

[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](#)

Ćwiczenia to najlepszy sposób na groźny tłuszcz trzewny

Odkładający się w jamie brzusznej tłuszcz trzewny zwiększa ryzyko chorób serca i innych

poważnych problemów. Na szczęście ćwiczenia fizyczne zmniejszają jego ilość lepiej niż leki.

Naukowcy z University of Texas Southwestern Medical School (USA) sprawdzili dwa podejścia do próby zmniejszenia ilości ukrytego tłuszczu trzewnego – środki farmakologiczne oraz ćwiczenia.

Badacze zajęli się tym zagadnieniem, ponieważ ten rodzaj otyłości szczególnie zagraża zdrowiu.

„Tłuszcz trzewny oddziałuje na przylegające do niego narządy i na cały organizm. Może wpływać na serce i wątrobę oraz różne organy jamy brzusznej” - podkreśla prof. Ian J. Neeland, autor pracy opublikowanej na łamach pisma „Mayo Clinic Proceedings”.

„Kiedy w badaniach uwzględnia się tylko wagę czy wskaźnik masy ciała, nie wiadomo, czy stosowane metody odchudzania zmniejszają ilość tłuszczu w całym ciele czy tylko blisko powierzchni” - dodaje badacz.

Autorzy publikacji zwracają uwagę, że aż 40 proc. dorosłych mieszkańców USA cierpi z powodu otyłości. Wyjaśniają też, że tkanka tłuszczowa jest obecnie postrzegana nie tylko jako bierny zapas energii, ale jako aktywny narząd.

W przeprowadzonym eksperymencie badacze przez 6 miesięcy mierzyli z pomocą MRI i tomografii komputerowej ilość tłuszczu u ponad 3 tys. osób. Ochotnicy z pierwszym stopniem otyłości wykonywali ćwiczenia nacelowane na redukcję tłuszczu lub przyjmowali odpowiednie leki.

Obie interwencje działały, ale skuteczniejsze okazały się ćwiczenia fizyczne.

„Niektórzy ludzie z otyłością zapadają na choroby serca, cukrzycę czy zespół metaboliczny, a inni nie. Nasze badanie sugeruje, że połączenie różnych metod może zmniejszyć ilość tłuszczu trzewnego i potencjalnie zapobiegać tym chorobom” - mówi prof. Neeland.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28895.html>



13-02-2019

[Jak się wysypiać?](#)

Jak długo spać, by się wyspać? snu, by być wypoczętym, inni śpią 10 i czują się niewyspani. Dlaczego tak się dzieje?



12-02-2019

Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom

Wykonywanie intensywnych ćwiczeń zwiększających wydolność krążeniowo-oddechową sprzyja dłuższemu życiu.



12-02-2019

Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny

Rozmówca nie musi patrzeć bezpośrednio w oczy słuchacza, aby ten miał poczucie, że kontakt wzrokowy został nawiązany.



12-02-2019

Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce

Poziom wykształcenia rodzica, który spędza więcej czasu z dzieckiem, odgrywa istotniejszą rolę w jego sukcesach akademickich.



12-02-2019

[Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0"](#)

Studentki kierunków technicznych będą mogły wziąć udział w warsztatach prowadzonych przez ekspertów.



11-02-2019

[Targi PCI Days już w maju!](#)

Targi będą miejscem, na którym swoją ofertę zaprezentują dostawcy 10 podsektorów kompleksowo zaopatrujących przemysł kosmetyczny i farmaceutyczny.



08-02-2019

[CONSTRUCTION 2019](#)

Program obejmuje badania właściwości fizycznych i chemicznych kruszyw, kamienia naturalnego i gruntów.



18-01-2019

MICROBIOLOGY 2019

MICROBIOLOGY jest programem pozwalającym sprawdzić swoje kompetencje w zakresie analiz mikrobiologicznych wody do spożycia przez ludzi.

Informacje dnia: [Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#) [Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0" Targi PCI Days już w maju! Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#) [Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0" Targi PCI Days już w maju! Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#) [Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0" Targi PCI Days już w maju!](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 13.02.2019 14:49