

### [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](#)

## Mniejsze spożycie kalorii nie przedłuża życia?

Badania przeprowadzone przez naukowców z Narodowego Instytutu Badań nad Starzeniem Się (NIA), który jest częścią amerykańskiego NIH (Narodowe Instytuty Zdrowia), wykazały, że zmniejszenie ilości przyjmowanych kalorii nie przedłuża życia. Taki wniosek to wynik 23-letnich badań na reżusach.

Już w latach 30. ubiegłego wieku poinformowano o przeprowadzeniu badań na szczurach i myszach, z których wynikało, iż ograniczenie kalorii przedłużyło ich życie średnio o 40%. Z czasem zaczęły ukazywać się informacje o uzyskaniu podobnych wyników w przypadku insektów, drożdży czy much. Bywały jednak badania, które nie wykazały, by ograniczenie kalorii wydłużało życie.



Na ludziach przeprowadzono dotychczas niewiele tego typu badań i nie zauważono zbawiennych skutków spożywania mniejszej ilości kalorii.

Co ciekawe, badania, o których wspomniano na wstępie, dały częściowo inne wyniki, niż zakończone w 2009 roku badania wspierane finansowo przez NIH a prowadzone na University of Wisconsin-Madison.

Uczeni z Wisconsin przez 20 lat badali dwie grupy rebusów i stwierdzili, że małpy będące na diecie z mniejszą liczbą kalorii, żyły dłużej. Z kolei zakończone właśnie, prowadzone przez 23 lata badania NIA nie wykazały, by zmniejszona kaloryczność posiłków przedłużała życie.

W przypadku obu badań zauważono natomiast, że choroby związane z wiekiem, takie jak np. cukrzyca, artretyzm, problemy sercowo-naczyniowe czy choroba uchyłkowa jelit, pojawiały się u małp na diecie w późniejszym wieku niż u małp spożywających normalną liczbę kalorii. Jednak w badaniach NIA różnica ta nie była statystycznie istotna. Ponadto badacze NIA zauważyli, że małpy jedzące mniej kalorii rzadziej zapadają na nowotwory. Tutaj różnica była statystycznie istotna.

Studium NIA pokazuje również, że zmniejszenie liczby kalorii ma pozytywne efekty dopiero w starszym wieku. Korzystne zmiany w funkcjonowaniu i metabolizmie zwierząt pojawiły się u małp, które przeszły na niskokaloryczną dietę pomiędzy 16. a 23. rokiem życia. Nie odnotowano ich natomiast u tych, które dietę rozpoczęły przed 14. rokiem życia.

Niewykluczone, że różnice wyników pomiędzy badaniami NIA i Wisconsin były spowodowane różnicami w podawanym pokarmie. W obu badaniach małpom w podobnym stopniu ograniczono ilość kalorii, jednak rebusy z Wisconsin jadły więcej i były cięższe od małp z NIA.

Ponadto pożywienie podawane w badaniach NIA było pożywieniem naturalnym, natomiast

w Wisconsin bazowano na pożywieniu oczyszczonym. W takiej żywności brak jest minerałów śladowych, które mogą wpłynąć na zdrowie zwierząt. Każdy składnik takiej diety dostarcza konkretnego składnika odżywczego, a minerały i witaminy podawane są oddzielnie. Pożywienie oczyszczone pozwala na ściśle kontrolowanie składników pokarmowych. W przypadku pożywienia naturalnego kontrola jest niemożliwa i poszczególne dawki pokarmów mogą się od siebie różnić składem.

Nie ma dobrego lub złego podejścia do diety w badaniach nad wpływem ograniczenia kalorii. Jednak jeśli chcemy zrozumieć różnice w uzyskanych wynikach, musimy brać pod uwagę różnice pomiędzy obiema sposobami karmienia - mówi doktor Julie A. Mattison z NIA.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/14501.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## [Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

## **Partnerzy**