

[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>



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