

[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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy