

[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>



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