

[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](#)

Ćwiczenia to najlepszy sposób na groźny tłuszcz trzewny

Odkładający się w jamie brzusznej tłuszcz trzewny zwiększa ryzyko chorób serca i innych poważnych problemów. Na szczęście ćwiczenia fizyczne zmniejszają jego ilość lepiej niż leki.

Naukowcy z University of Texas Southwestern Medical School (USA) sprawdzili dwa podejścia do próby zmniejszenia ilości ukrytego tłuszczu trzewnego – środki farmakologiczne oraz ćwiczenia.

Badacze zajęli się tym zagadnieniem, ponieważ ten rodzaj otyłości szczególnie zagraża zdrowiu.

„Tłuszcz trzewny oddziałuje na przylegające do niego narządy i na cały organizm. Może wpływać na serce i wątrobę oraz różne organy jamy brzusznej” - podkreśla prof. Ian J. Neeland, autor pracy opublikowanej na łamach pisma „Mayo Clinic Proceedings”.

„Kiedy w badaniach uwzględnia się tylko wagę czy wskaźnik masy ciała, nie wiadomo, czy stosowane metody odchudzania zmniejszają ilość tłuszczu w całym ciele czy tylko blisko powierzchni” - dodaje badacz.

Autorzy publikacji zwracają uwagę, że aż 40 proc. dorosłych mieszkańców USA cierpi z powodu otyłości. Wyjaśniają też, że tkanka tłuszczowa jest obecnie postrzegana nie tylko jako bierny zapas energii, ale jako aktywny narząd.

W przeprowadzonym eksperymencie badacze przez 6 miesięcy mierzyli z pomocą MRI i tomografii komputerowej ilość tłuszczu u ponad 3 tys. osób. Ochotnicy z pierwszym stopniem otyłości wykonywali ćwiczenia nacelowane na redukcję tłuszczu lub przyjmowali odpowiednie leki.

Obie interwencje działały, ale skuteczniejsze okazały się ćwiczenia fizyczne.

„Niektórzy ludzie z otyłością zapadają na choroby serca, cukrzycę czy zespół metaboliczny, a inni nie. Nasze badanie sugeruje, że połączenie różnych metod może zmniejszyć ilość tłuszczu trzewnego i potencjalnie zapobiegać tym chorobom” - mówi prof. Neeland.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28895.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