

[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](#)

Ćwicząc, zmuszamy organizm do produkcji dobrego cholesterolu



Już niewielka dawka ćwiczeń i zmiana sposobu odżywiania wystarczy, by komórki tłuszczowe diabetyka zaczęły wydzielać hormon pobudzający produkcję "dobrego" cholesterolu HDL - przekonują badacze, których wnioski opublikował "Journal of Lipid Research".

"Jak wiadomo, ćwiczenia i odpowiednia dieta pozytywnie wpływają na tkankę tłuszczową, serce i cały układ krążenia, a także na pracę mięśni" - mówi Christie Ballantyne z Methodist DeBakey Heart & Vascular Center (USA).

Ballantyne analizowała informacje na temat pacjentów biorących udział w amerykańskim projekcie Look AHEAD, którego celem było ustalenie związku pomiędzy otyłością a ryzykiem cukrzycy i chorób układu krążenia. Projekt był finansowany przez Narodowy Instytut Cukrzycy, Chorób Układu Trawienia i Nerek (wchodzący w skład Narodowych Instytutów Zdrowia USA). Założeniem programu było wprowadzenie w życiu uczestników zmian, polegających głównie na zwiększeniu poziomu aktywności fizycznej i ograniczeniu spożycia kalorii.

Wszystkie osoby biorące udział w programie miały zdiagnozowaną cukrzycę typu 2 oraz nadwagę lub otyłość. Po roku regularnych analiz oceniono korzyści płynące z aktywności fizycznej i diety. Ballantyne stwierdziła, że zmiana nawyków doprowadziła do zmniejszenia poziomu tkanki tłuszczowej, poprawy ogólnej kondycji fizycznej oraz uregulowania poziomu glukozy we krwi.

Choć nie udało się zmniejszyć poziomu "złego" cholesterolu (LDL), wyraźnie wzrósł poziom "dobrego" cholesterolu (ang. high-density lipoprotein, w skrócie HDL), który chroni serce i przeciwdziała miażdżycy. Po porównaniu ilości wydzielanej adiponektyny, okazało się, że zwiększyła się ona o 12 proc. w porównaniu z grupą kontrolną.

Adiponektyna jest hormonem peptydowym wytwarzanym przez dojrzałe komórki tłuszczowe, który wpływa na wiele procesów metabolicznych, zwłaszcza na przemianę glukozy i kwasów tłuszczowych w wątrobie i mięśniach. Działa przeciwzapalnie, zapobiega rozwojowi miażdżycy i zmniejsza insulinooporność.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15307.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy