Автор: Administrator
05.02.2013 17:52 -



Если вы поддерживаете или улучшаете вашу физическую форму с целью стремительно похудеть - даже если ваш вес не изменился или вырос - вы можете снизить риск смерти, согласно новому исследованию. Это сообщает нам Журнал Американской ассоциации здоровья.

В исследовании с участием 14 345 взрослых мужчин. В основном, это были белые мужчины среднего или высшего класса. "Это хорошая новость для людей, которые физически активны, но не могут отказаться от того, чтобы похудеть", сказала Дак-Чул Ли, доктор философии, ведущий специалист исследования и физический эпидемиолог в Департаменте науки, сотрудник университета Арнольд Южной Каролины. "Вы можете меньше беспокоиться о своем весе до тех пор, пока вы продолжаете поддерживать или увеличивать ваш уровень физической подготовки."

Результаты исследования подчеркивают важность физической активности в качестве фактора риска смерти от болезней сердца и инсульта. Исследователи также обнаружили, что нет никакой связи между изменениями в весе, жировых отложениях и процентном соотношении среди физически активных людей, которые могут умереть через стремительное похудение.

Одно из возможных объяснений этих результатов является то, что около 90 процентов мужчин имели либо нормальный вес или избыточный вес в начале исследования. Среди людей, страдающих ожирением, изменения в ИМТ может иметь значительное влияние на риск смерти. Так что неясно, являются ли эти результаты применимы к людям с тяжелым ожирением, сказал Ли.

Поскольку исследование было проведено в основном среди белых мужчин среднего и высшего класса, трудно понять, являются ли результаты применимыми и к другим расовым и социально-экономических группам. Женщины, скорее всего, имеют схожие результаты, как и мужчины, сказал Ли.