

[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](#)

Nie demonizujmy tłuszczu



Od kilku dekad demonizujemy tłuszcz - zapominając, jak ważny jest on w naszych organizmach, że pomaga je chronić i uczestniczy w wielu procesach, wpływając na płodność, apetyt i nastrój - zauważa zauważa Jimmy Bell z z Imperial College London (ICL).

"Od tysięcy lat ludzie, których uważamy dziś za otyłych, byli podziwiani. Bycie grubym oznaczało powodzenie, kojarzono to z płodnością. Patrząc na powstające od tysięcy lat rysunki dostrzegamy sylwetki kobiet o współczynniku masy ciała (BMI) przekraczającym 25, a nawet bliskim 30, które jednak uważano za piękne. Zaledwie od trzech dekad obserwujemy spadek wartości BMI osób na portretach, zaś samo pojęcie zdrowia zaczęliśmy kojarzyć z coraz niższą wartością BMI" - zauważa Jimmy Bell, szef zespołu zajmującego się obrazowaniem molekularnym z ICL. Jego zespół prowadzi pionierskie działania dotyczące obrazowania tkanki tłuszczowej w ludzkim ciele metodą rezonansu magnetycznego.

Za wartość prawidłową BMI u osób dorosłych uważa się dziś od 18,5 do 24,99.

Cytowany w serwisie New Scientist naukowiec uważa, że gdyby zatrzymać na ulicy przeciętnego przechodnia i zapytać, czy jest zadowolony z ilości tłuszczu w swoim ciele, ten powiedziałby "nie". "Gdyby ludzi zapytać, czy chcą się pozbyć części tłuszczu - powiedzieliby "tak". Gdyby mieli określić, jakiej ilości - powiedzą, że całego" - mówi Bell. - Nie powinniśmy jednak zmierzać do pozbycia się tłuszczu. Naszym celem powinno być posiadanie jego zdrowej ilości, choć nikt nie myśli w takich kategoriach".

Bell uważa, że demonizujemy tłuszcz. "Nie ma dnia, w którym w jakiejś gazecie nie ukazałyby się artykuły z radami, jak schudnąć. A jednak w żadnym artykule nie przeczytamy nie tylko tego, że istnieje pewna, zdrowa ilość tłuszczu, ale i tego, że jest on nam niezbędny" - podkreśla.

"Obecnego w naszym ciele tłuszczu nie powinniśmy postrzegać wyłącznie jako tkanki magazynującej nadmiar energii uzyskanej z pokarmu - co robimy najczęściej, ale też jako cudowny organ, który oddziałuje z naszym otoczeniem i pomaga utrzymać homeostazę w obrębie ciała. Wpływa na płodność, apetyt i nastrój. Nasza reakcja odpornościowa nie będzie prawidłowa, gdy zabraknie nam odpowiedniej ilości tłuszczu" - tłumaczy.

Bell przypomina badania, których autorzy wykazali, że ludzie, którzy rygorystycznie się odchudzają, mogą mieć problemy ze zdrowiem. U supermodelek zdarza się spore otłuszczenie wątroby, co jest bardzo niezdrowe, choć ich współczynnik masy ciała może być bardzo niski, nawet na poziomie 15 czy 16. Naukowiec uważa, że oddzielenie piękna od zdrowia stworzyło wiele nowych problemów. "Dziś uważamy ludzi za pięknych, gdy mają bardzo niskie BMI, choć zdrowiej byłoby mieć BMI na poziomie 24, a do tego - prawidłowy rozkład tłuszczu" - mówi.

Ekspert podkreśla, że są biologiczne powody, dla których w organizmie znajduje się tłuszcz. Nadmiar tłuszczu, jego nieprawidłowe rozmieszczenie albo forma - mogą być niekorzystne, jak np. nadmiar tłuszczu w okolicy wątroby. Tłuszcz podskórny, zwłaszcza w rejonie pośladków, stanowi jednak ochronę.

Bell zauważa, że nowe techniki obrazowania pozwoliły jego zespołowi odkryć ludzi z "podfenotypami", jeśli chodzi o sposób rozłożenia tłuszczu w ich ciałach. Ludzie ci mają normalną

ilość tłuszczu, ale jednocześnie wzrasta u nich ryzyko pewnych chorób związanych z otłuszczeniem okolic organów wewnętrznych - lub ich wnętrza. "Mówimy, że ktoś taki jest chudy na zewnątrz, gruby w środku. Uważa się, że ten wewnętrzny tłuszcz może częściej prowadzić do cukrzycy typu 2 i chorób serca" - mówi. Badacz uspokaja, że u ludzi nie należących do tej grupy fakt powiększania się zapasów tłuszczu pod skórą nie oznacza, że więcej jest go również wokół organów wewnętrznych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/13997.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od

wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy