

### [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>



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**