

[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>



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