

### [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](#)

## Nie demonizujmy tłuszczu



Od kilku dekad demonizujemy tłuszcz - zapominając, jak ważny jest on w naszych organizmach, że pomaga je chronić i uczestniczy w wielu procesach, wpływając na płodność, apetyt i nastrój - zauważa zauważa Jimmy Bell z z Imperial College London (ICL).

"Od tysięcy lat ludzie, których uważamy dziś za otyłych, byli podziwiani. Bycie grubym oznaczało powodzenie, kojarzono to z płodnością. Patrząc na powstające od tysięcy lat rysunki dostrzegamy sylwetki kobiet o współczynniku masy ciała (BMI) przekraczającym 25, a nawet bliskim 30, które jednak uważano za piękne. Zaledwie od trzech dekad obserwujemy spadek wartości BMI osób na portretach, zaś samo pojęcie zdrowia zaczęliśmy kojarzyć z coraz niższą wartością BMI" - zauważa Jimmy Bell, szef zespołu zajmującego się obrazowaniem molekularnym z ICL. Jego zespół prowadzi pionierskie działania dotyczące obrazowania tkanki tłuszczowej w ludzkim ciele metodą rezonansu magnetycznego.

Za wartość prawidłową BMI u osób dorosłych uważa się dziś od 18,5 do 24,99.

Cytowany w serwisie New Scientist naukowiec uważa, że gdyby zatrzymać na ulicy przeciętnego przechodnia i zapytać, czy jest zadowolony z ilości tłuszczu w swoim ciele, ten powiedziałby "nie". "Gdyby ludzi zapytać, czy chcą się pozbyć części tłuszczu - powiedzieliby "tak". Gdyby mieli określić, jakiej ilości - powiedzą, że całego" - mówi Bell. - Nie powinniśmy jednak zmierzać do pozbycia się tłuszczu. Naszym celem powinno być posiadanie jego zdrowej ilości, choć nikt nie myśli w takich kategoriach".

Bell uważa, że demonizujemy tłuszcz. "Nie ma dnia, w którym w jakiejś gazecie nie ukazałyby się artykuły z radami, jak schudnąć. A jednak w żadnym artykule nie przeczytamy nie tylko tego, że istnieje pewna, zdrowa ilość tłuszczu, ale i tego, że jest on nam niezbędny" - podkreśla.

"Obecnego w naszym ciele tłuszczu nie powinniśmy postrzegać wyłącznie jako tkanki magazynującej nadmiar energii uzyskanej z pokarmu - co robimy najczęściej, ale też jako cudowny organ, który oddziałuje z naszym otoczeniem i pomaga utrzymać homeostazę w obrębie ciała. Wpływa na płodność, apetyt i nastrój. Nasza reakcja odpornościowa nie będzie prawidłowa, gdy zabraknie nam odpowiedniej ilości tłuszczu" - tłumaczy.

Bell przypomina badania, których autorzy wykazali, że ludzie, którzy rygorystycznie się odchudzają, mogą mieć problemy ze zdrowiem. U supermodelek zdarza się spore otłuszczenie wątroby, co jest bardzo niezdrowe, choć ich współczynnik masy ciała może być bardzo niski, nawet na poziomie 15 czy 16. Naukowiec uważa, że oddzielenie piękna od zdrowia stworzyło wiele nowych problemów. "Dziś uważamy ludzi za pięknych, gdy mają bardzo niskie BMI, choć zdrowiej byłoby mieć BMI na poziomie 24, a do tego - prawidłowy rozkład tłuszczu" - mówi.

Ekspert podkreśla, że są biologiczne powody, dla których w organizmie znajduje się tłuszcz. Nadmiar tłuszczu, jego nieprawidłowe rozmieszczenie albo forma - mogą być niekorzystne, jak np. nadmiar tłuszczu w okolicy wątroby. Tłuszcz podskórny, zwłaszcza w rejonie pośladków, stanowi jednak ochronę.

Bell zauważa, że nowe techniki obrazowania pozwoliły jego zespołowi odkryć ludzi z "podfenotypami", jeśli chodzi o sposób rozłożenia tłuszczu w ich ciałach. Ludzie ci mają normalną

ilość tłuszczu, ale jednocześnie wzrasta u nich ryzyko pewnych chorób związanych z otłuszczeniem okolic organów wewnętrznych - lub ich wnętrza. "Mówimy, że ktoś taki jest chudy na zewnątrz, gruby w środku. Uważa się, że ten wewnętrzny tłuszcz może częściej prowadzić do cukrzycy typu 2 i chorób serca" - mówi. Badacz uspokaja, że u ludzi nie należących do tej grupy fakt powiększania się zapasów tłuszczu pod skórą nie oznacza, że więcej jest go również wokół organów wewnętrznych.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

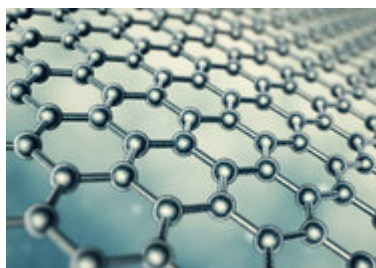
<http://laboratoria.net/aktualnosci/13997.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**