

[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](#)

Jesz cukier i nie tyjesz

Naukowcy odkryli, że istnieje wariant pewnego genu, dzięki któremu ludzie jedzą więcej cukru... i mają mniejszą ilość tłuszczu w organizmie. Uwaga! Nie są jednak zdrowsi, choć na pewno szczuplejsi.

Ciasteczko? Zawsze. Każdy z nas zna kogoś, kto ma szczególną słabość do słodczy. Co ciekawe, często takie osoby nie są specjalnie otyłe, co w wielu z nas budzi prawdziwą zazdrość. Jak to? Jedzą słodczy i nie tyją?

Z dotychczasowych badań wynika, że to ile cukru spożywamy, zależy od hormonu FGF21, którego produkcję nadzoruje gen o tej samej nazwie. Hormon FGF21 jest wydzielany, kiedy jemy słodczy, by zapobiec spożyciu ich za dużej ilości. Wpływa na nasz tzw. układ nagrody - chodzi o to, żeby nie szukać bez opamiętania przyjemnych, słodkich w tym przypadku, wrażeń.

Od 2013 roku wiadomo, że istnieje taki wariant genu FGF21, który sprawia, iż niektórzy jedzą więcej słodczy, niż inni. Teraz brytyjscy naukowcy pod kierunkiem genetyka dr. Timothy'ego Fraylinga z University of Exeter odkryli, że choć wpływa on na dietę, sprawia również, że osoby te mają mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie.

Uczeni posłużyli się informacjami pochodzącymi z UK Biobanku, gigantycznego zbioru danych, zawierającego profile genetyczne oraz inne informacje na temat pół miliona Brytyjczyków w każdym wieku. Chcieli sprawdzić, na ile określone warianty genu FGF21 są powiązane z dietą, zawartością poszczególnych składników w ciele oraz ciśnieniem krwi. Ostatecznie ich analizy objęły swoim zasięgiem ponad 450 tys. osób.

Dużo cukru, a mało tłuszczu

Okazało się, że jeden z wariantów genu, choć prowadzi do zwiększonej konsumpcji cukru (i co ciekawe - jednocześnie alkoholu), jest również powiązany z mniejszą zawartością tkanki tłuszczowej w ciele.

- Byliśmy zaskoczeni, że wersja genu powiązana ze spożywaniem większej ilości cukru jest również powiązana z mniejszą zawartością tłuszczu w ciele. To przeczy powszechnemu mniemaniu, że jedzenie słodczy źle wpływa na zdrowie. Redukcja tłuszczu w organizmie może być jednak wynikiem tego, że wariant ten skutkuje także mniejszą konsumpcją białek i tłuszczu - mówi dr Frayling.

Nie oznacza to jednak, że posiadacze tego genu są zdrowsi niż reszta społeczeństwa.

- Chociaż zmniejsza on ogólną zawartość tkanki tłuszczowej w ciele, sprawia, że gromadzi się ona w górnej połowie ciała, gdzie sprawia więcej szkody, w tym może wpływać na zwiększenie ciśnienia krwi - dodaje dr Frayling.

I tę zależność potwierdziły badania jego zespołu. Specyficzny wariant genu jest powiązany z podwyższonym ciśnieniem krwi i wysokim stosunkiem obwodu talii do obwodu bioder (tzw. waist-to-hip ratio). A im ten stosunek jest wyższy, tym większa jest tzw. otyłość brzuszna, której obecność znacząco podnosi ryzyko cukrzycy typu II, choroby wieńcowej i zawału serca.

Warto też pamiętać, że nawet osoby o szczupłej sylwetce, wskutek m.in. złej diety, mogą chorować na stłuszczenie wątroby.

Według autorów opisywanych badań, studia nad różnymi wariantami genu FGF21 są o tyle ważne, że mogą wyjaśnić genetyczne i biologiczne podstawy otyłości. Zwłaszcza, że około 20 proc. Europejczyków jest nosicielami dwóch kopii opisywanego w tym tekście genu (po matce i ojcu, co daje niekorzystną kombinację).

Dr Frayling twierdzi jednak, że wpływ niekorzystnych wariantów na ciśnienie krwi nie jest zbyt duży i nie należy wpadać w panikę. Potrzebne są kolejne badania, które pomogą wyjaśnić mechanizmy stojące za tym w jaki sposób feralny wariant genu FGF21 wpływa na rozmieszczenie tkanki

tłuszczowej w organizmie.

Anna Piotrowska, zdrowie.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28409.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