

[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](#)

Jesz cukier i nie tyjesz

Naukowcy odkryli, że istnieje wariant pewnego genu, dzięki któremu ludzie jedzą więcej cukru... i mają mniejszą ilość tłuszczu w organizmie. Uwaga! Nie są jednak zdrowsi, choć na pewno szczuplejsi.

Ciasteczko? Zawsze. Każdy z nas zna kogoś, kto ma szczególną słabość do słodczy. Co ciekawe, często takie osoby nie są specjalnie otyłe, co w wielu z nas budzi prawdziwą zazdrość. Jak to? Jedzą słodczy i nie tyją?

Z dotychczasowych badań wynika, że to ile cukru spożywamy, zależy od hormonu FGF21, którego produkcję nadzoruje gen o tej samej nazwie. Hormon FGF21 jest wydzielany, kiedy jemy słodczy, by zapobiec spożyciu ich za dużej ilości. Wpływa na nasz tzw. układ nagrody - chodzi o to, żeby nie szukać bez opamiętania przyjemnych, słodkich w tym przypadku, wrażeń.

Od 2013 roku wiadomo, że istnieje taki wariant genu FGF21, który sprawia, iż niektórzy jedzą więcej słodczy, niż inni. Teraz brytyjscy naukowcy pod kierunkiem genetyka dr. Timothy'ego Fraylinga z University of Exeter odkryli, że choć wpływa on na dietę, sprawia również, że osoby te mają mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie.

Uczeni posłużyli się informacjami pochodzącymi z UK Biobanku, gigantycznego zbioru danych, zawierającego profile genetyczne oraz inne informacje na temat pół miliona Brytyjczyków w każdym wieku. Chcieli sprawdzić, na ile określone warianty genu FGF21 są powiązane z dietą, zawartością poszczególnych składników w ciele oraz ciśnieniem krwi. Ostatecznie ich analizy objęły swoim zasięgiem ponad 450 tys. osób.

Dużo cukru, a mało tłuszczu

Okazało się, że jeden z wariantów genu, choć prowadzi do zwiększonej konsumpcji cukru (i co ciekawe - jednocześnie alkoholu), jest również powiązany z mniejszą zawartością tkanki tłuszczowej w ciele.

- Byliśmy zaskoczeni, że wersja genu powiązana ze spożywaniem większej ilości cukru jest również powiązana z mniejszą zawartością tłuszczu w ciele. To przeczy powszechnemu mniemaniu, że jedzenie słodczy źle wpływa na zdrowie. Redukcja tłuszczu w organizmie może być jednak wynikiem tego, że wariant ten skutkuje także mniejszą konsumpcją białek i tłuszczu - mówi dr Frayling.

Nie oznacza to jednak, że posiadacze tego genu są zdrowsi niż reszta społeczeństwa.

- Chociaż zmniejsza on ogólną zawartość tkanki tłuszczowej w ciele, sprawia, że gromadzi się ona w górnej połowie ciała, gdzie sprawia więcej szkody, w tym może wpływać na zwiększenie ciśnienia krwi - dodaje dr Frayling.

I tę zależność potwierdziły badania jego zespołu. Specyficzny wariant genu jest powiązany z podwyższonym ciśnieniem krwi i wysokim stosunkiem obwodu talii do obwodu bioder (tzw. waist-to-hip ratio). A im ten stosunek jest wyższy, tym większa jest tzw. otyłość brzuszna, której obecność znacząco podnosi ryzyko cukrzycy typu II, choroby wieńcowej i zawału serca.

Warto też pamiętać, że nawet osoby o szczupłej sylwetce, wskutek m.in. złej diety, mogą chorować na stłuszczenie wątroby.

Według autorów opisywanych badań, studia nad różnymi wariantami genu FGF21 są o tyle ważne, że mogą wyjaśnić genetyczne i biologiczne podstawy otyłości. Zwłaszcza, że około 20 proc. Europejczyków jest nosicielami dwóch kopii opisywanego w tym tekście genu (po matce i ojcu, co daje niekorzystną kombinację).

Dr Frayling twierdzi jednak, że wpływ niekorzystnych wariantów na ciśnienie krwi nie jest zbyt duży i nie należy wpadać w panikę. Potrzebne są kolejne badania, które pomogą wyjaśnić mechanizmy stojące za tym w jaki sposób feralny wariant genu FGF21 wpływa na rozmieszczenie tkanki

tłuszczowej w organizmie.

Anna Piotrowska, zdrowie.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28409.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