

[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>



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