

[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](#)

Zdrowy tryb życia może cofać zegar biologiczny



Aktywność fizyczna, dieta wegetariańska i medytacja mogą odwrócić proces starzenia na poziomie komórkowym - informuje pismo „Lancet Oncology”.

Zespół prof. Deana Ornisha z University of California obserwował grupę 35 mężczyzn z rakiem prostaty. Ci z nich, którzy zmienili tryb życia na zdrowszy mieli komórki wyraźnie młodsze pod względem genetycznym.

U 10 mężczyzn, którzy przeszli na wegetarianizm, systematycznie ćwiczyli oraz zwalczali stres dzięki medytacji i jodze zaobserwowano widoczne zmiany w komórkach. Chodzi o telomery - rodzaj „skuwek”, zabezpieczających końce chromosomów. Telomery zapobiegają utracie informacji genetycznej podczas podziału komórek. Z wiekiem się one skracają, a gdy zanikną, komórka w końcu przestaje się dzielić i obumiera.

Związek pomiędzy krótszymi telomerami a podwyższonym ryzykiem zachorowania stwierdzono między innymi w przypadku chorób serca oraz rozmaitych nowotworów. Niedawne badania wykazały również, że siedzący tryb życia przyspiesza starzenie się komórek, co przejawia się skracaniem telomerów.

Dotychczas przeważał pogląd, że skracanie się telomerów to proces nieodwracalny. Jednak badania Ornisha i jego kolegów sugerują, że odpowiednie postępowanie pozwala telomery wydłużyć - po pięciu latach ćwiczeń, diety i medytacji były o 10 proc. dłuższe niż na początku badania. U pozostałych 25 mężczyzn, którzy nie zmienili swojego trybu życia telomery skróciły się o 3 proc.

Inni eksperci uważają co prawda pracę zamieszczoną przez “Lancet Oncology” za intrygującą, jednak ich zadaniem zbyt wcześnie jeszcze na wyciąganie wniosków - potrzebne są badania na większą skalę.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19403.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