

[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 - zawiadania „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..

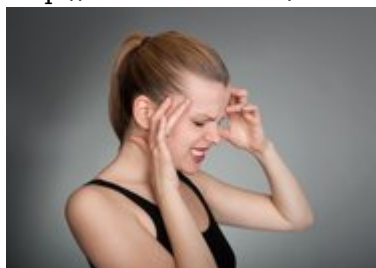
Źle wypadło również połączenie historii objawów depresyjnych i czynników stresujących, które wywoływało po posiłku nagły wzrost poziomu trójglicerydów we krwi, zwiększających ryzyko chorób układu krążenia.

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>



09-10-2024

[Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#)

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

[Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

Szczepionka przeciwko wirusowi HPV

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane

A Polak ma publikację w “Nature”, bo... grał w grę.



09-10-2024

Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

[Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

[Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka](#)

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy