

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Niedojadanie może przedłużać życie



Czasowe niedojadanie przedzielone okresami jedzenia do syta, a nawet przejadania się, może przedłużyć życie podobnie jak stałe stosowanie diety niskokalorycznej - sugeruje praca naukowców z University of Florida, które publikuje pismo „Rejuvenation Research”.

Autorzy pracy zaznaczają jednak, że konieczne są dalsze badania, które pozwolą zweryfikować prawdziwość tej obserwacji.

Jak przypominają, doświadczenia na zwierzętach dowodzą, że ograniczenie kaloryczności diety wydłuża życie i zmniejsza ryzyko rozwoju wielu schorzeń przewlekłych. Ma to związek z tym, że dieta niskokaloryczna przyczynia się do przejściowego wzrostu poziomu wolnych rodników tlenowych, co z kolei pobudza aktywność enzymów z grupy sirtuin. Białka te biorą udział w bardzo ważnych procesach życiowych, również tych, które mają związek ze starzeniem się. Ich zwiększona aktywność nasila procesy spowalniające starzenie, jednak dokładny mechanizm, który za to odpowiada jest wciąż przedmiotem badań.

Naukowcy zdają sobie sprawę, że długotrwałe ograniczenie kalorii - wymagające np. pomijania posiłków czy zmniejszenia ogólnej kaloryczności diety - jest bardzo trudne dla większości ludzi. Dlatego zespół z University of Florida przetestował alternatywną strategię dietetyczną, która polega na okresowym stosowaniu niskokalorycznej diety naprzemiennie z objadaniem się.

„Ludzie nie chcą niedojadać przez całe swoje życie. Dlatego zaczęliśmy myśleć o koncepcji okresowych głodówek” - tłumaczy współautor pracy Martin Wegman.

Do trwającego trzy tygodnie badania klinicznego zaproszono 24 studentów. Jednego dnia mieli spożywać jedzenie o wartości kalorycznej odpowiadającej 25 proc. swojej codziennej diety. Następnego dnia mieli zrekompensować to przyjmując ilość kalorii równoważną 175 proc. wartości energetycznej swoich zwykłych posiłków. Dla przykładu, jeśli przeciętna dieta mężczyzny dostarcza mu 2600 kcal, to jednego dnia powinien on zjeść 650 kcal, a następnego 4550 kcal, tłumaczą naukowcy.

Ten sposób odżywiania się był dobrze tolerowany przez uczestników badania i nie spowodował skutków niepożądanych, np. przybierania na wadze. Co ciekawe, studenci oceniali, że łatwiej przychodziło im niedojadanie jednego dnia, niż przejadanie się następnego.

„Zaobserwowaliśmy, że okresowe niedojadanie spowodowało niewielki wzrost aktywności genu SIRT 3 (koduje sirtuinę 3 - PAP), co sprzyja długiemu życiu i procesom chroniącym komórki” - komentuje jeden z autorów badania Michael Guo. Zmniejszyło się również stężenie insuliny we krwi, co - jak wynika z dotychczasowych badań - może również spowalniać procesy starzenia. Nie stwierdzono natomiast zmian w aktywności innych genów czy związków świadczących o stresie oksydacyjnym, tj. nadmiarze wolnych rodników w organizmie.

Naukowcy przeprowadzili też drugie identyczne badanie, z tą różnicą, że studenci zażywali równolegle witaminy C i E o działaniu przeciwutleniającym, tj. neutralizującym wolne rodniki (tzw. antyoksydanty).

Okazało się, że dodatek preparatów z przeciwutleniaczami zniwelował korzyści płynące z okresowego niedojadania.

Jeden z autorów pracy dr Christiaan Leeuwenburgh ocenia, że pozostaje to w zgodzie z wynikami innych doświadczeń, które wskazują, że stosowanie przeciwutleniaczy może znosić korzystny wpływ ograniczenia kalorii lub ćwiczeń fizycznych na zdrowie.

W powszechnej świadomości wolne rodniki kojarzone są z niekorzystnym oddziaływaniem na komórki, przyspieszonym starzeniem organizmu i rozwojem chorób związanych z wiekiem. Jednak pewien poziom wolnych rodników w organizmie jest korzystny, zaznacza Guo. W sytuacji stresu, jakim jest głodzenie się, małe stężenie wolnych rodników przyczynia się do aktywacji sirtuiny 3 i uruchomienia procesów chroniących komórki przed uszkodzeniem.

Dr Leeuwenburgh podkreśla, że istnieje konieczność przeprowadzenia dalszych badań, które pozwolą zweryfikować, czy ten rodzaj odżywiania się faktycznie jest bezpieczny i przynosi korzyści zdrowotne. Powinny one objąć większą liczbę osób i uwzględnić aktywność większej liczby genów, jak również przemian zachodzących w tkance mięśniowej i tłuszczowej.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23146.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy