

[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](#)

Chcesz schudnąć? Sam ruch nie wystarczy



Organizm może się przystosowywać do wyższego poziomu aktywności fizycznej, dlatego ruszając się bardzo dużo, niekoniecznie spalamy więcej kalorii od osób ruszających się w stopniu umiarkowanym - twierdzą naukowcy z City University of New York (CUNY).

Spostrzeżenia autorów publikacji z pisma *Current Biology* wyjaśniają pozornie sprzeczne wyniki 2 typów badań. Część studiów sugeruje bowiem, że zwiększenie poziomu aktywności fizycznej sprawia, że ludzie wydają więcej energii, badania ekologiczne na ludziach i zwierzętach demonstrują jednak, że w bardziej aktywnych populacjach, np. myśliwych-zbieraczy Hadza z Tanzanii, całkowite wydatkowanie energii (ang. *total energy expenditure*, TEE) nie jest wcale wyższe.

Ćwiczenia są ważne dla naszego zdrowia - to pierwsza rzecz, o jakiej mówię komuś, kto pyta o wpływ naszego studium na postrzeganie aktywności fizycznej. Tony dowodów świadczą o tym, że ruch jest ważny dla utrzymania naszych ciał i umysłów w dobrym zdrowiu. Nasze badanie w żadnym razie nie zmienia tego przekazu, tylko uzupełnia go uwagą, że musimy się skupić także na diecie, zwłaszcza gdy gra toczy się o utrzymanie zdrowej wagi czy odchudzanie - wyjaśnia prof. Herman Pontzer.

Na przestrzeni tygodnia naukowcy mierzyli całodobowy wydatek energetyczny (ang. *daily energy expenditure*, DEE) i poziom aktywności ponad 332 osób wieku od 25 do 45 lat z 5 krajów: Ghany, RPA, Seszeli, Jamajki oraz USA.

Okazało się, że istniał słaby mierzalny związek między poziomem aktywności fizycznej i liczbą spalanych kalorii (DEE), ale tylko gdy naukowcy porównywali ludzi ruszających się umiarkowanie z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Badani z umiarkowanym poziomem aktywności spalali średnio 200 kalorii więcej od nieaktywnych, ale już najbardziej aktywne osoby wydatkowały dziennie tyle samo kalorii, co badani umiarkowanie aktywni.

W świetle uzyskanych dowodów Amerykanie sugerują, by Światowa Organizacja Zdrowia zmieniła swoje wytyczne odnośnie do zapobiegania otyłości. Zamiast mówić o 150 min aktywności i diecie dla dorosłych, zalecenia powinny [lepiej] *odzwierciedlać ograniczoną naturę TEE i złożony wpływ aktywności fizycznej na metabolizm.*

Zespół Pontzera podejrzewa, że *gdy stajemy się coraz bardziej aktywni, ciało przystosowuje się, wydając nieco mniej energii na działanie komórek. W ten sposób zostaje więcej kalorii do wykorzystania na zwiększone wymagania ruchu.* Trzeba to jednak potwierdzić w ramach przyszłych badań.

Źródło: [City University of New York \(CUNY\)](http://laboratoria.net/aktualnosci/24880.html)
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24880.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