

[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://laboratoria.net/aktualnosci/24260.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