przez “Lancet Oncology” za intrygującą, jednak ich zadaniem zbyt wcześnie jeszcze na wyciąganie wniosków - potrzebne są badania na większą skalę.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19403.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy