

[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](#)

Kiedy trenować - na czczo czy po posiłku?

Zdecydowana większość osób dbających o kondycję fizyczną zastanawiała się kiedyś, czy lepiej trenować na czczo czy może po posiłku. Dzięki naukowcom z Uniwersytetu w Bath znamy już odpowiedź na to pytanie.

Brytyjscy badacze przebadali grupę mężczyzn z nadwagą i sprawdzili, jak jest wpływ jedzenia na ekspresję genów w tkance tłuszczowej podczas ćwiczeń.

Test polegał na maszerowaniu przez 60 min na poziomie 60% pułapu tlenowego (VO₂max) - dzięki temu mężczyźni szybciej się męczyli. W pierwszym etapie mężczyźni maszerowali na czczo, a w drugim po 2 godzinach od spożycia bogatego w węglowodany śniadania. Po zakończeniu każdego eksperymentu pobierano próbki krwi i tkanki tłuszczowej od badanych.

Przeanalizowanie zebranego materiału dowiodło, że ekspresja genów w obu tych przypadkach zdecydowanie się różniła. Gdy mężczyźni ćwiczyli o pustym żołądku PDK4 i HSL wzrastały a z kolei w trakcie ćwiczeń po śniadaniu ich poziom spadał.

Poziom HSL wzrasta, gdy wykorzystywana jest energia zgromadzona w tkance tłuszczowej natomiast wzrost aktywności PDK4 świadczy o tym, że w przemianie materii wykorzystywany jest zmagazynowany tłuszcz.

Ten eksperyment jest dowodem na to, że trenując na czczo można uzyskać szybsze spalanie tkanki tłuszczowej. W dłuższej perspektywie czasowej ma to również pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Źródło: [NetDoctor](http://laboratoria.net/aktualnosci/27204.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27204.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#)

[edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy