

تعطیلات باعث چاقی می شود

طبق یک مطالعه جدید، تعطیلات طولانی مدت نقش مهمی در اضافه وزن و چاقی دارد.



طبق یک مطالعه جدید، تعطیلات طولانی مدت نقش مهمی در اضافه وزن و چاقی دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه جورجیا آمریکا دریافتند افراد بزرگسالی که یک تا سه هفته را در تعطیلات سپری می نمایند در حدود ۵۰۰ گرم در طول مدت سفرشان اضافه وزن پیدا می کنند.

به گفته «جیمی کوپر»، محقق این تحقیق، اگر هر فرد نیم یا یک کیلو در سال اضافه وزن داشته باشد و سه چهارم آن مربوط به گذراندن یک تا سه هفته در تعطیلات باشد، این میزان اضافه وزن در طول یک دوره کوتاه بسیار قابل توجه است.

طبق این مطالعه، ۶۱ درصد از شرکت کنندگان در طول تعطیلات اضافه وزن پیدا کردند که میانگین این میزان اضافه وزن حدود ۳۲۰ گرم بود.

این میزان اضافه وزن به رغم روند افزایش فعالیت بدنی در طول تعطیلات روی می دهد. همچنین این مطالعه نشان داد که فعالیت فیزیکی در هفته های منتهی به تعطیلات کاهش می یابد.

با این حال کوپر اذعان می کند که فوایدی هم در مورد تعطیلات وجود دارد که از آن جمله می توان به کاهش میزان استرس و کاهش نسبی فشار خون سیستولیک اشاره کرد که تاثیر آن حتی تا شش هفته بعد از پایان تعطیلات هم ادامه دارد.