

# MỘT PHẦN SÁU DÂN SỐ MỸ VẬT LỘN VỚI VIỆC GIẢM CÂN

Các nhà khoa học Mỹ cho biết cứ sáu người Mỹ thì có một người phải vật lộn với quá trình giảm cân và một vài người đã duy trì được tỷ lệ giảm cân cần thiết.

Tiến sĩ Jennifer Kraschnewski thuộc Trường Đại học Y, bang Pennsylvania và các đồng nghiệp đã phân tích dữ liệu của 14.306 người (52,3% nam và 47,7 nữ) từ Cuộc điều tra Thí điểm Sức khỏe và Dinh dưỡng toàn quốc giai đoạn 1999-2006.

Cuộc điều tra trên toàn quốc này đánh giá sức khỏe và dinh dưỡng của một cộng đồng dân cư đại diện. Nghiên cứu trên phát hiện ra một số điểm đáng chú ý.

Một phần ba dân cư đều tuyên bố sẽ giảm cân với 82,6% trong số này là thừa cân và béo phì.

36% số người giảm được ít nhất 5% trong lượng ban đầu, cao hơn so với các cuộc thử nghiệm giảm cân mà ở đó chỉ có 10-20% người giảm được 5%. Phụ nữ duy trì được mức giảm 10% trọng lượng cơ thể trong một thời gian dài.

68% số người tham gia điều tra đã giảm được ít nhất 10 pound kể từ năm 2009 chủ yếu là thanh niên, phụ nữ, người da trắng không thuộc Mỹ Latin với số đông là học sinh trung học.

Nghiên cứu được đăng tải trên Tạp chí Béo phì quốc tế cũng phát hiện ra những người mắc bệnh tiểu đường thường duy trì tỷ lệ giảm cân kéo dài cao hơn 16,5% so với những người không mắc chứng bệnh này.