

[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](#)

Śmieciowe jedzenie nie jest główną przyczyną otyłości



Słodycze, napoje gazowane, śmieciowe jedzenie - to te produkty najczęściej obarczamy winą za rozszerzającą się epidemię otyłości. Jednak - zdaniem badaczy - spożycie tych produktów nie jest związane ze wzrostem BMI (indeks masy ciała) przeciętnej osoby dorosłej.

Naukowcy dr David Just i Brian Wansink w swoich najnowszych badaniach sugerują, że spożywanie śmieciowego jedzenia i wskaźnik masy ciała, w przypadku 95 proc. populacji nie mają ze sobą związku. Wyjątkiem są ci, których wskaźnik BMI znajduje się na skrajnych końcach skali - chorobliwej otyłości i niedowagi.

Biorąc pod uwagę brak znaczących różnic w konsumpcji śmieciowego jedzenia w przypadku osób z prawidłową wagą i osób z nadwagą, naukowcy stwierdzili, że śmieciowe jedzenie nie jest główną przyczyną nadwagi u większości osób, które się z nią borykają.

Tym samym z badań Food and Brand Lab Uniwersytetu Cornella, opublikowanych w "Obesity Science & Practice" wynika, że takie produkty jak napoje gazowane, słodycze i jedzenie typu fast food nie jest głównym winowajcą powodującym nadmierny przyrost masy ciała - czytamy w Science Daily.

"Wyniki naszych badań sugerują, że kampanie zdrowotne dotyczące prawidłowego żywienia nie mogą koncentrować się wyłącznie na śmieciowym jedzeniu i demonizowaniu tylko niektórych grup produktów. Jeśli chcemy prawdziwych zmian musimy spojrzeć na dietę i aktywność fizyczną w znacznie szerszym kontekście. Ukierunkowanie takich kampanii wyłącznie na jedzenie śmieciowe odwraca uwagę od prawdziwych przyczyn otyłości" - komentuje badania dr David Just.

Wyniki te sugerują, że lekarze starający się pomóc osobom z nadwagą powinni edukować je w zakresie ogólnych wzorców odżywiania, istocie regularnych posiłków, odpowiednio zbilansowanej diecie i aktywności fizycznej.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24485.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy