

[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](#)

Stopniowa utrata wagi wcale nie jest skuteczna



Wbrew powszechnej opinii stopniowe odchudzanie nie jest lepsze w kontekście efektywności i zapobieganiu efektowi jo-jo niż szybkie rzucenie zbędnych kilogramów - czytamy w czasopiśmie "The Lancet Diabetes & Endocrinology".

Naukowcy z Uniwersytetu w Melbourne (Australia) przekonują, że stopniowa, rozłożona w czasie utrata wagi nie gwarantuje bardziej spektakularnych wyników niż gwałtowne odchudzanie. Wręcz przeciwnie - wielu osobom łatwiej schudnąć w szybkim tempie i nie powoduje to u nich podwyższonego ryzyka ponownego przybrania na wadze.

Badacze zaprosili 200 otyłych osób o wskaźniku masy ciała wynoszącym od 30 do 45 kg/m² do udziału w programie odchudzającym. Część badanych uczestniczyła w 12-tygodniowym programie szybkiej utraty wagi, który uwzględniał stosowanie diety o bardzo niskiej zawartości kalorii (450-800 kcal dziennie). Pozostali zostali przypisani do programu stopniowej utraty wagi, który trwał 36 tygodni i opierał się na zmniejszeniu dziennej dawki kalorii o ok. 500 jednostek. Pacjentom, którym udało się w trakcie terapii zmniejszyć masę ciała o co najmniej 12,5 proc., polecono przez następne 3 lata stosowanie diety mającej na celu utrzymanie wagi na stałym poziomie.

Okazało się, że program szybkiej utraty wagi był efektywniejszy niż program stopniowej utraty wagi. Spośród osób badanych należących do pierwszej grupy 81 proc. schudło o co najmniej 12,5 proc., podczas gdy w drugiej grupie odsetek ten wynosił tylko 50 proc. Badani nie różnili się między sobą skłonnością do późniejszego ponownego przybrania na wadze - obie grupy były w równym stopniu narażone na efekt jo-jo i po 3 latach 71 proc. z nich powróciło do stanu wyjściowego.

"Na całym świecie zaleca się, by w leczeniu otyłości stosować metodę stopniowej utraty wagi, bo szybka utrata kilogramów grozi szybszym ponownym przybraniem na wadze. Jednak wyniki naszych badań pokazują, że szybka utrata wagi zwiększa szansę na osiągnięcie celu w postaci utraty 12,5 proc. masy ciała" - mówi Katrina Purcell, jedna z badaczy.

"To badanie pokazuje, że w przypadku utraty wagi podejście oparte o stopniowe i systematyczne rzucanie kilogramów nie jest najlepsze, a pogląd głoszący, że szybka utrata wagi wiąże się z szybszym przybraniem na wadze jest nie bardziej prawdziwy niż bajki Ezopa" - dodają dr Corby Martin i prof. Kishore Gadde z Centrum Badań Biomedycznych Pennington w USA.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22369.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy