

[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](#)

Metabolizm nie zmienia się

Metabolizmu nie można winić za większą skłonność do tycia, jest on na tym samym poziomie od 20. do 60. roku życia. A spowalnia dopiero, gdy zaczynamy się starzeć - wynika z najnowszych badań opublikowanych przez „Science”.

Badaniami objęto 6,4 tys. osób w 29 krajach będących w wieku od ósmego dnia życia do 95 lat. Wykazały one, że metabolizm, czyli zachodzące w komórkach reakcje chemiczne i związana z nimi przemiana energii, największy jest u niemowląt w okresie pierwszego roku życia. Przewyższa on ten, jaki występuje u ludzi dorosłych, o 50 proc. Nieco zmniejsza się w czasie dorastania dzieci i stabilizuje się u progu dorosłości.

Metabolizm między 20. i 60. rokiem życia jest już na stałym poziomie, spada o 26 proc. wraz ze starzeniem się w okresie emerytalnym.

„Najbardziej zaskakujące jest, że metabolizm nie zmienia się przez cały okres dorosłości; osoby, które w tym okresie tyją, nie mogą za to obwiniać swej przemiany materii” – zaznacza w wypowiedzi dla BBC News jeden z autorów badania, prof. John Speakman z University of Aberdeen. Nie zmienia się ona nawet w okresie ciąży, a nawet podczas menopauzy u kobiet przed 60. rokiem życia.

Przyspieszona przemiana materii u niemowląt w pierwszym roku życia potwierdza, jak ważny i intensywny jest rozwój dziecka w tym okresie. Świadczy też o tym, jak istotne jest właściwe odżywianie maluchów, które może wpłynąć na jego zdrowie po dorośnięciu. Metabolizmu nie należy jednak kojarzyć wyłącznie z dietą i ćwiczeniami, to znacznie bardziej skomplikowany proces, który może obecnie badać na poziomie komórkowym” – wyjaśnia prof. Herman Pontzer z Duke University.

Zmiana metabolizmu przypada na okres, w którym wiele osób częściej choruje. Dr Rozalyn Anderson oraz Timothy Rhoads z University of Wisconsin twierdzą, że nieprzypadkowo ludzie zaczynają częściej chorować po sześćdziesiątce, gdy spada ich przemiana materii. Z kolei prof. Tom Sanders zwraca uwagę, że epidemia otyłości w średnim wieku związana jest z nadmiernym objadaniem się, a nie ze spadkiem tempa przemiany materii.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30818.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



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 anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#)

Partnerzy