

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Naukowcy pozytywnie oceniają głodówki



**Jedni traktują głodówkę, jako metodę odchudzania inni - oczyszczenia organizmu. Jak wskazują naukowcy okresowy post przynosi szereg zdrowotnych korzyści.**

Badania przeprowadzone przez Valtera Longo, profesora USC wykazały, że cykle czterodniowej niskokalorycznej diety, zbliżonej do głodówki, powodują obniżenie tkanki tłuszczowej trzewnej, wpływa również na pracę mózgu.

W trakcie trzyetapowego badania zespół badawczy Valtera Longo wykazał, że poddanie się głodówce przez kilka dni w miesiącu zmniejszyło ryzyko wystąpienia czynników powodujących cukrzycę, raka, choroby układu krążenia, jak również miało znaczący wpływ na proces starzenia się, bez znaczących niekorzystnych skutków ubocznych.

Na podstawie badań naukowcy opracowali dietę, która „naśladuje” głodówkę, oparta jest ona o starannie dobraną mieszankę węglowodanów, protein, mikroelementów i tłuszczu. W trakcie jej stosowania ilość spożywanych kalorii zmniejsza się proporcjonalnie do zapotrzebowania organizmu o 34 do 54 proc.

"Chodzi o przeprogramowanie ciała, tak, aby weszło w tryb wolniejszego starzenia się, ale równocześnie, dzięki komórkom macierzystym, odmładza się" - wyjaśnia Longo.

Pomimo pozytywnych efektów głodówek, Longo ostrzega przed samodzielnym poddawaniem się takim kuracjom, Zaznacza, że w przypadku głodówek konieczna jest konsultacja z lekarzem i nadzór specjalisty.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23860.html>



09-04-2026

## **Światło uwięzione w ultracienkiej siatce**

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

## **Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu**

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## **WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki**

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## **Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki**

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## **Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego**

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## **Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p**

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

# Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

## Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

**Partnerzy**