

[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](#)

Hormon głodu zwiększa motywację do ćwiczeń

Zwierzęta z wyższym poziomem greliny - hormonu głodu - chętniej podejmują aktywność fizyczną - ustalili badacze z Kurume University School of Medicine w Japonii. To istotna

informacja dla osób walczących z nadwagą.

Badanie sugeruje, że spożywanie posiłków tylko w wyznaczonych porach (bez podjadania) lub regularne poszczenie, które prowadzi do wzrostu stężenia greliny w organizmie, może pomóc w utrzymaniu motywacji do ćwiczeń, a zarazem zwiększać szansę powodzenia u osób pragnących pozbyć się nadmiarowych kilogramów.

Podczas eksperymentów specjaliści dawali myszom stały dostęp do pożywienia, bądź karmili je jedynie dwa razy dziennie. Następnie obserwowali, jak często korzystają z kołowrotka.

Okazało się, że gryzonie, które rzadziej jadły (choć przyjmowały podobną ilość pożywienia), znacznie więcej biegały. I to dobrowolnie.

Gdy u myszy zablokowano wydzielanie greliny, efekt zanikał.

Z kolei u zwierząt, które jadły bez ograniczeń i otrzymały dodatkową dawkę hormonu, motywacja do ćwiczeń wzrastała.

„Wyniki naszego badania sugerują, że głód, który wzmacnia produkcję greliny, może być – przy ograniczonym spożywaniu posiłków – zaangażowany w zwiększenie motywacji do dobrowolnych ćwiczeń. Zatem utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych, z regularnymi porami posiłków lub postu, może wzmacniać motywację do ćwiczeń u ludzi z nadwagą” – podsumowuje dr Yuji Tajiri, jeden z autorów pracy.

Badacze planują teraz potwierdzić uzyskane rezultaty na ludziach.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29270.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