



Программы в сети по контролю над весом могут сослужить хорошую службу в борьбе со все растущими темпами ожирения среди жителей развитых стран. Команда исследователей из США обнаружила, что интернет-программы, отслеживающие ваши темпы похудения или наоборот – набора веса, прекрасно помогают в поддержании оптимального веса, а главное - легкодоступны.

Ожирение или избыточный вес повышают риск сахарного диабета, сердечных болезней, инсульта, развития хронических заболеваний. По прогнозам ВОЗ к 2015 году в мире от ожирения будет страдать 1,5 миллиарда людей. В связи с такой перспективной ученые нашли недорогое средство для поддержания оптимального веса и контроля над процессом его снижения – компьютерные программы, которые можно размещать в интернете для общего пользования.

Борьбе с лишним весом посредством интернета было посвящено 14 отдельных исследований с общей группой контроля в 2537 человек. Участники исследования выбирались на основе высоких показателей индекса массы тела, все испытуемые были разделены на три группы. Одна группа боролась с лишним весом при личном контроле специалиста, вторая применяла компьютерные программы и информацию из интернета, третья не получала дополнительной помощи. Хотя личное присутствие врача методика похудения при помощи программ не победила, результат в снижении веса у второй группы по прошествии шести месяцев обнадежил ученых. По результатам он превосходил показатели, которые добилась третья группа, использующая бумажные книги и стандартные методики похудения.

«Да, личный тренер будет всегда эффективнее, однако не каждый желающий может получать медицинские консультации и надзор постоянно, потому интернет метод борьбы лишним весом станет доступным сотням тысяч людей», - говорит ведущий автор исследования **Сьюзен Л. Виланд** из Университета Мэриленда.

Медицинские работники могут точнее определить причину лишнего веса, следить за динамикой похудения человека и давать точные научно обоснованные рекомендации. Однако крупные программы по похудению можно проводить при присутствии онлайн доктора, а в них могут участвовать сразу множество желающих. Ученые надеются, что в

Похудение по интернету доказало свою эффективность

Автор: Administrator
27.02.2013 14:03 -

скором времени приложения для похудения для смартфонов и планшетников станут столь же распространенными, как музыкальные приложения.