

### [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](#)

## Wiek nie przeszkadza w zrzuconiu wagi

Otyłe osoby powyżej 60. roku życia także mogą znacząco schudnąć z pomocą samych zmian w stylu życia. Powrót do normalnej wagi u starszych osób wiąże się z wieloma korzyściami.

Eksperti z University of Warwick oraz innych brytyjskich ośrodków badawczych przekonują, że nigdy nie jest za późno na odchudzanie.

Na łamach pisma „Clinical Endocrinology” opublikowali wyniki analizy danych o ponad 240 pacjentach przyjętych do szpitala z powodu otyłości. Pacjenci przeszli przez specjalny, nakierowany na zmniejszenie wagi program, oparty na zmianach w stylu życia. Ochotnicy wprowadzali zmiany w diecie, aktywności fizycznej, otrzymując w tym czasie psychologiczne wsparcie.

Okazało się, że osoby w wieku 60 lat i więcej schudły średnio o 7,3 proc., a uczestnicy przed 60. rokiem życia - o 6,9 proc. Osoby z młodszej grupy spędziły przy tym w programie średnio 41,5 miesiąca, a ze starszej - 33,6 miesięcy.

Większość pacjentów zgłosiła się do projektu z chorobliwą otyłością (najwyższego, III stopnia), ze wskaźnikiem masy ciała BMI od 40. Naukowcy przypominają, że z otyłością wiąże się ryzyko ponad 50 zaburzeń i chorób, w tym cukrzyca, problemów psychicznych takich jak depresja i stany lękowe, zapalenia układu kostno-stawowego, czy innych problemów z aparatem ruchu. Otyłość zwiększa przy tym ogólną śmiertelność i obniża jakość życia.

„Zmniejszenie wagi jest istotne w każdym wieku, ale w miarę, jak się starzejemy, rośnie ryzyko rozwoju chorób towarzyszących otyłości. Wiele z nich przypomina efekty starzenia, więc można powiedzieć, że znaczenie utraty wagi rośnie z wiekiem. To informacja, którą powinniśmy wziąć pod uwagę” - podkreśla kierujący badaniami dr Thomas Barber.

Naukowcy tłumaczą, że istnieje wiele powodów, dla których ludzie mogą zaniżać znaczenie utraty wagi przez osoby starsze. Obejmują one błędne przekonania mówiące np., że zmniejszenie masy ciała nie ma dla seniorów znaczenia, albo, że zmniejszenie wagi z pomocą diety i ćwiczeń w późniejszym wieku jest szczególnie trudne.

Starsze osoby mogą też sądzić, że dotyczące otyłości programy terapeutyczne nie są dla nich. Zdaniem badaczy organizatorzy takich programów i osoby decyzyjne w państwie powinny stwarzać warunki zachęcające seniorów do korzystania z pomocy.

„Wiek nie powinien być barierą dla opartego na stylu życia radzenia sobie z otyłością. Zamiast stawiać przeszkody przed starszymi ludźmi w dostępie do programów pomocy, powinniśmy aktywnie ich wspierać. Inne postępowanie oznacza ryzyko kolejnych zaniedbań względem osób starszych spowodowanych społecznym ageizmem” - twierdzi dr Barber.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30162.html>



27-04-2026

## Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## Technologia spersonalizowanego

## wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



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.

**Informacje dnia:** [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

### **Partnerzy**