

Ученые назвали возраст, в котором повышается риск набора веса

Автор: Анна Советина, Надо.ua
30.07.2014 16:07



Оказывается, риск набрать лишние килограммы повышается в определенном возрасте. Эксперты провели исследование и им удалось выяснить, когда мужчинам и женщинам стоит особенно тщательно следить за своей фигурой и массой тела. Так, для женщин самый опасный возраст - 35-40 лет, для мужчин - 40-45 лет.

Самый высокий риск набрать лишние килограммы у женщин наступает в 38 лет, у мужчин - в 44 года. К этому моменту, как правило, люди перестают заниматься спортом. К тому же ухудшается питание, пишет The Daily Mail.

У женщин один из основных факторов набора веса - материнство. Сначала беременность, после которой лишний вес не всегда уходит, а потом сменившийся образ жизни - мамы начинают ужинать дважды (первый раз с детьми, второй раз позднее с мужем). У мужчин же к набору веса приводит, наоборот, развод. Одинокие мужчины хуже питаются и чаще выпивают.

Диетологи напоминают, что с возрастом организму требуется меньше калорий. Многие об этом забывают и питаются как обычно, хотя в среднем возрасте норма калорий в день снижается в среднем на 200 калорий.

Ранее ученые установили оптимальный возраст для диет. Так, идеальный мужской возраст для изменения рациона питания - 31 год, женский - 32 года.

[Источник](#)