

[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](#) [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](#)

Nieudana dieta wpływa korzystnie na zdrowie



Naukowcy pocieszają - nawet, jeśli nie udało się wytrwać na diecie lub po jej skończeniu kilogramy powróciły, ma to korzystne efekty dla zdrowia. Badacze przyznają, że nawet niewielkie zmiany i zmniejszenie masy ciała korzystnie wpływa na zdrowie serca

Wystarczą nawet niewielkie zmiany i nie do końca zadawalające nas efekty diety, aby poprawić naszą kondycję i przynieść ulgę sercu, a nawet znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Profesor John Deanfield przyznaje, że nawet drobne zmiany i niewielka utrata masy ciała, w dłuższej perspektywie może istotnie wpłynąć na nasze zdrowie. Dlatego też nie należy się poddawać. Badacze przyznają, że niezależnie od wieku, próba utraty wagi ma duże znaczenie i jest ważnym krokiem do odzyskania zdrowia.

"Osoby z dużą nadwagą mogą czerpać znacznie większe korzyści ze zmiany nawyków jak np. zwiększenie aktywności fizycznej, niż osoby, których waga oceniana jest jako prawidłowa" - dodają Elizabeth Cespedes i dr Frank Hu.

Te doniesienia w dużej mierze pokrywają się z wnioskiem naukowców, że na dietę nigdy nie jest za późno. Badania potwierdziły, że zmniejszenie masy ciała na każdym etapie życia może pomóc w zmniejszeniu zagrożenia chorobami, tj. cukrzycą czy nadciśnieniem, niezależnie od tego, jak długo dana osoba walczyła z nadwagą.

"Najnowsze badania pokazują, że biologiczne ryzyko długoterminowej otyłości może stanowić zagrożenie wystąpienia otyłości w późniejszym wieku. Jednak nie ma ona tak istotnego wpływu na wystąpienie chorób w późniejszym wieku. Co oznacza, że podejmując właściwe kroki i zapobiegając dalszemu przyrostowi masy ciała, możemy niezależnie od wieku poprawić nasz stan zdrowia" - wyjaśnia prof. Jennifer Dowd.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21502.html>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

Misja z polskim astronautą

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

[Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#)

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

[Weganom może brakować lizyny i leucyny](#)

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy