

[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](#)

Wiek nie przeszkadza w zrzuconiu wagi

Otyłe osoby powyżej 60. roku życia także mogą znacząco schudnąć z pomocą samych zmian w stylu życia. Powrót do normalnej wagi u starszych osób wiąże się z wieloma korzyściami.

Eksperti z University of Warwick oraz innych brytyjskich ośrodków badawczych przekonują, że nigdy nie jest za późno na odchudzanie.

Na łamach pisma „Clinical Endocrinology” opublikowali wyniki analizy danych o ponad 240 pacjentach przyjętych do szpitala z powodu otyłości. Pacjenci przeszli przez specjalny, nakierowany na zmniejszenie wagi program, oparty na zmianach w stylu życia. Ochotnicy wprowadzali zmiany w diecie, aktywności fizycznej, otrzymując w tym czasie psychologiczne wsparcie.

Okazało się, że osoby w wieku 60 lat i więcej schudły średnio o 7,3 proc., a uczestnicy przed 60. rokiem życia - o 6,9 proc. Osoby z młodszej grupy spędziły przy tym w programie średnio 41,5 miesiąca, a ze starszej - 33,6 miesięcy.

Większość pacjentów zgłosiła się do projektu z chorobliwą otyłością (najwyższego, III stopnia), ze wskaźnikiem masy ciała BMI od 40. Naukowcy przypominają, że z otyłością wiąże się ryzyko ponad 50 zaburzeń i chorób, w tym cukrzyca, problemów psychicznych takich jak depresja i stany lękowe, zapalenia układu kostno-stawowego, czy innych problemów z aparatem ruchu. Otyłość zwiększa przy tym ogólną śmiertelność i obniża jakość życia.

„Zmniejszenie wagi jest istotne w każdym wieku, ale w miarę, jak się starzejemy, rośnie ryzyko rozwoju chorób towarzyszących otyłości. Wiele z nich przypomina efekty starzenia, więc można powiedzieć, że znaczenie utraty wagi rośnie z wiekiem. To informacja, którą powinniśmy wziąć pod uwagę” - podkreśla kierujący badaniami dr Thomas Barber.

Naukowcy tłumaczą, że istnieje wiele powodów, dla których ludzie mogą zaniżać znaczenie utraty wagi przez osoby starsze. Obejmują one błędne przekonania mówiące np., że zmniejszenie masy ciała nie ma dla seniorów znaczenia, albo, że zmniejszenie wagi z pomocą diety i ćwiczeń w późniejszym wieku jest szczególnie trudne.

Starsze osoby mogą też sądzić, że dotyczące otyłości programy terapeutyczne nie są dla nich. Zdaniem badaczy organizatorzy takich programów i osoby decyzyjne w państwie powinny stwarzać warunki zachęcające seniorów do korzystania z pomocy.

„Wiek nie powinien być barierą dla opartego na stylu życia radzenia sobie z otyłością. Zamiast stawiać przeszkody przed starszymi ludźmi w dostępie do programów pomocy, powinniśmy aktywnie ich wspierać. Inne postępowanie oznacza ryzyko kolejnych zaniedbań względem osób starszych spowodowanych społecznym ageizmem” - twierdzi dr Barber.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30162.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy