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

Stopniowa utrata wagi wcale nie jest skuteczna

Wbrew powszechnej opinii stopniowe odchudzanie nie jest lepsze w kontekście efektywności i zapobieganiu efektowi jo-jo niż szybkie zrzucenie zbędnych kilogramów - czytamy w czasopiśmie "The Lancet Diabetes & Endocrinology".

Naukowcy z Uniwersytetu w Melbourne (Australia) przekonują, że stopniowa, rozłożona w czasie utrata wagi nie gwarantuje bardziej spektakularnych wyników niż gwałtowne odchudzanie. Wręcz przeciwnie – wielu osobom łatwiej schudnąć w szybkim tempie i nie powoduje to u nich podwyższonego ryzyka ponownego przybrania na wadze.

Badacze zaprosili 200 otyłych osób o wskaźniku masy ciała wynoszącym od 30 do 45 kg/m2 do udziału w programie odchudzającym. Część badanych uczestniczyła w 12-tygodniowym programie szybkiej utraty wagi, który uwzględniał stosowanie diety o bardzo niskiej zawartości kalorii (450-800 kcal dziennie). Pozostali zostali przypisani do programu stopniowej utraty wagi, który trwał 36 tygodni i opierał się na zmniejszeniu dziennej dawki kalorii o ok. 500 jednostek. Pacjentom, którym udało się w trakcie terapii zmniejszyć masę ciała o co najmniej 12,5 proc., polecono przez następne 3 lata stosowanie diety mającej na celu utrzymanie wagi na stałym poziomie.

Okazało się, że program szybkiej utraty wagi był efektywniejszy niż program stopniowej utraty wagi. Spośród osób badanych należących do pierwszej grupy 81 proc. schudło o co najmniej 12,5 proc., podczas gdy w drugiej grupie odsetek ten wynosił tylko 50 proc. Badani nie różnili się między sobą skłonnością do późniejszego ponownego przybierania na wadze – obie grupy były w równym stopniu narażone na efekt jo-jo i po 3 latach 71 proc. z nich powróciło do stanu wyjściowego.

"Na całym świecie zaleca się, by w leczeniu otyłości stosować metodę stopniowej utraty wagi, bo szybka utrata kilogramów grozi szybszym ponownym przybraniem na wadze. Jednak wyniki naszych badań pokazują, że szybka utrata wagi zwiększa szansę na osiągnięcie celu w postaci utraty 12,5 proc. masy ciała" – mówi Katrina Purcell, jedna z badaczy.

"To badanie pokazuje, że w przypadku utraty wagi podejście oparte o stopniowe i systematyczne zrzucanie kilogramów nie jest najlepsze, a pogląd głoszący, że szybka utrata wagi wiąże się z szybszym przybieraniem na wadze jest nie bardziej prawdziwy niż bajki Ezopa" – dodają dr Corby Martin i prof. Kishore Gadde z Centrum Badań Biomedycznych Pennington w USA.

Źródło: www.pap.pl

http://laboratoria.net/aktualnosci/22369.html

26-04-2024

Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań?

Mamy dla Ciebie rozwiązanie!

24-04-2024

Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych

Uważa prof. Anna Preis z Uniwersytetu Adama Mickiewicza.

24-04-2024

Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają

częściej w pamięć

Wynika z badania opublikowanego w Nature Human Behaviour.

24-04-2024

Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie

Przypomnieli członkowie Komitetu przy Prezydium PAN.

24-04-2024

Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu

Robi to lepiej niż specjaliści.

24-04-2024

Autonomiczne hulajnogi elektryczne

Mogłyby same wracać do punktów ładowania.

24-04-2024

Wydano pierwszy atlas geologiczny Księżyca

Zestaw map został wydany w języku chińskim i angielskim.

24-04-2024

Cechach psychopatyczne, a hałaśliwe samochody

Nowebadania profesor psychologii Julie Aitken Schermer .

Informacje dnia: Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu Autonomiczne hulajnogi elektryczne Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu Autonomiczne hulajnogi elektryczne Twój blat w dygestorium nie spełnia Twoich oczekiwań? Potrzebne regulacje dot. norm i zasad hałasu turbin wiatrowych Naukowcy zbadali, jakie obrazy zapadają częściej w pamięć Człowiek poprzez emisję gazów spowodował ocieplenie Sztuczna inteligencja diagnozuje spektrum autyzmu Autonomiczne hulajnogi elektryczne

Partnerzy