

[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](#)

Zdrowy tryb życia może cofać zegar biologiczny



Aktywność fizyczna, dieta wegetariańska i medytacja mogą odwrócić proces starzenia na poziomie komórkowym - informuje pismo „Lancet Oncology”.

Zespół prof. Deana Ornisha z University of California obserwował grupę 35 mężczyzn z rakiem prostaty. Ci z nich, którzy zmienili tryb życia na zdrowszy mieli komórki wyraźnie młodsze pod względem genetycznym.

U 10 mężczyzn, którzy przeszli na wegetarianizm, systematycznie ćwiczyli oraz zwalczali stres dzięki medytacji i jodze zaobserwowano widoczne zmiany w komórkach. Chodzi o telomery - rodzaj „skuwek”, zabezpieczających końce chromosomów. Telomery zapobiegają utracie informacji genetycznej podczas podziału komórek. Z wiekiem się one skracają, a gdy zanikną, komórka w końcu przestaje się dzielić i obumiera.

Związek pomiędzy krótszymi telomerami a podwyższonym ryzykiem zachorowania stwierdzono między innymi w przypadku chorób serca oraz rozmaitych nowotworów. Niedawne badania wykazały również, że siedzący tryb życia przyspiesza starzenie się komórek, co przejawia się skracaniem telomerów.

Dotychczas przeważał pogląd, że skracanie się telomerów to proces nieodwracalny. Jednak badania Ornisha i jego kolegów sugerują, że odpowiednie postępowanie pozwala telomery wydłużyć - po pięciu latach ćwiczeń, diety i medytacji były o 10 proc. dłuższe niż na początku badania. U pozostałych 25 mężczyzn, którzy nie zmienili swojego trybu życia telomery skróciły się o 3 proc.

Inni eksperci uważają co prawda pracę zamieszczoną przez “Lancet Oncology” za intrygującą, jednak ich zadaniem zbyt wcześnie jeszcze na wyciąganie wniosków - potrzebne są badania na większą skalę.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19403.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy