

### [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](#)

## Czy niechęć do ćwiczeń wynika z genów?



**To, czy z ochotą biegniemy na siłownię, czy raczej wolimy w domu posiedzieć na kanapie, może zależeć od genów odziedziczonych przez nas po rodzicach - wynika z badań, które przedstawia serwis MedicalXpress.**

Dla wielu osób trening fizyczny jest ostatecznie źródłem przyjemności, przyczynia się bowiem do podniesienia w mózgu poziomu dopaminy. Ten neuroprzekaźnik reguluje m.in. działanie struktur mózgu (tzw. centrów nagrody) odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności i motywację do działania.

Jednak u części ludzi aktywność fizyczna nie wywołuje przyjemnych doznań. Najnowsze badania prowadzone pod kierunkiem prof. kinezylogii Rodney'a Dishmana z University of Georgia (Georgia, USA) wskazują, że mogą przyczyniać się do tego warianty genów odpowiedzialnych za działanie dopaminy w mózgu, w tym receptorów dla tego neuroprzekaźnika.

"Warianty genów dla receptorów dopaminowych, jak również inne geny związane z działaniem neuroprzekaźników w mózgu mogą nam pomóc zrozumieć, dlaczego około 25 proc. uczestników zajęć fizycznych rezygnuje z nich lub nie poświęca na ćwiczenia zalecanej ilości czasu" - mówi prof. Dishman. Jego zdaniem w połączeniu z cechami osobowości geny te mogą wpływać na to, że niektóre osoby mają naturalny pociąg do regularnych ćwiczeń, podczas gdy inne wręcz odwrotnie - czują niechęć do aktywności fizycznej.

Prof. Dishman razem z kolegami zaczął od badań na szczurach, które krzyżowano tak, by uzyskać szczep bardzo aktywny i wydolny fizycznie oraz szczep niechętnie podejmujący aktywność ruchową. Okazało się, że te dwie grupy gryzoni różniły się pod względem genów regulujących działanie dopaminy. Następnie naukowcy przystąpili do badań klinicznych na ponad 3 tys. dorosłych pacjentach i uzyskali podobne wyniki.

"Wrodzona aktywność tych genów może sprawiać, że odczuwamy potrzebę aktywności fizycznej, bądź też wybieramy bardziej siedzący tryb życia. Te wstępne wyniki badań sugerują, że nasza motywacja i potrzeba ćwiczeń są wrodzone. Winę za to, że jesteśmy kanapowcami, możemy w zasadzie przypisać naszym rodzicom" - komentuje dr Keri Peterson z Lenox Hill Hospital w Nowym Jorku.

Jak jednak zaznacza Dori Arad, certyfikowana dietetyczka i fizjolog ćwiczeń z Mount Sinai St. Luke's Hospital w Nowym Jorku, predyspozycje genetyczne nie oznaczają wcale, iż jesteśmy skazani na leniwe życie kanapowca. Nawet jeśli aktywność fizyczna nie sprawia nam radości, możemy wypracować zdrowe nawyki w tym obszarze, które będą dla nas źródłem satysfakcji - przekonuje specjalistka.

"Genetyka jest bardzo, bardzo istotna, ale nic nie jest niezmiennie. Możemy sami zdecydować o byciu aktywnym i wykonywaniu regularnych ćwiczeń. I zasadniczo można tak przeformatować swój mózg, by ćwiczenia stały się przyjemne i dawały zadowolenie" - mówi Arad.

Najlepiej jest znaleźć taki rodzaj aktywności, który może być źródłem satysfakcji oraz spróbować dobrać sobie grupę osób, których towarzystwo podczas ćwiczeń będzie dla nas przyjemne, przekonuje prof. Dishman. Według niego postrzeganie aktywności fizycznej jako obowiązku czy zadania do wykonania nie sprzyja długotrwałemu zaangażowaniu w nią, a zamiast tego jest źródłem ciągłego niezadowolenia.

Prof. Dishman zastrzega jednak, że wyniki uzyskane przez jego zespół nie pozwalają wyjaśnić, dlaczego niektóre osoby ćwiczą za dużo. Takich przypadków jest jednak niewiele. "Opisywane były kliniczne przypadki osób, które tak przesadzają z aktywnością fizyczną, że zaczyna to zagrażać ich zdrowiu, pracy i relacjom rodzinnym czy społecznym" - przypomina badacz.

Uzależnienie od ćwiczeń nie jest jednak problemem zdrowia publicznego, natomiast za małą aktywność fizyczną owszem, podkreślają naukowcy.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26453.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**