

[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](#)

Kto za dużo ćwiczy, mniej chudnie



Aby się odchudzić nie można ćwiczyć zbyt mało, ale również zbyt intensywny ruch wbrew oczekiwaniom wcale nie gwarantuje zachowania szczupłej sylwetki - pisze

„American Journal of Physiology”.

Z wcześniejszych badań wynikało, że do odchudzenia się nie wystarczy zwiększyć aktywność fizyczną, konieczne jest też przestrzeganie odpowiedniej diety. Najnowsze obserwacje duńskich specjalistów sugerują, że nie należy też przesadzać z ćwiczeniami. W przypadku dwudziestolatków i trzydziestolatków wystarczy przeznaczyć na ruch 30 minut dziennie. Nie trzeba się pocić godzinę dziennie.

Badacze sprawdzili to na przykładzie 61 mężczyzn podzielonych na trzy grupy, którzy byli obserwowani przez 13 tygodni. W pierwszej z nich panowie nie musi nic robić – ani się ruszać, ani przestrzegać jakiegokolwiek diety. W drugiej ochotnicy ćwiczyli przez pół godziny dziennie, uprawiali jogging oraz jeździli na rowerze, żeby spalić 300 kalorii. W trzeciej grupie uczestnicy eksperymentu musieli spalić 600 kalorii przez godzinę.

Po zakończeniu eksperymentu sprawdzano, ile ważą osoby z poszczególnych grup. Tak jak oczekiwano odchudziły się te osoby, które ćwiczyły. Zaskoczeniem było to, że osoby najbardziej aktywnie fizycznie, które ćwiczyły przez godzinę, były bardziej umięśnione, ale schudły o 20 proc. mniej niż można było oczekiwać na podstawie spalanych kalorii. Tymczasem ci, którzy zażywali jedynie półgodzinny ruch dziennie odchudzili się o 83 proc. bardziej niż wskazywałyby na bilans energetyczny.

Dlaczego? Tego autorzy badania nie wyjaśniają. Główny ich autor w wypowiedzi dla „New York Times” podejrzewa, że być może osoby, które więcej ćwiczą, mają większy apetyt, dlatego też więcej jedzą. Ale takie tłumaczenie jest niewystarczające. Jego zdaniem, ludzie intensywnie uprawiający sport są często tak zmęczeni, że po wysiłku w czasie wolnym nic już nie robią i częściej jedynie siedzą niż te osoby, które ograniczają się jedynie do umiarkowanego ruchu. Na przykład, częściej korzystają z windy, zamiast przejść się po schodach.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14959.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](#)

Partnerzy