

[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](#)

Walka z „genami otyłości”

Dla osób, które odziedziczyły geny zwiększające ryzyko otyłości, istnieje nadzieja na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Naukowcy z Tajwanu zidentyfikowali rodzaje ćwiczeń, szczególnie skutecznych w zwalczaniu efektów genetycznych przyczyniających się do nadwagi.

Praca na ten temat ukazała się w piśmie „PLOS Genetics” (<https://journals.plos.org/plosgenetics/article?id=10.1371/journal.pgen.1008277>).

Jak piszą autorzy artykułu, na całym świecie są ogromne trudności z kontrolowaniem epidemii otyłości, ponieważ wynika ona z interakcji pomiędzy genetyką człowieka a jego stylem życia. Jako antidotum oraz środek zapobiegawczy lekarze często zalecają ćwiczenia fizyczne. Nie jest jednak jasne, które z nich najskuteczniej zmniejszają przyrost masy ciała u osób, których geny zwiększają prawdopodobieństwo otyłości.

W swoim najnowszym badaniu naukowcy z National Taiwan University przebadali blisko 18,5 tysiąca dorosłych Chińczyków Han, będących w wieku od 30 do 70 lat. Specjaliści analizowali interakcje między profilem genetycznym tych osób - a preferowanym przez nich rodzajem aktywności fizycznej. Szczególną uwagę zwracali na takie zmienne, jak wskaźnik masy ciała (BMI), procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i stosunek talii do bioder.

Badacze odkryli, że regularnie uprawiany jogging jest najlepszym rodzajem ćwiczeń w leczeniu i prewencji otyłości. Oprócz biegania także wspinaczka górską, marsze, spacer, niektóre rodzaje tańca i długie praktyki jogi również skutecznie zmniejszały BMI u osób predysponowanych do otyłości. Autorów pracy zaskoczyło natomiast to, że jazda na rowerze, ćwiczenia rozciągające, pływanie i tzw. Dance Dance Revolution (DDR) nie przeciwdziałały genetycznym skłonnościom do otyłości.

"Podsumowując: nasze badanie sugeruje, że jeśli chodzi o otyłość, to genetyka nie jest wyrocznią. Nasze +genetyczne przeznaczenie+ można skutecznie zmienić poprzez regularne wykonywanie kilku konkretnych rodzajów ćwiczeń - piszą autorzy publikacji. - A ponieważ otyłość nadal stanowi poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego, korzyści płynące z ćwiczeń fizycznych są nie do przecenienia".

Źródło: pap.pl

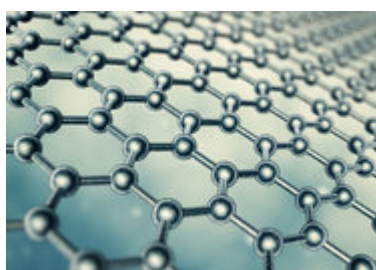
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29132.html>



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