

[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](#)

Naukowcy pozytywnie oceniają głodówki



Jedni traktują głodówkę, jako metodę odchudzania inni - oczyszczenia organizmu. Jak wskazują naukowcy okresowy post przynosi szereg zdrowotnych korzyści.

Badania przeprowadzone przez Valtera Longo, profesora USC wykazały, że cykle czterodniowej niskokalorycznej diety, zbliżonej do głodówki, powodują obniżenie tkanki tłuszczowej trzewnej, wpływa również na pracę mózgu.

W trakcie trzyetapowego badania zespół badawczy Valtera Longo wykazał, że poddanie się głodówce przez kilka dni w miesiącu zmniejszyło ryzyko wystąpienia czynników powodujących cukrzycę, raka, choroby układu krążenia, jak również miało znaczący wpływ na proces starzenia się, bez znaczących niekorzystnych skutków ubocznych.

Na podstawie badań naukowcy opracowali dietę, która „naśladuje” głodówkę, oparta jest ona o starannie dobraną mieszankę węglowodanów, protein, mikroelementów i tłuszczu. W trakcie jej stosowania ilość spożywanych kalorii zmniejsza się proporcjonalnie do zapotrzebowania organizmu o 34 do 54 proc.

"Chodzi o przeprogramowanie ciała, tak, aby weszło w tryb wolniejszego starzenia się, ale równocześnie, dzięki komórkom macierzystym, odmładza się" - wyjaśnia Longo.

Pomimo pozytywnych efektów głodówek, Longo ostrzega przed samodzielnym poddawaniem się takim kuracjom, Zaznacza, że w przypadku głodówek konieczna jest konsultacja z lekarzem i nadzór specjalisty.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23860.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy