

[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](#)

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 rzucenie 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 przybrania 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 rzucanie kilogramów nie jest najlepsze, a pogląd głoszący, że szybka utrata wagi wiąże się z szybszym przybraniem 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

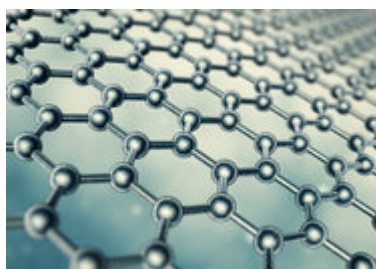
<http://laboratoria.net/aktualnosci/22369.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

[Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy