

### [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](#)

## Chcesz schudnąć? Sam ruch nie wystarczy



**Organizm może się przystosowywać do wyższego poziomu aktywności fizycznej, dlatego ruszając się bardzo dużo, niekoniecznie spalamy więcej kalorii od osób ruszających się w stopniu umiarkowanym - twierdzą naukowcy z City University of New York (CUNY).**

Spostrzeżenia autorów publikacji z pisma *Current Biology* wyjaśniają pozornie sprzeczne wyniki 2 typów badań. Część studiów sugeruje bowiem, że zwiększenie poziomu aktywności fizycznej sprawia, że ludzie wydają więcej energii, badania ekologiczne na ludziach i zwierzętach demonstrują jednak, że w bardziej aktywnych populacjach, np. myśliwych-zbieraczy Hadza z Tanzanii, całkowite wydatkowanie energii (ang. *total energy expenditure*, TEE) nie jest wcale wyższe.

*Ćwiczenia są ważne dla naszego zdrowia - to pierwsza rzecz, o jakiej mówię komuś, kto pyta o wpływ naszego studium na postrzeganie aktywności fizycznej. Tony dowodów świadczą o tym, że ruch jest ważny dla utrzymania naszych ciał i umysłów w dobrym zdrowiu. Nasze badanie w żadnym razie nie zmienia tego przekazu, tylko uzupełnia go uwagą, że musimy się skupić także na diecie, zwłaszcza gdy gra toczy się o utrzymanie zdrowej wagi czy odchudzanie - wyjaśnia prof. Herman Pontzer.*

Na przestrzeni tygodnia naukowcy mierzyli całodobowy wydatek energetyczny (ang. *daily energy expenditure*, DEE) i poziom aktywności ponad 332 osób wieku od 25 do 45 lat z 5 krajów: Ghany, RPA, Seszeli, Jamajki oraz USA.

Okazało się, że istniał słaby mierzalny związek między poziomem aktywności fizycznej i liczbą spalanych kalorii (DEE), ale tylko gdy naukowcy porównywali ludzi ruszających się umiarkowanie z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Badani z umiarkowanym poziomem aktywności spalali średnio 200 kalorii więcej od nieaktywnych, ale już najbardziej aktywne osoby wydatkowały dziennie tyle samo kalorii, co badani umiarkowanie aktywni.

W świetle uzyskanych dowodów Amerykanie sugerują, by Światowa Organizacja Zdrowia zmieniła swoje wytyczne odnośnie do zapobiegania otyłości. Zamiast mówić o 150 min aktywności i diecie dla dorosłych, zalecenia powinny [lepiej] *odzwierciedlać ograniczoną naturę TEE i złożony wpływ aktywności fizycznej na metabolizm.*

Zespół Pontzera podejrzewa, że *gdy stajemy się coraz bardziej aktywni, ciało przystosowuje się, wydając nieco mniej energii na działanie komórek. W ten sposób zostaje więcej kalorii do wykorzystania na zwiększone wymogi ruchu.* Trzeba to jednak potwierdzić w ramach przyszłych badań.

Źródło: [City University of New York \(CUNY\)](https://laboratoria.net/aktualnosci/24880.html)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/24880.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**