

[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](#)

Ćwicząc, zmuszamy organizm do produkcji dobrego cholesterolu



Już niewielka dawka ćwiczeń i zmiana sposobu odżywiania wystarczy, by komórki tłuszczowe diabetyka zaczęły wydzielać hormon pobudzający produkcję "dobrego" cholesterolu HDL - przekonują badacze, których wnioski opublikował "Journal of Lipid Research".

"Jak wiadomo, ćwiczenia i odpowiednia dieta pozytywnie wpływają na tkankę tłuszczową, serce i cały układ krążenia, a także na pracę mięśni" - mówi Christie Ballantyne z Methodist DeBakey Heart & Vascular Center (USA).

Ballantyne analizowała informacje na temat pacjentów biorących udział w amerykańskim projekcie Look AHEAD, którego celem było ustalenie związku pomiędzy otyłością a ryzykiem cukrzycy i chorób układu krążenia. Projekt był finansowany przez Narodowy Instytut Cukrzycy, Chorób Układu Trawienia i Nerek (wchodzący w skład Narodowych Instytutów Zdrowia USA). Założeniem programu było wprowadzenie w życiu uczestników zmian, polegających głównie na zwiększeniu poziomu aktywności fizycznej i ograniczeniu spożycia kalorii.

Wszystkie osoby biorące udział w programie miały zdiagnozowaną cukrzycę typu 2 oraz nadwagę lub otyłość. Po roku regularnych analiz oceniono korzyści płynące z aktywności fizycznej i diety. Ballantyne stwierdziła, że zmiana nawyków doprowadziła do zmniejszenia poziomu tkanki tłuszczowej, poprawy ogólnej kondycji fizycznej oraz uregulowania poziomu glukozy we krwi.

Choć nie udało się zmniejszyć poziomu "złego" cholesterolu (LDL), wyraźnie wzrósł poziom "dobrego" cholesterolu (ang. high-density lipoprotein, w skrócie HDL), który chroni serce i przeciwdziała miażdżycy. Po porównaniu ilości wydzielanej adiponektyny, okazało się, że zwiększyła się ona o 12 proc. w porównaniu z grupą kontrolną.

Adiponektyna jest hormonem peptydowym wytwarzanym przez dojrzałe komórki tłuszczowe, który wpływa na wiele procesów metabolicznych, zwłaszcza na przemianę glukozy i kwasów tłuszczowych w wątrobie i mięśniach. Działa przeciwzapalnie, zapobiega rozwojowi miażdżycy i zmniejsza insulinooporność.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15307.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy