

### [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](#)

## Ćwiczenia to najlepszy sposób na groźny tłuszcz trzewny

Odkładający się w jamie brzusznej tłuszcz trzewny zwiększa ryzyko chorób serca i innych poważnych problemów. Na szczęście ćwiczenia fizyczne zmniejszają jego ilość lepiej niż leki.

Naukowcy z University of Texas Southwestern Medical School (USA) sprawdzili dwa podejścia do próby zmniejszenia ilości ukrytego tłuszczu trzewnego – środki farmakologiczne oraz ćwiczenia.

Badacze zajęli się tym zagadnieniem, ponieważ ten rodzaj otyłości szczególnie zagraża zdrowiu.

„Tłuszcz trzewny oddziałuje na przylegające do niego narządy i na cały organizm. Może wpływać na serce i wątrobę oraz różne organy jamy brzusznej” - podkreśla prof. Ian J. Neeland, autor pracy opublikowanej na łamach pisma „Mayo Clinic Proceedings”.

„Kiedy w badaniach uwzględnia się tylko wagę czy wskaźnik masy ciała, nie wiadomo, czy stosowane metody odchudzania zmniejszają ilość tłuszczu w całym ciele czy tylko blisko powierzchni” - dodaje badacz.

Autorzy publikacji zwracają uwagę, że aż 40 proc. dorosłych mieszkańców USA cierpi z powodu otyłości. Wyjaśniają też, że tkanka tłuszczowa jest obecnie postrzegana nie tylko jako bierny zapas energii, ale jako aktywny narząd.

W przeprowadzonym eksperymencie badacze przez 6 miesięcy mierzyli z pomocą MRI i tomografii komputerowej ilość tłuszczu u ponad 3 tys. osób. Ochotnicy z pierwszym stopniem otyłości wykonywali ćwiczenia nacelowane na redukcję tłuszczu lub przyjmowali odpowiednie leki.

Obie interwencje działały, ale skuteczniejsze okazały się ćwiczenia fizyczne.

„Niektórzy ludzie z otyłością zapadają na choroby serca, cukrzycę czy zespół metaboliczny, a inni nie. Nasze badanie sugeruje, że połączenie różnych metod może zmniejszyć ilość tłuszczu trzewnego i potencjalnie zapobiegać tym chorobom” - mówi prof. Neeland.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28895.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 księżyce**

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 tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce 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 księżyce 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 księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**