

[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](#)

Śmieciowe jedzenie nie jest główną przyczyną otyłości



Słodycze, napoje gazowane, śmieciowe jedzenie - to te produkty najczęściej obarczamy winą za rozszerzającą się epidemię otyłości. Jednak - zdaniem badaczy - spożycie tych produktów nie jest związane ze wzrostem BMI (indeks masy ciała) przeciętnej osoby dorosłej.

Naukowcy dr David Just i Brian Wansink w swoich najnowszych badaniach sugerują, że spożywanie śmieciowego jedzenia i wskaźnik masy ciała, w przypadku 95 proc. populacji nie mają ze sobą związku. Wyjątkiem są ci, których wskaźnik BMI znajduje się na skrajnych końcach skali - chorobliwej otyłości i niedowagi.

Biorąc pod uwagę brak znaczących różnic w konsumpcji śmieciowego jedzenia w przypadku osób z prawidłową wagą i osób z nadwagą, naukowcy stwierdzili, że śmieciowe jedzenie nie jest główną przyczyną nadwagi u większości osób, które się z nią borykają.

Tym samym z badań Food and Brand Lab Uniwersytetu Cornella, opublikowanych w "Obesity Science & Practice" wynika, że takie produkty jak napoje gazowane, słodycze i jedzenie typu fast food nie jest głównym winowajcą powodującym nadmierny przyrost masy ciała - czytamy w Science Daily.

"Wyniki naszych badań sugerują, że kampanie zdrowotne dotyczące prawidłowego żywienia nie mogą koncentrować się wyłącznie na śmieciowym jedzeniu i demonizowaniu tylko niektórych grup produktów. Jeśli chcemy prawdziwych zmian musimy spojrzeć na dietę i aktywność fizyczną w znacznie szerszym kontekście. Ukierunkowanie takich kampanii wyłącznie na jedzenie śmieciowe odwraca uwagę od prawdziwych przyczyn otyłości" - komentuje badania dr David Just.

Wyniki te sugerują, że lekarze starający się pomóc osobom z nadwagą powinni edukować je w zakresie ogólnych wzorców odżywiania, istocie regularnych posiłków, odpowiednio zbilansowanej diecie i aktywności fizycznej.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24485.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy