

### [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](#)

## **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://www.pap.pl)

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



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**