

## «Να ζυγίζεστε κάθε Τετάρτη αν θέλετε να χάσετε βάρος», συμβουλεύουν ερευνητές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φινλανδοί ερευνητές συμβουλεύουν όσους διακαώς επιθυμούν να χάσουν βάρος, να ζυγίζονται κάθε Τετάρτη.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύουν στο επιστημονικό έντυπο PLOS One, οι ειδικοί από το Πανεπιστήμιο του Τέμπερε τονίζουν επίσης ότι, ο καθημερινός έλεγχος του βάρους δεν είναι αποτελεσματικός.

Υποστηρίζουν λοιπόν ότι η Τετάρτη είναι η καλύτερη ημέρα να ζυγιστείτε διότι τότε είναι λιγότερο πιθανό το βάρος να έχει διακυμάνσεις, και άρα μπορείτε να έχετε μια αληθινή εικόνα των κιλών σας και να κάνετε ασφαλείς συγκρίσεις με τις προηγούμενες εβδομάδες.

Οι ερευνητές εξηγούν ότι, συνήθως οι άνθρωποι ζυγίζουν περισσότερο τα σαββατοκύριακα και στη συνέχεια σταδιακά χάνουν βάρος κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Το πόσο επιπλέον ζυγίζουν το Σαββατοκύριακο εξαρτάται από το αν βγαίνουν έξω για φαγητό ή χαλαρώνουν κατ' οίκον.

Συνεπώς, είναι προφανές ότι αν κάποιος ζυγιστεί το Σαββατοκύριακο το πιθανότερο είναι να δει αύξηση ή μείωση του βάρους ανάλογα με τις δραστηριότητές του και τελικά να μην έχει πραγματική εικόνα της κατάστασής του.

«Αλλά εκείνοι που προσπαθούν να χάσουν βάρος, δεν θα πρέπει να ξεχνάνε να ζυγιστούν τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, αφού μπορεί να καταλήξουν να πάρουν κιλά αντί να χάσουν», σημειώνει η Δρ Ελίνα Χελάντερ. «Και αυτό διότι η τακτική παρακολούθηση του βάρους βοηθά στην πιστή τήρηση του διατροφικού προγράμματος», προσθέτει.

Για να αποδείξουν τους ισχυρισμούς τους, οι ερευνητές έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση 40 υπέρβαρα άτομα και ανέλυσαν 2.838 διαφορετικές μετρήσεις βάρους σε διάστημα ενός έτους.

Παρατήρησαν λοιπόν πως και πότε τα άτομα ζυγίζονταν και συσχέτισαν τους παράγοντες αυτούς με το πόσα κιλά είχαν χάσει.

Τελικά, εκείνοι που δεν ζυγίζονταν μια φορά την εβδομάδα κατέληξαν να πάρουν βάρος, ενώ εκείνοι που έλεγχαν το βάρος τους σε εβδομαδιαία βάση είδαν το βάρος τους να μειώνεται. Όσοι ζυγίζονταν κάθε Τετάρτη, ήταν πιο αποτελεσματικοί στην μάχη κατά των περιττών κιλών.

**Πηγή:** [tanea.gr](http://tanea.gr)