

[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](#)

Największy wróg odchudzania to weekend

Wcześniejsze badania wskazywały, że ludzie mają tendencję do przybierania na wadze w czasie wakacji i ferii. Teraz naukowcy z Washington University School of Medicine w St. Louis wykazali, że ta sama prawidłowość dotyczy też weekendów.

Badaniami objęto 48 dorosłych osób w wieku 50-60 lat. Na podstawie wskaźnika masy ciała zaliczono

ich do osób z nadwagą lub o prawidłowej masie ciała.

U nikogo nie stwierdzono otyłości. Uczestników podzielono na trzy grupy: pierwsza miała ograniczyć dzienne spożycie kalorii o 20 proc., druga - zwiększyć codzienną aktywność fizyczną o 20 proc., a trzecia, kontrolna nie wprowadzała żadnych zmian w diecie i aktywności.

Stan pacjentów śledzono przez rok. W tym czasie mieli prowadzić notatki na temat spożywanych pokarmów, aktywności fizycznej i byli regularnie ważeni.

Jak zaobserwowali naukowcy, przed wprowadzeniem zmian w diecie czy aktywności, badani spożywali najwięcej kalorii w soboty. Nie zmieniło się to nawet po rozpoczęciu odchudzania. Osoby na mniej kalorycznej diecie jadły więcej w soboty.

Osoby, które miały zwiększyć aktywność fizyczną spożywały więcej kalorii w sobotę i w niedzielę. W rezultacie, ci z pierwszej grupy nie tracili w weekendy na wadze, a ci z drugiej - wręcz tyli.

"Ludzie będący na diecie często nie tracą na wadze tyle, ile można by oczekiwać. Nasze badania pomagają zrozumieć dlaczego tak się dzieje" - mówi kierująca badaniami dr Susan B. Racette.

"Byliśmy zaskoczeni, w jakim stopniu weekendy spowalniają proces odchudzania" - dodaje.

Według Racette, uczestnicy badań nie zawsze zdawali sobie sprawę, że jedli znacznie więcej w weekendy. Tymczasem, w dni wolne od pracy styl życia ludzi znacznie się zmienia.

Biorą udział w spotkaniach towarzyskich, przyjęciach, albo podczas wyjazdów korzystają ze straganów z żywnością dla turystów. Jak oceniają badacze, weekendowe tycie może prowadzić do przybierania na wadze ok. 4 kg na rok.

Dlatego Racette radzi, by zwracać większą uwagę na wielkość weekendowych porcji. Nie przeszkodzi to cieszyć się jedzeniem, a jednocześnie nie zniweczy wysiłków włożonych w odchudzanie.

[PAP/Onet](http://laboratoria.net)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5098.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