

### [Akceptuję](#)

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

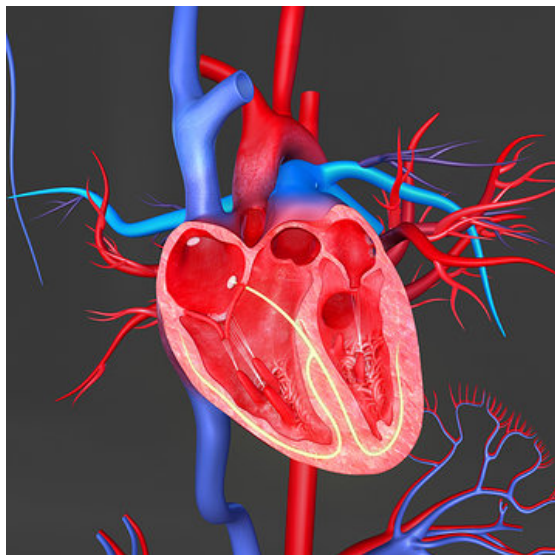
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Plemię Tsimané - najzdrowsi ludzie na świecie**



**Gdzie naczyniowy stan zdrowia osiemdziesięcioletniego członka społeczności odpowiada pięćdziesięcioletniemu Amerykaninowi? A co za tym idzie, gdzie miażdżycy występuje pięciokrotnie rzadziej niż w USA? Według wyników badań przeprowadzonych przez pismo *The Lancet* chodzi o przedstawicieli plemienia Tsimané, którzy mają najzdrowsze serca na świecie!**

Naukowcy w latach 2014-15 odwiedzili około 85 wiosek zamieszkałych przez Tsimané i przeprowadzili na 705 mieszkańcach w wieku 40-94 lat tomografię komputerową, oceniając ryzyko choroby wieńcowej. Dodatkowo przeprowadzono też wywiady, pytając o wiek i wagę, i dodatkowe badania podstawowe, takie jak mierzenie pulsu, ciśnienia, poziomu cholesterolu, glukozy i stanu zapalnego. W oparciu o skany badacze doszli do wniosku, że u niemal 9 na 10 Indian (ok.85%) nie było ryzyka chorób serca, u 13% istniało małe ryzyko, a u 3% (czyli u około 20 osób) stwierdzono umiarkowane lub wysokie ryzyko. Co warto dodać, u 65% badanych powyżej 75 roku życia (31 z 48 osób) szansa na zachorowanie była bardzo mała, a tylko u 8% szansę tę można było określić jako umiarkowaną bądź znaczną.

Te wyniki wydają się wręcz nieprawdopodobne, kiedy zestawimy je z wynikami takich badań u Amerykanów. Badanie przeprowadzono u 6814 mieszkańców USA w wieku 45-84 i okazało się, że jedynie 14% z nich nie będzie miało problemów z sercem, a u 50% ryzyko choroby było umiarkowane lub wysokie.

Pozostałe wyniki, takie jak tętno, ciśnienie, glukoza i stężenie cholesterolu u Indian były dobre, czyli niskie, a ryzyko miażdżycy również było niewielkie, mimo że 51% z badanych miała podwyższony stan zapalny. Dlaczego? Według prof. Randalla Thompsona z Saint Luke's Mid America Heart Institute mimo że stan zapalny bardzo często zwiększa ryzyko chorób serca, u Tsimané taki stan rzeczy wynikał z częstych infekcji i nie korelował z chorobami układu krwionośnego.

Jaki jest przepis na takie zdrowie? Otóż tryb życia Indian wskazuje, że ich dieta bogata jest w nieprzetworzone złożone węglowodany, a uboga w nasycone tłuszcze. Do tego członkowie plemienia jedzą dużo dziczyzny i ryb. Ich dieta składa się w dużej mierze z pokarmów takich jak ryż, plantany, orzechy, owoce, kukurydza czy maniok, które oprócz dużej zawartości węglowodanów, bogate są także w błonnik. Jeśli chodzi zaś o białko, stanowi ono 14% diety i pochodzi całkowicie z mięsa. Do tego spożywają bardzo mało tłuszczu, tylko 14%, czyli ok. 38g dziennie, z czego tylko 11g to tłuszcze nasycone, a tłuszczów trans nie przyswajają w ogóle.

A co może nawet ważniejsze, nie palą i są aktywni w ciągu dnia. To wszystko korzystnie wpływa na stan ich układu krwionośnego. Podczas gdy populacje przemysłowe spędzają aż 54% czasu, siedząc, Tsimané tylko 10%. Mężczyźni są aktywni około 6-7 godzin dziennie, a kobiety 4-6, ponieważ walcząc

o przetrwanie, zbierają rośliny, łowią, polują i uprawiają rolę.

Gdyby współczesne siedzące populacje wzięły sobie do serca te wskazówki, najprawdopodobniej mogłyby cieszyć się takimi samymi wynikami. Najprawdopodobniej, ponieważ badanie miało raczej charakter obserwacyjny i nie zbadano, który z elementów trybu życia Tsimané w największym stopniu wpływa na ich lepszy stan układu krwionośnego. Wiadomo jednak, że ani zdrowe żywienie, ani odrobina ruchu jeszcze nikomu nie zaszkodziła, więc może warto o tym pomyśleć i zrobić to dla serca?

Źródło: [AlphaGalileo](#)

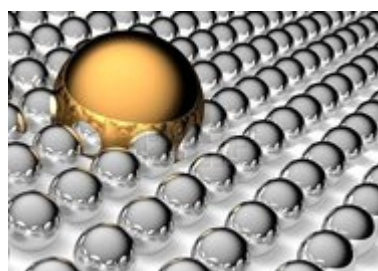
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27022.html>



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**