

[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](#)

Stres sprzyja nadwadze



Już jedno stresujące wydarzenie przed spożyciem wysokotłuszczowego posiłku może spowodować spowolnienie procesów metabolicznych i w konsekwencji doprowadzić do przybrania na wadze - zawiadamia „Biological Psychiatry”.

Badacze z Uniwersytetu Stanowego Ohio (USA) zaobserwowali, że kobiety, które doświadczyły co najmniej jednego stresującego wydarzenia w ciągu ostatnich 24 godzin spalały o 104 kalorie mniej niż ich niezestresowane koleżanki w trakcie 7 godzin od zjedzenia wysokotłuszczowego posiłku. Ta różnica odpowiada 5-kilogramowemu wzrostowi masy ciała na przestrzeni roku.

„Oznacza to, że wraz z upływem czasu, stresory mogą prowadzić do przybrania na wadze. Wiemy z innych badań, że jesteśmy skłonni do sięgania po niezdrowe produkty, gdy znajdujemy się pod wpływem stresu. Wyniki naszego badania sugerują, że możemy wtedy łatwo przytyć, bo spalamy mniej kalorii” - mówi jeden z badaczy Jan Kiecolt-Glaser.

Naukowcy dwukrotnie zaprosili do laboratorium 58 kobiet i poprosili je o wypełnienie kilku kwestionariuszy (m.in. na objawy depresji i poziom aktywności fizycznej) oraz zapytali, czy poprzedniego dnia w ich życiu nastąpiły jakieś stresujące wydarzenia (np. kłótnia z małżonkiem lub współpracownikiem, kłopoty z dzieckiem, presja w pracy).

Następnie poczęstowali uczestniczki posiłkiem zawierającym 930 kalorii i 60 gramów tłuszczu, który miał zostać zjedzony w ciągu 20 minut. Poprzedniego dnia również zapewniono kobietom 3 wystandaryzowane posiłki, a potem poproszono je o powstrzymanie się od jedzenia przez 12 godzin, aby mieć pewność, że w ciągu 24 godzin wszystkie stosowały ujednoliconą dietę.

Zarówno przed spożyciem wysokotłuszczowego posiłku, a także po jego zjedzeniu kontrolowano u osób badanych szybkość procesów metabolicznych, a także mierzono poziom cukru, trójglicerydów, insuliny i hormonu stresu - kortyzolu.

Okazało się, że zestresowane kobiety nie tylko wolniej spalały kalorie, ale posiadały też wyższe stężenie insuliny oraz niższe wskaźniki utleniania tłuszczu (rozbijania tłuszczu na mniejsze cząsteczki, które mogą posłużyć jako paliwo), co prowadziło do gromadzenia się tłuszczu w organizmie..

Źle wypadło również połączenie historii objawów depresyjnych i czynników stresujących, które wywoływało po posiłku nagły wzrost poziomu trójglicerydów we krwi, zwiększających ryzyko chorób układu krążenia.

Rezultaty badania nie podlegały zróżnicowaniu ze względu na zastosowanie określonego rodzaju tłuszczu (nasyconego lub jednonienasyconego).

Badacze przestrzegają, aby wyników nie rozszerzać na populację mężczyzn, gdyż mają oni inną budowę ciała (więcej mięśni), co oddziałuje na procesy metaboliczne.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21900.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy