

Wiemy, dlaczego z wiekiem przybieramy na wadze

12 września 2019

Wiele osób z wiekiem przybiera na wadze, nawet jeśli nie zmienili ani diety, ani poziomu aktywności fizycznej. Badacze z Karolinska Institutet właśnie odkryli, dlaczego tak się dzieje. Okazuje się, że z wiekiem zmniejsza się tempo przemiany lipidów i ludzie łatwiej przybierają na wadze.

Na potrzeby badań naukowcy na przestrzeni 13 lat badali komórki tłuszczowe grupy 54 mężczyzn i kobiet. W tym czasie, niezależnie od tego czy dana osoba przytyła, czy też nie, u wszystkich zauważono zmniejszenie intensywności przemiany lipidowej. Ci, którzy nie skompensowali tego przyjmowaniem mniejszej ilości kalorii, przybrali na wadze średnio o 20%, informują naukowcy.

Do badań zaangażowano również 41 kobiet, które przeszły operację bariatryczną, a naukowcy analizowali, jak tempo przemiany lipidowej wpływało na utrzymanie przez nie wagi w ciągu 4–7 lat po operacji. Okazało się, że tylko u tych kobiet, u których przed operacją przemiana lipidowa była powolna doszło po operacji do jej przyspieszenia i tylko te pacjentki były w stanie utrzymać wagę. Uчени sądzą, że takie osoby mają większe szanse na przyspieszenie przemiany lipidowej niż ci, u których przed operacją była ona na wysokim poziomie.

„Nasze badania są pierwszymi, które pokazują, że procesy zachodzące w naszej tkance tłuszczowej są czynnikiem, który – niezależnie od innych – reguluje masę ciała. To może pomóc w znalezieniu nowych metod leczenia otyłości” – mówi profesor Peter Arner, jeden z głównych autorów badań.

Już wcześniejsze badania wykazały, że jednym ze sposobów na przyspieszenie przemiany lipidowej jest zwiększona aktywność

fizyczna. Obecne badania wspierają to spostrzeżenie i pokazują, że długoterminowy spadek wagi po operacji bariatrycznej jest możliwy o ile pacjenci zwiększą poziom aktywności fizycznej. „Otyłość i związane z nią choroby są problemem globalnym. Zrozumienie dynamiki lipidów oraz mechanizmów regulujących rozmiary tkanki tłuszczowej są niezwykle przydatne” – dodaje Kirsty Spalding, badaczka z Karolinska Institutet.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: News.ki.se

Źródło: KopalniaWiedzy.pl