

[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](#)

Karmienie piersią obniza wagę kilkadziesiąt lat po porodzie



W badaniu opublikowanym w Journal of Obesity naukowcy potwierdzili, że w porównaniu z kobietami, które nie mają dzieci, u matek występuje tendencja do wzrostu masy ciała. Jednak zauważono powiązanie pomiędzy 6 miesięcznym okresem karmienia piersią a spadkiem BMI o 0,22, nawet w wieku 50-60 lat.

"Wiemy od dawna, że karmienie piersią jest korzystne dla dzieci, a to badanie pokazuje dodatkowe korzyści dla matki, nawet 30 lat po porodzie" - mówi dr Kirsty Bobrow, badacz z University of Oxford.

„Produkcja mleka wymaga energii i zazwyczaj spala około 500 kalorii dziennie” - wyjaśnił prof. Cheryl Lovegood, ekspert z University of North Carolina at Greensboro. "Nawet jeśli kobieta nie zmienia ilości spożytych kalorii, to traci pół kilograma tygodniowo - dodał.”

Bobrow i jej współpracownicy zebrali dane od 741.000 kobiet, które brały udział w badaniu Million Women Study, przeprowadzonym w Anglii i Szkocji w latach 1996 i 2001. W ramach tego badania, kobiety podawały liczbę urodzonych dzieci, długość okresu karmienia piersią, swoje BMI oraz inne czynniki wpływające na wagę, takie jak palenie tytoniu czy aktywność fizyczną. Średnia wiek kobiet w momencie badania wynosił 57,5 lat. Wśród kobiet z taką samą liczbą dzieci, te które karmiły piersią miały znacznie niższe BMI.

Prof. Lovegood informuje, że utrata masy ciała w ciągu sześciu miesięcy do roku po porodzie ma kluczowe znaczenie. Bobrow podkreśla, że kobiety, które nie zdecydują się karmić piersią albo nie mogą, powinny się skoncentrować po porodzie na inne sposoby utraty masy ciała.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13898.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy