

[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](#) [Szkolenia](#) [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](#)

Tygodniowe cykle skoków wagi



Nasze ciała przechodzą nie tylko dobowy cykl snu i czuwania, ale i tygodniowe cykle skoków wagi. Niemal każdy chudnie w ciągu tygodnia i nadrabia to w weekendy - czytamy na stronie Uniwersytetu Cornell.

Wpływ tygodniowego cyklu na naszą wagę oceniał dr Brian Wansink z Cornell University i jego współpracownicy z VTT Technical Research Centre of Finland i Tampere University of Technology. Naukowcy ci przebadali 80 osób w wieku od 25 do 62 lat. Badanych podzielili na grupy w zależności od tego, jak zmieniała się ich waga. "Chudnących" - tak nazwano osoby, które w ciągu tygodnia traciły 3 proc. masy ciała. Do "tyjących" zaliczono ludzi zyskujących 1 proc. masy ciała. Jako "niezmiennych" potraktowano tych badanych, u których zmiana wagi wahała się w zakresie mniejszym, niż w pozostałych dwóch grupach.

Badani ważyli się tuż po przebudzeniu (przed śniadaniem) przez co najmniej siedem kolejnych dni. W sumie zgłoszono wyniki dotyczące okresu co najmniej 15 dni, maksymalnie - 330 dni.

Wskazania wagi zależą od konkretnego dnia tygodnia - stwierdzili naukowcy. Najwięcej ważymy po weekendzie, czyli w niedzielę i poniedziałek, zaś każdego kolejnego dnia stajemy się odrobinę lżejsi. Z reguły najmniej ważymy w piątek.

Naukowcy zauważyli, że tygodniowe zmiany masy ciała we wszystkich trzech grupach wyglądają nieco inaczej. U "chudnących" widoczny był silny mechanizm kompensacji, dzięki któremu po sytym weekendzie waga zaczynała spadać właściwie od razu, co trwało aż do piątku. U "tyjących" wahnięcia wagi w różnych dniach tygodnia nie były aż tak uporządkowane, a ich spadek na wadze pomiędzy poniedziałkiem a piątkiem nie był aż tak wyraźny.

Autorzy badania sugerują, aby tygodniowe wahnięcia wagi uważać za rzecz normalną i nie uznawać ich za tycie. Skąd się te zmiany biorą? W weekendy mamy więcej czasu na to, by porządnie zjeść, w domu czy to na mieście. Odrobina pobłażania w weekendy nikomu jeszcze nie zaszkodziła. Aby jednak schudnąć, trzeba mieć świadomość, że takie rytmy w ogóle istnieją, i starać się z nimi współpracować - zalecają naukowcy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/20590.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](#) [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