

[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](#)

Metabolizm nie zmienia się

Metabolizmu nie można winić za większą skłonność do tycia, jest on na tym samym poziomie od 20. do 60. roku życia. A spowalnia dopiero, gdy zaczynamy się starzeć - wynika z najnowszych badań opublikowanych przez „Science”.

Badaniami objęto 6,4 tys. osób w 29 krajach będących w wieku od ósmego dnia życia do 95 lat. Wykazały one, że metabolizm, czyli zachodzące w komórkach reakcje chemiczne i związana z nimi przemiana energii, największy jest u niemowląt w okresie pierwszego roku życia. Przewyższa on ten, jaki występuje u ludzi dorosłych, o 50 proc. Nieco zmniejsza się w czasie dorastania dzieci i stabilizuje się u progu dorosłości.

Metabolizm między 20. i 60. rokiem życia jest już na stałym poziomie, spada o 26 proc. wraz ze starzeniem się w okresie emerytalnym.

„Najbardziej zaskakujące jest, że metabolizm nie zmienia się przez cały okres dorosłości; osoby, które w tym okresie tyją, nie mogą za to obwiniać swej przemiany materii” – zaznacza w wypowiedzi dla BBC News jeden z autorów badania, prof. John Speakman z University of Aberdeen. Nie zmienia się ona nawet w okresie ciąży, a nawet podczas menopauzy u kobiet przed 60. rokiem życia.

Przyspieszona przemiana materii u niemowląt w pierwszym roku życia potwierdza, jak ważny i intensywny jest rozwój dziecka w tym okresie. Świadczy też o tym, jak istotne jest właściwe odżywianie maluchów, które może wpłynąć na jego zdrowie po dorośnięciu. Metabolizmu nie należy jednak kojarzyć wyłącznie z dietą i ćwiczeniami, to znacznie bardziej skomplikowany proces, który może obecnie badać na poziomie komórkowym” – wyjaśnia prof. Herman Pontzer z Duke University.

Zmiana metabolizmu przypada na okres, w którym wiele osób częściej choruje. Dr Rozalyn Anderson oraz Timothy Rhoads z University of Wisconsin twierdzą, że nieprzypadkowo ludzie zaczynają częściej chorować po sześćdziesiątce, gdy spada ich przemiana materii. Z kolei prof. Tom Sanders zwraca uwagę, że epidemia otyłości w średnim wieku związana jest z nadmiernym objadaniem się, a nie ze spadkiem tempa przemiany materii.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30818.html>



10-01-2025

[Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#)

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

[Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie](#)

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



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 zgage



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.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?](#) [Na dezinformację](#)

[szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację](#)
[szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację](#)
[szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy