



Главная / Здоровье

15:57 / 12.06.2026

ЗДОРОВ'Я

ВЧЕНІ НАЗВАЛИ ОПТИМАЛЬНУ КІЛЬКІСТЬ КРОКІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ВАГИ ПІСЛЯ СХУДНЕННЯ



Иллюстративное фото из открытых источников

Нове дослідження Європейської асоціації з вивчення ожиріння показало, що людям, які худнуть за допомогою дієти, варто проходити близько 8500 кроків на день, аби підтримувати результат і знизити ризик повторного набору ваги, повідомляє [Euronews](#).

Автори роботи нагадують, що повернення ваги після схуднення залишається однією з головних проблем у боротьбі з ожирінням. За словами співавтора дослідження Марвана Ель Гхока, більшість людей після схуднення знову набирають вагу протягом кількох років.

"Близько 80% людей із надмірною вагою або ожирінням, які спочатку худнуть, протягом трьох-п'яти років знову набирають частину або всю вагу", – пояснив він.

У межах дослідження науковці проаналізували кілька клінічних випробувань за участю майже 4000 людей. Вони порівняли результати 1987 учасників програм зі зміни способу життя – із рекомендаціями щодо харчування, збільшення фізичної активності та відстеження кількості кроків – із 1771 пацієнтом, які або лише дотримувалися дієти, або взагалі не проходили лікування.

Автори дослідження зазначили, що збільшення кількості щоденних кроків давно є однією з найпоширеніших рекомендацій під час схуднення, однак досі не було чіткого розуміння, скільки саме потрібно ходити пішки для підтримки результату.

Під час дослідження учасники першої групи збільшили середню кількість кроків до 8454 на день до завершення етапу схуднення. У середньому вони втратили 4,39% маси тіла – приблизно 4 кілограми.

"Учасників слід постійно заохочувати збільшувати кількість кроків приблизно до 8500 на день під час етапу схуднення та підтримувати цей рівень фізичної активності надалі, щоб допомогти запобігти повторному набору ваги", – заявив Ель Гхок.

Підготував: [Сергій Дага](#)

ТЭГИ: [Новини здоров'я](#) [вчені](#) [дослідження](#)

Общее количество просмотров: 71



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



ПОЛІТИКА «У РАДІ ЗАРЕЄСТРУВАЛИ ПОСТАНОВУ ПРО ЗВІЛЬНЕННЯ КЛИМПУШ-ЦИНЦАДЗЕ З ПОСАДИ ГОЛОВИ КОМІТЕТУ ІНТЕГРАЦІЇ ДО ЕС» 20:02



МИР «ДРУГА СПРОБА ЗАГАЛЬНОЄВРОПЕЙСЬКОЇ РОЗРОБКИ ВИНИЩУВАЧА НОВОГО ПОКОЛІННЯ, – LA TRIBUNE» 08:52



ПОЛІТИКА «ВЛАДА НОРВЕГІЇ ВИДІЛЯЄ 120 МЛН ДОЛ. НА ЗАКУПІВЛЮ МОРСЬКИХ ДРОНІВ ДЛЯ УКРАЇНИ» 12:12



НОВИНИ ПАРТНЕРІВ



наверх