

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Walka z „genami otyłości”

**Dla osób, które odziedziczyły geny zwiększające ryzyko otyłości, istnieje nadzieja na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Naukowcy z Tajwanu zidentyfikowali rodzaje ćwiczeń, szczególnie skutecznych w zwalczaniu efektów genetycznych przyczyniających się do nadwagi.**

Praca na ten temat ukazała się w piśmie „PLOS Genetics” (<https://journals.plos.org/plosgenetics/article?id=10.1371/journal.pgen.1008277>).

Jak piszą autorzy artykułu, na całym świecie są ogromne trudności z kontrolowaniem epidemii otyłości, ponieważ wynika ona z interakcji pomiędzy genetyką człowieka a jego stylem życia. Jako antidotum oraz środek zapobiegawczy lekarze często zalecają ćwiczenia fizyczne. Nie jest jednak jasne, które z nich najskuteczniej zmniejszają przyrost masy ciała u osób, których geny zwiększają prawdopodobieństwo otyłości.

W swoim najnowszym badaniu naukowcy z National Taiwan University przebadali blisko 18,5 tysiąca dorosłych Chińczyków Han, będących w wieku od 30 do 70 lat. Specjaliści analizowali interakcje między profilem genetycznym tych osób - a preferowanym przez nich rodzajem aktywności fizycznej. Szczególną uwagę zwracali na takie zmienne, jak wskaźnik masy ciała (BMI), procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i stosunek talii do bioder.

Badacze odkryli, że regularnie uprawiany jogging jest najlepszym rodzajem ćwiczeń w leczeniu i prewencji otyłości. Oprócz biegania także wspinaczka górską, marsze, spacer, niektóre rodzaje tańca i długie praktyki jogi również skutecznie zmniejszały BMI u osób predysponowanych do otyłości. Autorów pracy zaskoczyło natomiast to, że jazda na rowerze, ćwiczenia rozciągające, pływanie i tzw. Dance Dance Revolution (DDR) nie przeciwdziałały genetycznym skłonnościom do otyłości.

"Podsumowując: nasze badanie sugeruje, że jeśli chodzi o otyłość, to genetyka nie jest wyrocznią. Nasze +genetyczne przeznaczenie+ można skutecznie zmienić poprzez regularne wykonywanie kilku konkretnych rodzajów ćwiczeń - piszą autorzy publikacji. - A ponieważ otyłość nadal stanowi poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego, korzyści płynące z ćwiczeń fizycznych są nie do przecenienia".

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29132.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**