



Home » Здоров'я » Вчені попереджають: ця популярна помилка під час схуднення б'є по серцю

Вчені попереджають: ця популярна помилка під час схуднення б'є по серцю

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 17 Червня 2026, 13:30 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



 Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Різке схуднення з подальшим поверненням ваги може бути небезпечнішим, ніж вважають багато людей. Дослідники виявили зв'язок між так званою йо-йо-дієтою та погіршенням роботи серця.

Про це пише [Eat This, Not That](#).

Багато людей стикаються з ситуацією, коли після успішного схуднення втрачені кілограми швидко повертаються. На перший погляд це здається лише питанням зовнішності, однак науковці попереджають про значно серйозніші наслідки для організму.

Нове дослідження, представлене на конференції з експериментальної біології Американського фізіологічного товариства, вказує на можливий зв'язок між постійними коливаннями маси тіла та проблемами із серцево-судинною системою.

Під час експерименту вчені вивчали вплив йо-йо-дієти на гризунах. Тваринам періодично зменшували калорійність раціону, а потім знову збільшували обсяг харчування.

Після кількох циклів дослідники зафіксували погіршення роботи серця та підвищення ризику кардіометаболічних порушень. За словами докторки філософії Алін М.А. де Соузи, організм здатний адаптуватися до змін, але при постійному повторенні таких процесів окремі органи можуть втрачати цю здатність.

Дієтологиня Анна Ріос зазначила, що результати нового дослідження підтверджують висновки попередніх наукових робіт. За її словами, регулярні коливання ваги негативно впливають на обмін речовин, гормональний баланс та загальний стан організму.

Експертка пояснила, що постійні дієти створюють значний стрес для організму. Це може призводити до підвищення рівня кортизолу — гормону стресу, який пов'язує із запальними процесами та вищим ризиком кардіометаболічних захворювань.

Щоб уникнути ефекту йо-йо, фахівчиня рекомендує відмовитися від надто жорстких схем харчування та популярних експрес-дієт. Натомість вона радить будувати раціон на принципах збалансованого харчування та за потреби звертатися до дієтолога.

Також Анна Ріос наголошує, що важливо розвивати навички усвідомленого й інтуїтивного харчування. Саме такий підхід допомагає підтримувати стабільну вагу та зменшує ризики для серця й інших систем організму.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

14:31 Водіям продають авто зі скрученим пробігом після ДТП: про яку схему попереджають експерти

14:21 Стало відомо, як ШІ сам обрав росіян для атаки на фронті

14:10 Пенсіонерів опередили про проблему зі стажем: яких документів вимагає ПФУ

14:03 Ціни на огірки обвалилися на третину: скільки тепер просять за кілограм

13:57 Ощадбанк обмежив видачу готівки: скільки можна зняти за день

13:47 До Землі летить небезпечний астероїд: унікальне зближення станеться вперше за 400 років

13:40 На війні ліквідували "особистого кілера" Кадирова: чим був відомий Артур Денісултанов

13:30 Вчені попереджають: ця популярна помилка під час схуднення б'є по серцю

13:22 Федоров анонсував звільнення військових зі служби: хто зможе повернутися додому

13:11 Водіїв готують до нових платежів за дороги: що хочуть запровадити в Україні

LOAD MORE

здоров'я серце схуднення

Знищує паразити та виводить папіломи краще за будь-які препарати!

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Гроші впадуть з неба після того, як прочиташ це



КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua