

[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](#)

Hormon głodu zwiększa motywację do ćwiczeń

Zwierzęta z wyższym poziomem greliny - hormonu głodu - chętniej podejmują aktywność fizyczną - ustalili badacze z Kurume University School of Medicine w Japonii. To istotna

informacja dla osób walczących z nadwagą.

Badanie sugeruje, że spożywanie posiłków tylko w wyznaczonych porach (bez podjadania) lub regularne poszczenie, które prowadzi do wzrostu stężenia greliny w organizmie, może pomóc w utrzymaniu motywacji do ćwiczeń, a zarazem zwiększać szansę powodzenia u osób pragnących pozbyć się nadmiarowych kilogramów.

Podczas eksperymentów specjaliści dawali myszom stały dostęp do pożywienia, bądź karmili je jedynie dwa razy dziennie. Następnie obserwowali, jak często korzystają z kołowrotka.

Okazało się, że gryzonie, które rzadziej jadły (choć przyjmowały podobną ilość pożywienia), znacznie więcej biegały. I to dobrowolnie.

Gdy u myszy zablokowano wydzielanie greliny, efekt zanikał.

Z kolei u zwierząt, które jadły bez ograniczeń i otrzymały dodatkową dawkę hormonu, motywacja do ćwiczeń wzrastała.

„Wyniki naszego badania sugerują, że głód, który wzmacnia produkcję greliny, może być – przy ograniczonym spożywaniu posiłków – zaangażowany w zwiększenie motywacji do dobrowolnych ćwiczeń. Zatem utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych, z regularnymi porami posiłków lub postu, może wzmacniać motywację do ćwiczeń u ludzi z nadwagą” – podsumowuje dr Yuji Tajiri, jeden z autorów pracy.

Badacze planują teraz potwierdzić uzyskane rezultaty na ludziach.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29270.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy