

[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](#)

Hormon głodu zwiększa motywację do ćwiczeń

Zwierzęta z wyższym poziomem greliny - hormonu głodu - chętniej podejmują aktywność fizyczną - ustalili badacze z Kurume University School of Medicine w Japonii. To istotna

informacja dla osób walczących z nadwagą.

Badanie sugeruje, że spożywanie posiłków tylko w wyznaczonych porach (bez podjadania) lub regularne poszczenie, które prowadzi do wzrostu stężenia greliny w organizmie, może pomóc w utrzymaniu motywacji do ćwiczeń, a zarazem zwiększać szansę powodzenia u osób pragnących pozbyć się nadmiarowych kilogramów.

Podczas eksperymentów specjaliści dawali myszom stały dostęp do pożywienia, bądź karmili je jedynie dwa razy dziennie. Następnie obserwowali, jak często korzystają z kołowrotka.

Okazało się, że gryzonie, które rzadziej jadły (choć przyjmowały podobną ilość pożywienia), znacznie więcej biegały. I to dobrowolnie.

Gdy u myszy zablokowano wydzielanie greliny, efekt zanikał.

Z kolei u zwierząt, które jadły bez ograniczeń i otrzymały dodatkową dawkę hormonu, motywacja do ćwiczeń wzrastała.

„Wyniki naszego badania sugerują, że głód, który wzmacnia produkcję greliny, może być - przy ograniczonym spożywaniu posiłków - zaangażowany w zwiększenie motywacji do dobrowolnych ćwiczeń. Zatem utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych, z regularnymi porami posiłków lub postu, może wzmacniać motywację do ćwiczeń u ludzi z nadwagą” - podsumowuje dr Yuji Tajiri, jeden z autorów pracy.

Badacze planują teraz potwierdzić uzyskane rezultaty na ludziach.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29270.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