

[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>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy