

После 25 лет многие замечают, что бороться с лишним весом стало сложнее. С чем же это связано?

На самом деле есть так называемая возрастная граница для набора веса. Глобальные исследования, направленные на изучение ожирения, показывают, что у большинства вес увеличивается со временем в подростковом и взрослом возрасте.

Согласно статистике, уровень ожирения среди людей в возрасте 18–24 года довольно невысок: 22,4%. При этом после 25 лет он резко возрастает, а в группе от 45 до 74 лет он самый высокий.

Итак, почему же мы в определённый момент начинаем набирать вес? Есть несколько причин этого.

Вы начинаете есть больше. Также качество жизни со временем обычно улучшается и рацион человека в целом становится более разнообразным. В том числе в него попадают мясо, крупная рыба, которые довольно калорийны.

Вы становитесь менее активными. Обычно с возрастом люди предпочитают не заниматься спортом или провести время активно, а полежать и посмотреть сериалы и т. п.

Вы теряете мышечную массу, а ваш метаболизм замедляется. Известно, что в период с 20 до 50 лет можно утратить 10–15% мышц. Также с возрастом медленнее происходит жировой обмен.

Гормональные изменения. Уровень тестостерона у мужчин снижается примерно на 1–2% в год. Известно, что этот гормон связан с распределением жира в организме и влияет на мышцы. У женщин же с возрастом уменьшается количество эстрогена. Особенно заметно это становится в менопаузу.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.