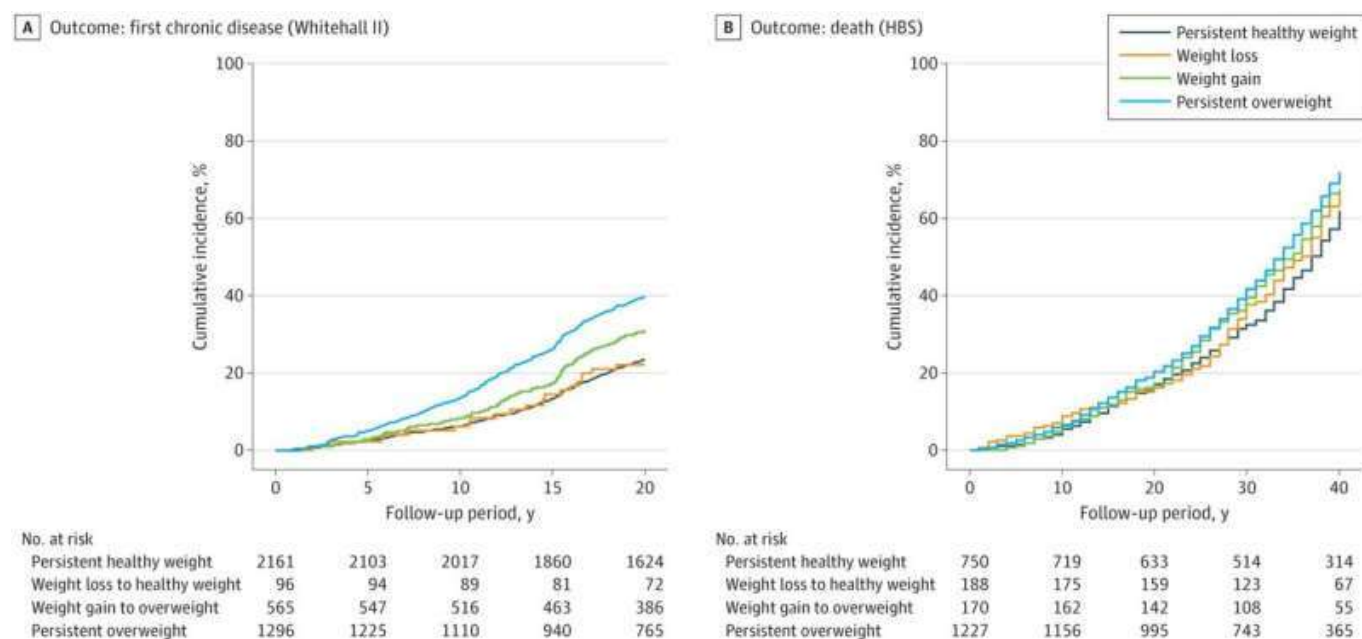


Снижение веса при помощи изменения образа жизни может значительно улучшить ваше здоровье. Похудение защитит от диабета, рака, артериальных и лёгочных заболеваний. В новом исследовании Хельсинкского университета учёные выяснили, как избавление от лишних килограммов повлияло на людей в возрасте от 30 до 50 лет в течение 12-35 лет.

В ходе нового исследования эксперты обнаружили, что у мужчин и женщин, которые потеряли в среднем 6,5% веса тела в раннем среднем возрасте и сохранили его в течение 12-35-летнего периода наблюдения, улучшилось здоровье. Ключевую роль при этом играет поддержание веса.



JAMA Network Open (2025). DOI:10.1001/jamanetworkopen.2025.11825

Результаты недавней работы опубликованы в журнале JAMA Network Open.

Кроме того, исследование подтвердило, что для поддержания оптимального здоровья нужно, чтобы индекс массы тела на протяжении всей жизни был менее 25.

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