

[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>



23-08-2019

Zawał serca: jak udzielić pomocy?

Kluczową sprawą jest zatem wiedza o tym, jak rozpoznać zawał i jak pomóc osobie, u której zawał podejrzewamy.



23-08-2019

[Węgiel brunatny kontra wirusy](#)

Substancje obecne w węglu brunatnym mogą pomóc w zwalczaniu wirusów kleszczowego zapalenia mózgu - informuje pismo „Scientific Reports”.



23-08-2019

[Nieprawidłowe ciśnienie krwi wpływa na ryzyko demencji](#)

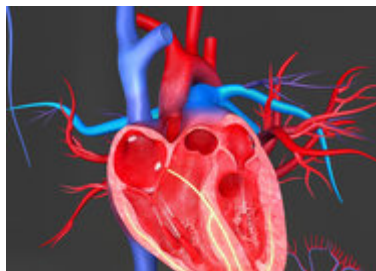
Wykazano to w trakcie badania z udziałem ponad 4700 uczestników, trwającym aż dwie i pół dekady.



23-08-2019

[Nowy typ zegara molekularnego](#)

Opracowano nowy typ zegara molekularnego - wykorzystuje on stany obecne w cząsteczkach dwuatomowych.



23-08-2019

[Polacy pracują nad nowym EKG](#)

W operacjach wszyczenia bajpasów kardiologom przydałoby się urządzenie pozwalające rejestrować sygnał EKG bezpośrednio z powierzchni bijącego serca.



23-08-2019

[Jakie są przyczyny otyłości?](#)

Współczesny świat nie pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi. Sprawdź, dlaczego tyjemy na potęgę.



21-08-2019

[Hipercholesterolemia rodzinna: ryzyko zawału w młodym wieku](#)

Wysoki cholesterol znacząco zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy i epizodu sercowo-naczyniowego: zawału serca lub udaru mózgu.



21-08-2019

[Uprawy bananów bezpieczniejsze dzięki sztucznej inteligencji](#)

Łatwe do wykorzystania narzędzie bazujące na sztucznej inteligencji pomoże w wykrywaniu chorób i szkodników bananowców.

Informacje dnia: [Zawał serca: jak udzielić pomocy?](#) [Węgiel brunatny kontra wirusy](#) [Nieprawidłowe ciśnienie krwi wpływa na ryzyko demencji](#) [Nowy typ zegara molekularnego](#) [Polacy pracują nad nowym EKG](#) [Jakie są przyczyny otyłości?](#) [Zawał serca: jak udzielić pomocy?](#) [Węgiel brunatny kontra wirusy](#) [Nieprawidłowe ciśnienie krwi wpływa na ryzyko demencji](#) [Nowy typ zegara molekularnego](#) [Polacy pracują nad nowym EKG](#) [Jakie są przyczyny otyłości?](#) [Zawał serca: jak udzielić pomocy?](#) [Węgiel brunatny kontra wirusy](#) [Nieprawidłowe ciśnienie krwi wpływa na ryzyko demencji](#) [Nowy typ zegara molekularnego](#) [Polacy pracują nad nowym EKG](#) [Jakie są przyczyny otyłości?](#)

Partnerzy



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

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 23.08.2019 13:20