

## Boravak na planinama skida suviše kilograme

Autor Tyna  
Monday, 15 February 2010

Veæ i ptice na granama pjevaju o zdravoj prehrani, Atkinsovoj, Montignacovoj, South Beach i inim dijetama kao i o važnosti vježbanja kao pomoæi pri skidanju suvišnih kilograma, no znate li da vam odlazak u planine može pomoæi? Veæ i ptice na granama pjevaju o zdravoj prehrani, Atkinsovoj, Montignacovoj, South Beach i inim dijetama kao i o važnosti vježbanja kao pomoæi pri skidanju suvišnih kilograma, no znate li da vam odlazak u planine može pomoæi? Naime, njemaèko istraživanje objavljeno u specijaliziranom èasopisu Obesity pokazuje kako velika visina pomaže pretilim osobama izgubiti na tjelesnoj masi i zadržati novosteèenu kilažu. Ekipa Floriana Lipplea sa Sveuèilišta Ludwiga Maximiliana u Muenchenu prouèavala je uèinak jednodnevnog boravka na visini od 2650m na 20 pretilih muškaraca, prosjeène dobi 55,7 godina i prosjeènog BMI 33,7. Istraživanje nije uključivalo nikakve druge promjene niti fizièke aktivnosti niti prehrambenih navika. Nakon tjedan dana na visini istraživaèi su primijetili gubitak kilograma kod ispitanika, manji unos hrane i bitno poboljšanje arterijskog tlaka. Uèinci su trajali 4 tjedna nakon povratka na uobièajenu visinu. Tjelesna masa se smanjila zbog poveæanja bazalnog metabolizma, koje je primijeæeno na visini na kojoj su bili, i naravno, zbog smanjenog unosa hrane do kojega je došlo. Naime, gubitak teka èest je simptom bolesti planina.