

[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>



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