

[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>



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