

[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](#)

Stres sprzyja nadwadze



Już jedno stresujące wydarzenie przed spożyciem wysokotłuszczowego posiłku może spowodować spowolnienie procesów metabolicznych i w konsekwencji doprowadzić do przybrania na wadze - zawiadania „Biological Psychiatry”.

Badacze z Uniwersytetu Stanowego Ohio (USA) zaobserwowali, że kobiety, które doświadczyły co najmniej jednego stresującego wydarzenia w ciągu ostatnich 24 godzin spalały o 104 kalorie mniej niż ich niezestresowane koleżanki w trakcie 7 godzin od zjedzenia wysokotłuszczowego posiłku. Ta różnica odpowiada 5-kilogramowemu wzrostowi masy ciała na przestrzeni roku.

„Oznacza to, że wraz z upływem czasu, stresory mogą prowadzić do przybrania na wadze. Wiemy z innych badań, że jesteśmy skłonni do sięgania po niezdrowe produkty, gdy znajdujemy się pod wpływem stresu. Wyniki naszego badania sugerują, że możemy wtedy łatwo przytyć, bo spalamy mniej kalorii” - mówi jeden z badaczy Jan Kiecolt-Glaser.

Naukowcy dwukrotnie zaprosili do laboratorium 58 kobiet i poprosili je o wypełnienie kilku kwestionariuszy (m.in. na objawy depresji i poziom aktywności fizycznej) oraz zapytali, czy poprzedniego dnia w ich życiu nastąpiły jakieś stresujące wydarzenia (np. kłótnia z małżonkiem lub współpracownikiem, kłopoty z dzieckiem, presja w pracy).

Następnie poczęstowali uczestniczki posiłkiem zawierającym 930 kalorii i 60 gramów tłuszczu, który miał zostać zjedzony w ciągu 20 minut. Poprzedniego dnia również zapewniono kobietom 3 wystandaryzowane posiłki, a potem poproszono je o powstrzymanie się od jedzenia przez 12 godzin, aby mieć pewność, że w ciągu 24 godzin wszystkie stosowały ujednoliconą dietę.

Zarówno przed spożyciem wysokotłuszczowego posiłku, a także po jego zjedzeniu kontrolowano u osób badanych szybkość procesów metabolicznych, a także mierzono poziom cukru, trójglicerydów, insuliny i hormonu stresu - kortyzolu.

Okazało się, że zestresowane kobiety nie tylko wolniej spalały kalorie, ale posiadały też wyższe stężenie insuliny oraz niższe wskaźniki utleniania tłuszczu (rozbijania tłuszczu na mniejsze cząsteczki, które mogą posłużyć jako paliwo), co prowadziło do gromadzenia się tłuszczu w organizmie..

Źle wypadło również połączenie historii objawów depresyjnych i czynników stresujących, które wywoływało po posiłku nagły wzrost poziomu trójglicerydów we krwi, zwiększających ryzyko chorób układu krążenia.

Rezultaty badania nie podlegały zróżnicowaniu ze względu na zastosowanie określonego rodzaju tłuszczu (nasyconego lub jednonienasyconego).

Badacze przestrzegają, aby wyników nie rozszerzać na populację mężczyzn, gdyż mają oni inną budowę ciała (więcej mięśni), co oddziałuje na procesy metaboliczne.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21900.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