

### [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](#)

## Tyjemy szybciej niż nasi rodzice



**Z pokolenia na pokolenie coraz trudniej jest zrzucić zbędne kilogramy i utrzymać szczupłą sylwetkę - odkryli naukowcy z York University.**

„Nasi rodzice mieli łatwiej: mogli jeść więcej i ruszać mniej niż my, a tyli znacznie wolniej i rzadziej cierpieli z powodu otyłości” - piszą autorzy badania na łamach „Obesity Research & Clinical Practice”.

Naukowcy pod kierunkiem prof. Jennifer Kuk przeanalizowali dane dotyczące odżywiania i aktywności ruchowej od prawie 36,5 tys. dorosłych Amerykanów, zebrane w ramach badania „National Health and Nutrition Survey” w latach 1971-2008.

Okazało się, że jedząc tyle samo i będąc w tym samym wieku ludzie w 2008 roku byli o około 10 proc. ciężsi niż w roku 1971 oraz że ci z 1988 roku, mimo identycznej aktywności fizycznej, byli o 5 proc. szczuplejsi niż osoby z 2006 roku.

„Oznacza to, że dzisiejsi 25-latkowie, aby uniknąć nadmiernego przyrostu wagi, muszą jeść mniej i ćwiczyć więcej niż ich rówieśnicy sprzed 30-40 lat” - wyjaśnia prof. Kuk. „Oczywiście przeczy to popularnemu przekonaniu, że wystarczy ograniczyć ilość spożywanych pokarmów i więcej się ruszać, aby uniknąć problemów z nadwagą i otyłością” - dodaje.

Z czego więc wynikają zaobserwowane różnice? Badaczka uważa, że muszą istnieć jakieś inne, specyficzne dla naszych czasów, czynniki przyczyniające się do szybszego tycia. „Stąd, poza zmianą trybu życia i rodzaju spożywanej żywności, może wynikać tak dramatyczny wzrost liczby osób otyłych” - twierdzi.

„Utrzymanie stałej wagi jest procesem o wiele bardziej skomplikowanym i złożonym, niż się

powszechnie sądzi. Zależy od czegoś więcej niż tylko bilansu energetycznego, czyli stosunku energii, jaką przyjęliśmy, do tej, którą spaliliśmy - tłumaczy Kuk. - To tak, jakby powiedzieć, że nasze finanse zależą wyłącznie od różnicy między tym, co wpłacamy na konto, a tym, co wydajemy. A to nieprawda. Dochodzą jeszcze takie kwestie, jak wahania giełdowe, opłaty bankowe, stopy procentowe czy różnice kursowe”.

Według prof. Kuk tak samo jest w przypadku masy ciała. „Ma nią wpływ cała masa czynników: zanieczyszczenie środowiska, w którym żyjemy, leki, jakie przyjmujemy, poziom stresu, sposób odżywiania, genetyka, skład mikroflory jelitowej, czy nawet większa w stosunku do poprzednich dziesięcioleci ekspozycja na światło w nocy” - mówi autorka badania.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24260.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**