

[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>



02-07-2026

[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy