

### [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](#)

## Nawet przemijająca utrata wagi jest dobra dla zdrowia

Osoby otyłe, które schudły dzięki behawioralnym programom odchudzania, a potem ponownie przybrały na wadze, po latach są mniej narażone na choroby serca i cukrzycę

## typu 2 - informuje pismo „Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes”.

Utrata masy ciała zmniejsza ryzyko przewlekłych chorób związanych z otyłością. Wcześniejsze badania wykazały jednak, że około połowa osób z otyłością, które uczestniczą w programach odchudzania, odzyskuje utraconą wagę w ciągu pięciu lat.

Aby zrozumieć długoterminowe skutki zdrowotne tego zjawiska, dr Jamie Hartmann-Boyce z University of Oxford i jej współpracownicy zebrali dane dotyczące ponad 60 000 dorosłych ze 124 randomizowanych, kontrolowanych badań behawioralnych programów kontroli wagi. Programy te zachęcają do zmiany nawyków żywieniowych lub do ćwiczeń fizycznych, aby wpłynąć na utratę wagi.

Wszystkie badania obejmowały dane dotyczące jednego lub więcej pomiarów kardiometabolicznych – takich jak ciśnienie krwi, częstość występowania chorób serca lub poziom cholesterolu – co najmniej 11 miesięcy po zakończeniu programu. W różnych badaniach osoby, które uczestniczyły w behawioralnych programach kontroli wagi, straciły średnio 2,8 kilograma więcej niż osoby z grup kontrolnych. Odzyskiwały również od 0,12 do 0,32 kilograma więcej każdego roku po zakończeniu programu.

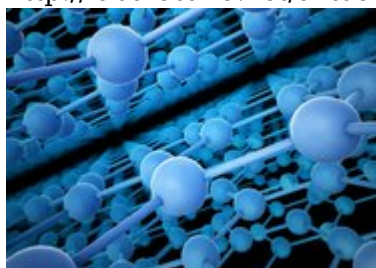
U osób, które uczestniczyły w behawioralnych programach kontroli wagi widoczne było niewielkie, ale znaczące długoterminowe obniżenie poziomu cholesterolu, poziomu cukru we krwi i ciśnienia krwi. Pięć lat po zakończeniu programu wskaźnik cholesterolu uczestników był średnio o 1,5 punktu niższy niż przed programem. Widoczne było także statystycznie istotne obniżenie skurczowego ciśnienia krwi i poziomu cukru we krwi. Istnieją jednak dowody na to, że im większy powrót do poprzedniej wagi, tym mniejsza i krótsza ta poprawa.

„Kiedy myślimy o wpływie na poziomie populacji, sugerujemy, że mniej osób może trafić do szpitala z różnymi chorobami [kardiometabolicznymi]” - wskazała Hartmann-Boyce.

Potrzebne są dalsze badania, aby zrozumieć, dlaczego odzyskanie wagi nie odwraca całkowicie korzyści zdrowotnych wynikających z utraty wagi. Być może poprawa diety i ćwiczenia przynoszą korzyści zdrowotne niezależnie od utraty wagi. Według Hartmann-Boyce możliwe także, że utrata masy ciała opóźnia wystąpienie problemów zdrowotnych. „Jeśli odzyskujesz wagę, przede wszystkim nie tylko tobie się to przytrafia. Ale to też nie znaczy, że nie było warto. Nie oznacza to, że nie było korzyści” - podkreśliła badaczka.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31775.html>



28-05-2024

## [Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

## [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## [Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## [Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**