

### [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](#)

## Nieudana dieta wpływa korzystnie na zdrowie



**Naukowcy pocieszają - nawet, jeśli nie udało się wytrwać na diecie lub po jej skończeniu kilogramy powróciły, ma to korzystne efekty dla zdrowia. Badacze przyznają, że nawet niewielkie zmiany i zmniejszenie masy ciała korzystnie wpływa na zdrowie serca**

Wystarczą nawet niewielkie zmiany i nie do końca zadawalające nas efekty diety, aby poprawić naszą kondycję i przynieść ulgę sercu, a nawet znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Profesor John Deanfield przyznaje, że nawet drobne zmiany i niewielka utrata masy ciała, w dłuższej perspektywie może istotnie wpłynąć na nasze zdrowie. Dlatego też nie należy się poddawać. Badacze przyznają, że niezależnie od wieku, próba utraty wagi ma duże znaczenie i jest ważnym krokiem do odzyskania zdrowia.

"Osoby z dużą nadwagą mogą czerpać znacznie większe korzyści ze zmiany nawyków jak np. zwiększenie aktywności fizycznej, niż osoby, których waga oceniana jest jako prawidłowa" - dodają Elizabeth Cespedes i dr Frank Hu.

Te doniesienia w dużej mierze pokrywają się z wnioskiem naukowców, że na dietę nigdy nie jest za późno. Badania potwierdziły, że zmniejszenie masy ciała na każdym etapie życia może pomóc w zmniejszeniu zagrożenia chorobami, tj. cukrzycą czy nadciśnieniem, niezależnie od tego, jak długo dana osoba walczyła z nadwagą.

"Najnowsze badania pokazują, że biologiczne ryzyko długoterminowej otyłości może stanowić zagrożenie wystąpienia otyłości w późniejszym wieku. Jednak nie ma ona tak istotnego wpływu na wystąpienie chorób w późniejszym wieku. Co oznacza, że podejmując właściwe kroki i zapobiegając dalszemu przyrostowi masy ciała, możemy niezależnie od wieku poprawić nasz stan zdrowia" - wyjaśnia prof. Jennifer Dowd.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21502.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**