

В рамках новой научной работы эксперты изучили здоровье людей, которые регулярно занимаются спортом и придерживаются средиземноморской диеты. Учёные из Испании опубликовали свои выводы в JAMA Network Open.

В ходе нового исследования специалисты использовали данные исследования Predimed-Plus. В этой работе изучалось влияние средиземноморской диеты и физической активности на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний и общую потерю веса. Сосредоточились учёные на 924 участниках, которые прошли сканирование костей. У добровольцев также был метаболический синдром, и они относились к категории людей с избыточным весом или ожирением. Соотношение мужчин и женщин было примерно 50:50, а возраст участников составлял от 55 до 75 лет.



Photo: Recipe photo: Jen Causey. EatingWell design

Те, кто участвовал в исследовании, случайным образом распределены были в контрольную группу и группу вмешательства. Контрольной группе нужно было

следовать традиционной средиземноморской диете «по желанию» без ограничения калорий или каких-либо конкретных рекомендаций по физической активности, а группе вмешательства назначили определённый план питания. В результате люди из последней группы потребляли на 30% калорий меньше, чем обычно.

Также испытуемым из группы вмешательства рекомендовали постепенно увеличивать уровень физической активности до не менее 150 минут умеренной или интенсивной физической активности в неделю. Они должны были ходить пешком не менее 45 минут в день, шесть дней в неделю; выполнять в течение 30–40 минут силовые упражнения два дня в неделю; выполнять упражнения на силу, гибкость и равновесие три дня в неделю.

Наблюдали за участниками исследования в течение трёх лет. К концу эксперимента женщины в группе вмешательства столкнулись с меньшей потерей минеральной плотности костей в поясничном отделе позвоночника по сравнению с контрольной группой.

Учёные пришли к выводу, что средиземноморская диета с пониженным содержанием калорий, физическая активность, соответствующая минимальным рекомендуемым нормам, а также поведенческие стратегии могут помочь снизить потерю костной массы у пожилых женщин с избыточным весом или ожирением и метаболическим синдромом.

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