

[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](#)

Chcesz schudnąć? Sam ruch nie wystarczy



Organizm może się przystosowywać do wyższego poziomu aktywności fizycznej, dlatego ruszając się bardzo dużo, niekoniecznie spalamy więcej kalorii od osób ruszających się w stopniu umiarkowanym - twierdzą naukowcy z City University of New York (CUNY).

Spostrzeżenia autorów publikacji z pisma *Current Biology* wyjaśniają pozornie sprzeczne wyniki 2 typów badań. Część studiów sugeruje bowiem, że zwiększenie poziomu aktywności fizycznej sprawia, że ludzie wydają więcej energii, badania ekologiczne na ludziach i zwierzętach demonstrują jednak, że w bardziej aktywnych populacjach, np. myśliwych-zbieraczy Hadza z Tanzanii, całkowite wydatkowanie energii (ang. *total energy expenditure*, TEE) nie jest wcale wyższe.

Ćwiczenia są ważne dla naszego zdrowia - to pierwsza rzecz, o jakiej mówię komuś, kto pyta o wpływ naszego studium na postrzeganie aktywności fizycznej. Tony dowodów świadczą o tym, że ruch jest ważny dla utrzymania naszych ciał i umysłów w dobrym zdrowiu. Nasze badanie w żadnym razie nie zmienia tego przekazu, tylko uzupełnia go uwagą, że musimy się skupić także na diecie, zwłaszcza gdy gra toczy się o utrzymanie zdrowej wagi czy odchudzanie - wyjaśnia prof. Herman Pontzer.

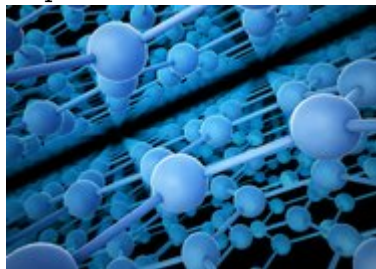
Na przestrzeni tygodnia naukowcy mierzyli całodobowy wydatek energetyczny (ang. *daily energy expenditure*, DEE) i poziom aktywności ponad 332 osób wieku od 25 do 45 lat z 5 krajów: Ghany, RPA, Seszeli, Jamajki oraz USA.

Okazało się, że istniał słaby mierzalny związek między poziomem aktywności fizycznej i liczbą spalanych kalorii (DEE), ale tylko gdy naukowcy porównywali ludzi ruszających się umiarkowanie z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Badani z umiarkowanym poziomem aktywności spalali średnio 200 kalorii więcej od nieaktywnych, ale już najbardziej aktywne osoby wydatkowały dziennie tyle samo kalorii, co badani umiarkowanie aktywni.

W świetle uzyskanych dowodów Amerykanie sugerują, by Światowa Organizacja Zdrowia zmieniła swoje wytyczne odnośnie do zapobiegania otyłości. Zamiast mówić o 150 min aktywności i diecie dla dorosłych, zalecenia powinny [lepiej] *odzwierciedlać ograniczoną naturę TEE i złożony wpływ aktywności fizycznej na metabolizm.*

Zespół Pontzera podejrzewa, że *gdy stajemy się coraz bardziej aktywni, ciało przystosowuje się, wydając nieco mniej energii na działanie komórek. W ten sposób zostaje więcej kalorii do wykorzystania na zwiększone wymogi ruchu.* Trzeba to jednak potwierdzić w ramach przyszłych badań.

Źródło: [City University of New York \(CUNY\)](http://laboratoria.net/aktualnosci/24880.html)
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24880.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

[Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

[Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy