

[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](#)

Otyłości zależy nie tylko od diety i genów



Ryzyko otyłości i nadwagi zależy nie tylko od diety i genów, również od tego jak śpimy, od flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, a nawet od dbałości o zdrowie w czasie ciąży - twierdzi dyr. Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie prof. Mirosław Jarosz.

Poglądy specjalistów na temat zdrowego odżywiania nie zmieniły się. Nadal uważają oni, że tyjemy, ponieważ jemy zbyt dużo, a za mało się ruszamy. Najnowsze badania sugerują jednak, że nasza skłonność do otyłości i nadwagi zależy nie tylko od diety i genów, ale również od tzw. czynników środowiskowych, które wpływają na przemianę materii w organizmie.

Prof. Jarosz twierdzi, że wiele zależy od matki. „Jeżeli w czasie ciąży kobieta ma zbyt dużą masę ciała, to również jej dziecko będzie miało większą tendencję do zaburzeń metabolicznych i nadmiernej tuszy” - podkreśla. Już w okresie rozwoju płodowego mogą powstać trwałe zmiany morfologiczne i fizjologiczne, które po narodzinach sprzyjają otyłości i nadwadze oraz innym chorobom, takim jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze krwi i miażdżyca.

Ważne jest odpowiednie długie karmienie piersią. „Gdy trwa ono krócej niż 12 miesięcy, dziecko jest bardziej narażone na otyłość. Istotne jest również wysypianie się niemowlęcia. Jeśli śpi krócej niż 12 godzinę na dobę, ryzyko, że będzie otyłe zwiększa się dwukrotnie” - twierdzi prof. Jarosz.

Dr Noel T. Mueller z Uniwersytetu Columbia twierdzi, że otyłe dzieci o 46 proc. częściej mają kobiety, które urodziły przy użyciu cesarskiego cięcia. Nie ma jednak pewności czy przyczyną tego jest sam zabieg. Co druga matka otyłego dziecka, która urodziła po takim zabiegu, w czasie ciąży miała nadmierną masę ciała.

Prof. Jarosz zwraca jednak uwagę, że cesarskie cięcie może zmieniać florę bakteryjną dziecka. Zbadano, że u maluchów, które w ten sposób przyszły na świat, nie występują bakterie z rodzaju Bifidobacterium, których naturalnym środowiskiem jest przewód pokarmowy, a także błona śluzowa jamy ustnej oraz drogi rodne.

Drobnoustroje te występują u noworodków urodzonych w sposób naturalny, zwłaszcza te bytujące w jelitach niemowlęcia, takie jak *B. langum* oraz *B. catenulatum*. Bakterie Bifidobacterium stanowią aż 90 proc. flory bakteryjnej maluchów karmionych piersią i znacznie mniej jest ich u dzieci karmionych sztucznie.

Coraz bardziej zwraca się uwagę na wpływ, jaki wywiera flora bakteryjna na zdrowie i utrzymanie odpowiedniej masy ciała u osób dorosłych. „Gdy jej skład jest niewłaściwy, może to sprzyjać odkładaniu się tkanki tłuszczowej oraz zaburzać uczucie sytości” - twierdzi prof. Jarosz.

Według specjalisty, do otyłości u dorosłych przyczyniają się również zakłócenia snu, szczególnie tzw. bezdech senny. Mogą one zwiększać apetyt i sprzyjać odkładaniu się tkanki tłuszczowej. „Wykazaliśmy, że gdy sen jest zbyt krótki, to w organizmie więcej jest tkanki tłuszczowej” - podkreśla prof. Jarosz.

Nawet u kobiet w ciąży zaburzenia snu w trzecim trymestrze mogą sprzyjać powstawaniu zmian w organizmie płodu, które po narodzinach zwiększają skłonność do nadwagi i otyłości, a także zaburzeń metabolicznych i cukrzycy. Dr David Gozal z kliniki pediatrii Uniwersytetu w Chicago wykazał to na myszach, ale twierdzi, że podobnie może być u ludzi.

Z jego badań wynika, że zaburzenia snu w czasie ciąży hamują ekspresję genu kodującego adiponektynę, hormonu wpływającego na wiele procesów metabolicznych, szczególnie tych związanych z przemianą glukozy i kwasów tłuszczowych. Dlatego im więcej jest go w organizmie, tym lepiej, bo chroni on przed otyłością, cukrzycą i miażdżycą.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22845.html>



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.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy