

[Akceptuję](#)

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](#)

Bakterie pomagają sportowcom

Sportowi mistrzowie mają w jelitach sprzymierzeńców - mikroorganizmy, które pomagają im rozkładać kwas mlekowy czy węglowodany. Naukowcy pracują już nad bakteryjnymi suplementami, które mają pomóc w osiągnięciu lepszych sportowych wyników.

Badacze z Harvard Medical School postanowili znaleźć podstawy biologiczne, w tym genetyczne, wyjątkowej formy fizycznej najlepszych atletów.

„Kiedy zaczęliśmy o tym myśleć, zapytano mnie, czy można byłoby użyć genomiki do odnalezienia kolejnego Michaela Jordana” - opowiada dr Jonathan Scheiman, jeden z autorów pracy zaprezentowanej w czasie 254. edycji National Meeting & Exposition of the American Chemical Society. „Odpowiedziałem jednak, że istnieje lepsze pytanie: czy można wyizolować biologię Jordana i przekazać ją innym, aby pomóc w stworzeniu następnego Michaela Jordana” - tłumaczy naukowiec.

Swoje poszukiwania naukowcy zaczęli od analizy mikroorganizmów zamieszkujących układ pokarmowy. „Jesteśmy bardziej bakteriami niż ludźmi” - mówi dr Scheiman. „Bakterie w naszym jelicie wpływają na metabolizm, ułatwiają rozkładanie węglowodanów, białek, błonnika. Biorą też udział w stanach zapalnych i procesach neurologicznych. Być może więc mikrobiom (zamieszkujące organizm mikroorganizmy - przyp. red.) może być istotny dla wytrzymałości, regeneracji, a nawet odporności psychicznej” - opowiada badacz.

Najpierw zespół z Harvardu odkrył pewne szczególne bakterie w jelitach maratończyków. Okazało się, że po biegu silnie namnażały się u nich bakterie, które doskonale radzą sobie z rozkładaniem kwasu mlekowego. Substancja ta powstaje w czasie wysiłku i może powodować osłabienie oraz ból mięśni.

Kolejne eksperymenty wskazały natomiast, że różne bakterie mogą pomagać w innych dyscyplinach. Jelita przebadanych ultramaratończyków zamieszkiwały bakterie, które rozkładają węglowodany i błonnik. W ten sposób pomagały sportowcom w biegach na długie dystanse. Bakterii tych nie było na przykład u wioślarzy.

Zespół z Harvardu poszukuje kolejnych mikroorganizmów u sportowców innych dyscyplin. Działająca już firma Fitbiomics ma natomiast pozwolić na wykorzystanie odkrycia w praktyce. „Chcę myśleć, że w ciągu roku od startu, będziemy mogli wprowadzić na rynek nowe probiotyki” - mówi dr Scheiman.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27576.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy