

[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](#)

Naukowcy pozytywnie oceniają głodówki



Jedni traktują głodówkę, jako metodę odchudzania inni - oczyszczenia organizmu. Jak wskazują naukowcy okresowy post przynosi szereg zdrowotnych korzyści.

Badania przeprowadzone przez Valtera Longo, profesora USC wykazały, że cykle czterodniowej niskokalorycznej diety, zbliżonej do głodówki, powodują obniżenie tkanki tłuszczowej trzewnej, wpływa również na pracę mózgu.

W trakcie trzyetapowego badania zespół badawczy Valtera Longo wykazał, że poddanie się głodówce przez kilka dni w miesiącu zmniejszyło ryzyko wystąpienia czynników powodujących cukrzycę, raka, choroby układu krążenia, jak również miało znaczący wpływ na proces starzenia się, bez znaczących niekorzystnych skutków ubocznych.

Na podstawie badań naukowcy opracowali dietę, która „naśladuje” głodówkę, oparta jest ona o starannie dobraną mieszankę węglowodanów, protein, mikroelementów i tłuszczu. W trakcie jej stosowania ilość spożywanych kalorii zmniejsza się proporcjonalnie do zapotrzebowania organizmu o 34 do 54 proc.

"Chodzi o przeprogramowanie ciała, tak, aby weszło w tryb wolniejszego starzenia się, ale równocześnie, dzięki komórkom macierzystym, odmładza się" - wyjaśnia Longo.

Pomimo pozytywnych efektów głodówek, Longo ostrzega przed samodzielnym poddawaniem się takim kuracjom, Zaznacza, że w przypadku głodówek konieczna jest konsultacja z lekarzem i nadzór specjalisty.

Źródło: www.pap.pl

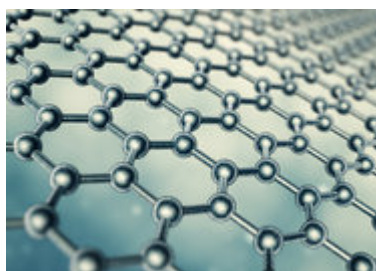
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23860.html>



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