

Нове » Здоров'я » Дієта сильніша за таблетки: вчені довели, як знизити ризик хвороб на десятиліття

Дієта сильніша за таблетки: вчені довели, як знизити ризик хвороб на десятиліття

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 22 Червня 2026, 14:24 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



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

Зміна способу життя може працювати краще за ліки. Нове дослідження показало ефект, який зберігається понад 20 років.

Американська Програма профілактики діабету (DPP) довела, що правильне харчування та фізична активність можуть суттєво знизити ризик розвитку хронічних захворювань у майбутньому, – пише ScienceAlert.

Міжнародна група вчених проаналізувала дані 1173 людей із переддіабетом, за якими спостерігали понад два десятиліття.

Учасників розділили на три групи. Перша отримувала плацебо, друга приймала метформін, а третя змінила спосіб життя: дотримувалася здорового харчування, регулярно займалася фізичними вправами та мала знизити вагу щонайменше на 7%.

Активний етап дослідження тривав три роки, але після цього спостереження за учасниками продовжили.

Результати показали, що саме група зі зміною способу життя отримала найкращий довгостроковий ефект.

У цих людей ризик розвитку мультиморбідності — тобто двох і більше хронічних захворювань одночасно — був на 21% нижчим.

Вчені аналізували 15 різних хвороб, серед яких:

- * гіпертонія;
- * серцева недостатність;
- * ішемічна хвороба серця;
- * інсульт;
- * рак;
- * хронічна хвороба нирок;
- * ХОЗЛ;
- * деменція;
- * депресія;
- * артрит.

При цьому між групою плацебо та тими, хто приймав метформін, суттєвої різниці в довгострокових ризиках не виявили.

Дослідники наголошують, що ефект від правильного харчування та фізичних вправ зберігався навіть через багато років після завершення програми.

Медичний дослідник Марсель Салив із Національного інституту старіння США зазначив, що профілактика діабету важлива, але ще важливіше — не допустити накопичення хронічних захворювань у старшому віці.

Вчені також підкреслили: результати залишилися стабільними навіть після корекції за віком, статтю, етнічним походженням, рівнем фізичної активності та індексом маси тіла.

Водночас 85% усіх учасників із часом все ж отримали щонайменше два хронічні захворювання, що відображає загальну тенденцію старіння населення.

Автори роботи наголошують, що навіть помірні зміни способу життя можуть дати потужний ефект і вплинути на якість життя у старшому віці.

Окремо вчені нагадали і про нові медичні розробки. Нещодавно клінічні випробування підтвердили високу ефективність препарату ретатрутид для лікування діабету другого типу та ожиріння.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News [ПІДПИСАТИСЯ](#)

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

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

15:42 Чорногорія злетіла в топ туристів: чому мандрівники масово їдуть саме туди

15:38 Симоньян визнала ефект ударів ЗСУ: що почало ламати настрої росіян

15:37 Трамп виклав фото незнайомки й назвав її дочкою: мережа вибухнула питаннями

15:30 Україна прибирає людей із передової: як дрони перебирають на себе фронткову логістику

15:24 NASA виявило астероїд "аракіс": чому його рух здивував учених

15:15 Українські продукти злетіли в ціні: чому імпорт із ЄС уже дешевший

15:10 Пентагон змусив працівників перейти на ШІ: як 1400 звітів на рік переписують нейромережі

15:01 Меган Маркл показала рідкісне фото Гаррі з дітьми: як родина відзначила День батька

14:58 Пенсіонер відсудив у ПФУ більшу виплату: як через індексацію занижували пенсію

14:50 Лукашенко почав зносити вишки біля кордону: що стоїть за ультиматумом Зеленського

LOAD MORE

дієта здоров'я фізичні вправи

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

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

ДОГЛЯЯ ЗА ТІЛОМ ВІД Artway

Найкраща косметика Artway зі знижкою -15% без реєстрації!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Рекомендуно! Швидко збиває тиск та очищає судини від холестерину

Переплутав з дружиною? Трамп потрапив у гучний скандал через флірт з...

Гроші на картці можуть обернутися штрафом: що варто знати українцям

Через нелегальні розкопки ціле село раптово залишилося без газу

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