

Медики: подростки не могут контролировать вес только с помощью мобильных приложений

Молодые люди используют смартфоны для общения, обучения, развлечения и для того, чтобы держать себя в форме. Ученые из США проверили, насколько эффективны мобильные приложения для контроля веса и выяснили, что без социальной поддержки и помощи врача они практически бесполезны. Исследование опубликовано в журнале [Medical Research](#).

«Участники исследования достигли значительного снижения индекса массы тела при сочетании очного лечения с контролем через электронные приложения, но вновь набрали вес, когда за контроль массы тела отвечал только смартфон», – сказано в результатах исследования.

Эксперимент проходил 24 недели.

Для исследования были отобраны 16 подростков в возрасте 13-17 лет с индексом массы тела превышающим 85%. В течение первых 12 недель участники избавлялись от лишнего веса под руководством лицензированного психолога по стандартизированной программе.

Во время лечения проходили очные встречи всех участников эксперимента, где они делились своими достижениями, и встречи с психологом, который поддерживал подростков и корректировал их поведение. Параллельно с традиционными методами было использовано приложение DailyBurn Tracker, где участники отражали свой рацион, рассчитывали баланс КБЖУ, фиксировали физическую активность. Кроме того, два раза в день врачи отправляли участникам SMS с контрольными вопросами и подбадривающими фразами.

В следующие 12 недель встречи были отменены. За контроль отвечал только смартфон. В это время участники стали меньше следить за своим рационом, и меньше фиксировать физическую активность. В результате вес многих подростков вернулся к прежним значениям. В итоговом интервью более 70% подростков заявили, что лечение под контролем врача понравилось им больше, и было более эффективно.

В США ожирение распространено среди подростков. Ученые и медики стараются найти эффективные способы для решения этой проблемы и предотвращения следующих за ожирением заболеваний.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Виктория Федосеенко**, журналист.

На сайте опубликовано **1274** текстов этого автора.



НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

Отказ от ответственности

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)