

[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](#)

Rozprawianie się z mitami na temat gimnastykowania się na bezprecedensową skalę

Międzynarodowy zespół naukowców podjął się ambitnego przedsięwzięcia, które uznaje się

za najszerszej zakrojone prace badawcze tego typu. Ich przedmiotem będzie ustalenie, czy można opracować zindywidualizowane strategie trybu życia, aby zwalczać choroby metaboliczne takie jak otyłość, cukrzyca i problemy sercowo-naczyniowe oraz zapobiegać im.



W tym celu, w ramach projektu METAPREDICT (Opracowywanie indywidualnych predyktorów korzyści zdrowotnych z gimnastykowania się) mają zostać zidentyfikowane biomarkery molekularne oraz zanalizowana reakcja na ćwiczenia fizyczne i trening. Finansowane ze środków unijnych na kwotę 6 mln EUR przedsięwzięcie jest realizowane przez multidyscyplinarną grupę badawczą, złożoną z personelu medycznego, fizjologów i ekspertów w dziedzinach genetyki, genomiki, informatyki i metabolizmu.

Naczelnym koordynatorem projektu jest Jamie Timmons, profesor biologii systemów na Uniwersytecie w Loughborough. Jak informuje, w ramach projektu METAPREDICT postanowiono zbadać, w jaki sposób 300 osób z Finlandii, Hiszpanii, Kanady, Szwecji, USA i Zjednoczonego Królestwa zareaguje na dziesięciodniowy, nadzorowany program gimnastyczno-treningowy.

"Grupa badana będzie trenować trzy dni w tygodniu przez 15 minut. Po czym przeprowadzimy liczne testy fizjologiczne w celu monitorowania apetytu, tłuszczu w organizmie, poziomu sprawności fizycznej i metabolizmu" - informuje profesor Timmons.

Podobnie jak w przypadku wielu badań klinicznych, główne wyzwanie dla naukowców wiąże się ze zwerbowaniem ochotników, ale dla profesora Timmonsa nie stanowiło to kłopotu. Jak zauważa: *"W ostatnich latach zrealizowaliśmy 10 przedsięwzięć badawczych polegających na monitorowaniu poziomu sprawności fizycznej, które były relacjonowane w prasie na całym świecie"*.

Konsorcjum jest zatem szeroko znane, co oznacza, że ochotnicy zgłaszają się do partnerów, aby wziąć udział w przeprowadzanych badaniach naukowych. Nadrzędnym aspektem obecnego projektu będzie trening wysokiej intensywności (HIT) - program opracowany w toku poprzednich badań, które były prowadzone przez osiem lat i objęły setki ochotników z Kanady i Zjednoczonego Królestwa, którzy jeździli na rowerze treningowym trzy razy w tygodniu przez 20-30 sekund.

Odkryto, że trening HIT angażuje więcej tkanki mięśniowej niż klasyczne ćwiczenia aerobowe. Celem jest zatem teraz rozszyfrowanie, komu on najbardziej służy i jak wpływa na skład ciała organizmu i inne ważne parametry zdrowotne. W świetle wyników badań profesor Timmons wezwał do skorygowania teorii gimnastykowania się, wedle której zaleca się 30 minut energicznych ćwiczeń pięć razy w tygodniu.

Prowadzone obecnie badania mogą wesprzeć tę teorię, aczkolwiek profesor wskazuje, że poszczególne osoby różnie reagują na aktywność fizyczną. Jednakże projekt zapewni wgląd w reakcje organizmu człowieka na gimnastykę i trening, umożliwiając odkrycie potencjalnych

rozwiązań alternatywnych.

Wyniki zostaną poddane ewaluacji w drugiej połowie bieżącego roku. Zespół badawczy ma nadzieję pogłębić wiedzę na temat sieci biologicznych, jakie łączą tryb życia z zagrożeniem chorobami. Projekt ma także wygenerować dane biotechnologiczne z pomocą małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP), partnerów przedsięwzięcia. Nadto ma przyczynić się do rozwoju zindywidualizowanej opieki zdrowotnej, aby polepszyć ogólny dobrobyt Europejczyków.

Źródło: <http://cordis.europa.eu>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18329.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy