



Здоровая диета и правильное количество упражнений являются ключевыми принципами в лечении и профилактике ожирения, но мы все еще мало знаем об отношениях обоих факторов друг с другом. Новое исследование американских ученых показывает, что в настоящее время увеличение физической активности тесно связано с улучшением качества диеты. Таким образом, возникает много вопросов в попытках сбросить лишний вес. Было бы лучше начать диетой, а затем выполнение физических упражнений, или наоборот? И сколько же можно компенсировать одно другими?

"Понимание взаимодействия между физическими упражнениями и здоровой диетой может улучшить профилактические и лечебные мероприятий по борьбе с ожирением путем укрепления существующих подходов и методов лечения", - объясняет Мигель Алонсо, научный сотрудник Гарвардского университета (США), который издал свой собственный библиографический сборник.

Читайте также: Физические упражнения при болезнях позвоночника

Данные эпидемиологических исследований показывают, что тенденции к здоровой диете и правильное количество физических упражнений часто идут рука об руку. Кроме того, увеличение физической активности, как правило, связано с параллельным улучшением качества диеты.

Упражнение также приносит свои позитивные стороны, такие как повышение чувствительности к физиологическим признакам полноты. По словам Алонсо, "физические упражнения, кажется, поощряют и здоровое питание. На самом деле, когда упражнение добавляется к использованию диеты, лечение ожирения является более успешным и нет никакой необходимости придерживаться диет в долгосрочной перспективе".

Предыдущие исследования уже оценили изменения в головном мозге и когнитивных функций по отношению к упражнениям: регулярные физические упражнения вызывают изменения в работе и структуре мозга. Исследователь Гарвардского университета поддерживает понятие, что "регулярные физические упражнения улучшают результаты в тестах, измеряющих состояния исполнительных функций мозга и увеличивает количество серого вещества и префронтальных связях».

Сбросить вес поможет диета и несколько упражнений

Автор: Administrator
04.03.2013 16:35 -

Что касается похудения и поддержания идеального веса в долгосрочной перспективе, то ряд недавних исследований показывает, что соотношение физических упражнений вместе с хорошо разработанными диетами является наилучшим эффектом в желаемом результате.