



## В 80-х и 70-х людям было проще сохранять стройность

Нам же нужно меньше есть и больше заниматься спортом

Третью часть века назад людям было проще быть в форме. Они больше ели и меньше занимались спортом, но при этом не полнели.

К такому выводу пришли исследователи из университета Йорка в Торонто, сравнив ИМТ (индекс массы тела) у представителей 1988-го и 2000-х годов. ИМТ у современных людей оказался в среднем на 2,3 пункта выше, чем у жителей 20 века.

Выяснилось также, что те, кто в 2008 году съедали столько же, сколько в 1971, были на 10% тяжелее. Люди, занимавшиеся в 2006 году спортом столько же времени, сколько те, кто жил в 1988 году, оказались на 5% тяжелее.

«Наше исследование показывает, что, если вам сейчас сорок лет, то вам придется есть меньше, а заниматься спортом больше, чем тем, кому было сорок в 1971 году», – приводит слова руководителя исследования профессора Дженнифер Кук Daily Telegraph.

Ученые объясняют этот парадокс большим количеством факторов, в число которых входят генетика, использование лекарств, время, которое люди тратят на еду, стресс и многое другое.