

[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](#)

Walka z „genami otyłości”

Dla osób, które odziedziczyły geny zwiększające ryzyko otyłości, istnieje nadzieja na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Naukowcy z Tajwanu zidentyfikowali rodzaje ćwiczeń, szczególnie skutecznych w zwalczaniu efektów genetycznych przyczyniających się do nadwagi.

Praca na ten temat ukazała się w piśmie „PLOS Genetics” (<https://journals.plos.org/plosgenetics/article?id=10.1371/journal.pgen.1008277>).

Jak piszą autorzy artykułu, na całym świecie są ogromne trudności z kontrolowaniem epidemii otyłości, ponieważ wynika ona z interakcji pomiędzy genetyką człowieka a jego stylem życia. Jako antidotum oraz środek zapobiegawczy lekarze często zalecają ćwiczenia fizyczne. Nie jest jednak jasne, które z nich najskuteczniej zmniejszają przyrost masy ciała u osób, których geny zwiększają prawdopodobieństwo otyłości.

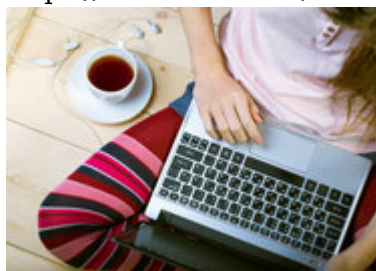
W swoim najnowszym badaniu naukowcy z National Taiwan University przebadali blisko 18,5 tysiąca dorosłych Chińczyków Han, będących w wieku od 30 do 70 lat. Specjaliści analizowali interakcje między profilem genetycznym tych osób - a preferowanym przez nich rodzajem aktywności fizycznej. Szczególną uwagę zwracali na takie zmienne, jak wskaźnik masy ciała (BMI), procentowa zawartość tkanki tłuszczowej i stosunek talii do bioder.

Badacze odkryli, że regularnie uprawiany jogging jest najlepszym rodzajem ćwiczeń w leczeniu i prewencji otyłości. Oprócz biegania także wspinaczka górską, marsze, spacer, niektóre rodzaje tańca i długie praktyki jogi również skutecznie zmniejszyły BMI u osób predysponowanych do otyłości. Autorów pracy zaskoczyło natomiast to, że jazda na rowerze, ćwiczenia rozciągające, pływanie i tzw. Dance Dance Revolution (DDR) nie przeciwdziałały genetycznym skłonnościom do otyłości.

"Podsumowując: nasze badanie sugeruje, że jeśli chodzi o otyłość, to genetyka nie jest wyrocznią. Nasze +genetyczne przeznaczenie+ można skutecznie zmienić poprzez regularne wykonywanie kilku konkretnych rodzajów ćwiczeń - piszą autorzy publikacji. - A ponieważ otyłość nadal stanowi poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego, korzyści płynące z ćwiczeń fizycznych są nie do przecenienia".

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29132.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