

### [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](#) [Szkozenia](#) [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

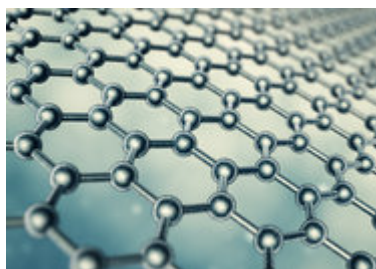
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29270.html>



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**