

Средиземноморская диета принесла пользу здоровью сердца
даже без потери веса

В рамках новой научной работы специалисты из Гарварда изучили, как потеря веса влияет на определённые биомаркеры здоровья. Их выводы были опубликованы в European Journal of Preventive Cardiology.

В рамках нового исследования учёные собрали и объединили данные трёх ранее проведённых научных работ: DIRECT, CENTRAL и DIRECT-PLUS. Участвовал в этих исследованиях в общей сложности 761 человек. Добровольцев случайным образом распределили по нескольким группам: они соблюдали низкожировую, низкоуглеводную, средиземноморскую или зелёную средиземноморскую диеты.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

По итогам исследования оказалось, что потеря веса оказалась связана с улучшением биомаркеров. Каждый потерянный килограмм связан был с увеличением уровня полезного холестерина на 1,44%, снижением уровня триглицеридов на 1,37%, снижением инсулина на 2,46%, уровня лептина на 2,79%, содержания жира в печени на 0,5 единицы. Кроме того, у участников наблюдалось снижение артериального

Все права защищены

save pdf date >>> 26.01.2026

Средиземноморская диета принесла пользу здоровью сердца
даже без потери веса

давления и уровня печёночных ферментов.

При этом даже у тех, кто не потерял вес, наблюдались улучшения некоторых биомаркеров. В том числе высокий уровень хорошего холестерина, более низкий уровень лептина и снижение уровня абдоминального жира. Получается, что здоровая диета работает даже тогда, когда вес не меняется.

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