

[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](#)

Nawet przemijająca utrata wagi jest dobra dla zdrowia

Osoby otyłe, które schudły dzięki behawioralnym programom odchudzania, a potem ponownie przybrały na wadze, po latach są mniej narażone na choroby serca i cukrzycę

typu 2 - informuje pismo „Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes”.

Utrata masy ciała zmniejsza ryzyko przewlekłych chorób związanych z otyłością. Wcześniejsze badania wykazały jednak, że około połowa osób z otyłością, które uczestniczą w programach odchudzania, odzyskuje utraconą wagę w ciągu pięciu lat.

Aby zrozumieć długoterminowe skutki zdrowotne tego zjawiska, dr Jamie Hartmann-Boyce z University of Oxford i jej współpracownicy zebrali dane dotyczące ponad 60 000 dorosłych ze 124 randomizowanych, kontrolowanych badań behawioralnych programów kontroli wagi. Programy te zachęcają do zmiany nawyków żywieniowych lub do ćwiczeń fizycznych, aby wpłynąć na utratę wagi.

Wszystkie badania obejmowały dane dotyczące jednego lub więcej pomiarów kardiometabolicznych – takich jak ciśnienie krwi, częstość występowania chorób serca lub poziom cholesterolu – co najmniej 11 miesięcy po zakończeniu programu. W różnych badaniach osoby, które uczestniczyły w behawioralnych programach kontroli wagi, straciły średnio 2,8 kilograma więcej niż osoby z grup kontrolnych. Odzyskiwały również od 0,12 do 0,32 kilograma więcej każdego roku po zakończeniu programu.

U osób, które uczestniczyły w behawioralnych programach kontroli wagi widoczne było niewielkie, ale znaczące długoterminowe obniżenie poziomu cholesterolu, poziomu cukru we krwi i ciśnienia krwi. Pięć lat po zakończeniu programu wskaźnik cholesterolu uczestników był średnio o 1,5 punktu niższy niż przed programem. Widoczne było także statystycznie istotne obniżenie skurczowego ciśnienia krwi i poziomu cukru we krwi. Istnieją jednak dowody na to, że im większy powrót do poprzedniej wagi, tym mniejsza i krótsza ta poprawa.

„Kiedy myślimy o wpływie na poziomie populacji, sugerujemy, że mniej osób może trafić do szpitala z różnymi chorobami [kardiometabolicznymi]” - wskazała Hartmann-Boyce.

Potrzebne są dalsze badania, aby zrozumieć, dlaczego odzyskanie wagi nie odwraca całkowicie korzyści zdrowotnych wynikających z utraty wagi. Być może poprawa diety i ćwiczenia przynoszą korzyści zdrowotne niezależnie od utraty wagi. Według Hartmann-Boyce możliwe także, że utrata masy ciała opóźnia wystąpienie problemów zdrowotnych. „Jeśli odzyskujesz wagę, przede wszystkim nie tylko tobie się to przytrafia. Ale to też nie znaczy, że nie było warto. Nie oznacza to, że nie było korzyści” - podkreśliła badaczka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31775.html>



14-08-2025

[Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia?](#)

Systemy opieki zdrowotnej na świecie muszą mierzyć się z wyzwaniem finansowym i

organizacyjnymi.



08-08-2025

[Fundacja Orlen dla polskich studentów za granicą](#)

Program Alumnów będzie wspierał projekt stypendialny.



08-08-2025

[Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”](#)

W plebiscycie ministerstwa klimatu.



08-08-2025

[Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród...](#)

Wynika z nowego międzynarodowego badania.



08-08-2025

Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona

Migracja może oznaczać zarówno szanse, jak i wyzwania.



08-08-2025

Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny

Na niebPowoli zbliża się ich maksimum, przypadające na 12 sierpnia.



08-08-2025

Zorganizowane oszustwa naukowe rosną w alarmującym tempie

Tzw. fabryki publikacji, pośrednicy i zmanipulowane czasopisma.



08-08-2025

Cywilizacja na rauszu

Alkohol sprzyjał budowaniu złożonych społeczeństw

Informacje dnia: [Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundację Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”](#) [Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci](#) [Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona](#) [Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny](#) [Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundację Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”](#) [Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci](#) [Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona](#) [Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny](#) [Ile kraje OECD wydają na służbę zdrowia? Fundację Orlen dla polskich studentów za granicą Bocian Biały „Zwierzęciem Roku 2025”](#) [Ubóstwo nie musi nasilać problemów ze zdrowiem psychicznym wśród dzieci](#) [Skala wyzwań związanych z imigracją w Polsce jest wyolbrzymiona](#) [Najintensywniejszy letni rój spadających gwiazd już aktywny](#)

Partnerzy