

[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.

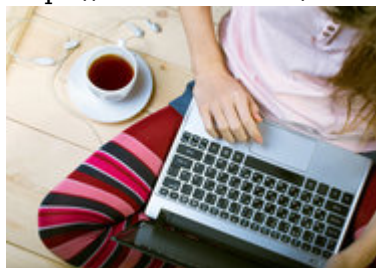
Naukowcy tłumaczą, że istnieje wiele powodów, dla których ludzie mogą zaniżać znaczenie utraty wagi przez osoby starsze. Obejmują one błędne przekonania mówiące np., że zmniejszenie masy ciała nie ma dla seniorów znaczenia, albo, że zmniejszenie wagi z pomocą diety i ćwiczeń w późniejszym wieku jest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



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy