



Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied hľadá dobrovoľníkov s obezitou do výskumných programov zameraných na komplexnú zmenu životného štýlu

Prečo treba liečiť obezitu?

Obezita zvyšuje riziko chronických ochorení a znižuje kvalitu a dĺžku života.

Ako liečiť obezitu?

Cieľom liečby je nielen znížiť hmotnosť, ale aj zvýšiť fyzickú zdatnosť, a tieto zmeny dlhodobo udržať. To je možné len vďaka dlhodobej zmene životného štýlu.

Ako možno dosiahnuť cieľ?

Komplexnou a dlhodobou resp. trvalou úpravou životného štýlu, teda zmenou návykov v stravovaní a každodennej pohybovej aktivite, s vybudovaním nových, pre zdravie prospešných návykov a stratégií. Pravidelné cvičenie je jeden z najlepších prostriedkov prevencie a podpornej liečby celého spektra chronických ochorení asociovaných s obezitou.



Online tréningy v Centre pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra SAV

Aké sú výhody pri zapojení do výskumu?

- absolvovanie aeróbne-silového tréningového programu pod dohľadom skúseného trénera;
- možnosť zlepšiť svoj životný štýl, zvýšiť fyzickú zdatnosť, upraviť výživu, energetický metabolizmus, metabolizmus glukózy a telesné zloženie, a znížiť tak riziko cukrovky 2. typu, srdcovocievnych, onkologických či iných chronických ochorení,
- absolvovanie komplexného vyšetrenia metabolizmu, fyzickej zdatnosti, telesného zloženia, krvných testov a ďalších parametrov pred a po ukončení 3-mesačného programu, s možnosťou dlhodobého sledovania,
- spätná väzba so získaním informácií o efektívite intervencie a svojom zdravotnom stave.

Hľadáme dobrovoľníkov, ženy aj mužov, vo veku 25-50 rokov, s BMI 27-37 kg/m², ktorí sa neliečia na

chronické ochorenia. Prejavenie záujmu nezaručuje účasť v štúdiu. Ak však aj nespĺňate uvedené kritériá, stále je možnosť zapojiť sa do iných programov, založených na komplexnej úprave životného štýlu, ktoré prebiehajú v Biomedicínskom centre SAV.

Výskum realizuje tím skúsených lekárov, sestier a špecialistov na pohybovú aktivitu a výživu.

Kontakt:

doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.

klinikabmcsav@gmail.com

mgr. Renáta Kučerová

<http://www.biomedcentrum.sav.sk/centrum-pohybovej-aktivity/>