

[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](#)

Nieudana dieta wpływa korzystnie na zdrowie



Naukowcy pocieszają - nawet, jeśli nie udało się wytrwać na diecie lub po jej skończeniu kilogramy powróciły, ma to korzystne efekty dla zdrowia. Badacze przyznają, że nawet niewielkie zmiany i zmniejszenie masy ciała korzystnie wpływa na zdrowie serca

Wystarczą nawet niewielkie zmiany i nie do końca zadawalające nas efekty diety, aby poprawić naszą kondycję i przynieść ulgę sercu, a nawet znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Profesor John Deanfield przyznaje, że nawet drobne zmiany i niewielka utrata masy ciała, w dłuższej perspektywie może istotnie wpłynąć na nasze zdrowie. Dlatego też nie należy się poddawać. Badacze przyznają, że niezależnie od wieku, próba utraty wagi ma duże znaczenie i jest ważnym krokiem do odzyskania zdrowia.

"Osoby z dużą nadwagą mogą czerpać znacznie większe korzyści ze zmiany nawyków jak np. zwiększenie aktywności fizycznej, niż osoby, których waga oceniana jest jako prawidłowa" - dodają Elizabeth Cespedes i dr Frank Hu.

Te doniesienia w dużej mierze pokrywają się z wnioskiem naukowców, że na dietę nigdy nie jest za późno. Badania potwierdziły, że zmniejszenie masy ciała na każdym etapie życia może pomóc w zmniejszeniu zagrożenia chorobami, tj. cukrzycą czy nadciśnieniem, niezależnie od tego, jak długo dana osoba walczyła z nadwagą.

"Najnowsze badania pokazują, że biologiczne ryzyko długoterminowej otyłości może stanowić zagrożenie wystąpienia otyłości w późniejszym wieku. Jednak nie ma ona tak istotnego wpływu na wystąpienie chorób w późniejszym wieku. Co oznacza, że podejmując właściwe kroki i zapobiegając dalszemu przyrostowi masy ciała, możemy niezależnie od wieku poprawić nasz stan zdrowia" - wyjaśnia prof. Jennifer Dowd.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21502.html>



09-10-2024

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

Szczepionka przeciwko wirusowi HPV

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

[Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

[Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka](#)

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

Partnerzy