

### [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

<http://laboratoria.net/aktualnosc/30162.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](#) [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**