

Наука для фитнеса



**ВЛИЯНИЕ ДИЕТЫ «Н1+Н2» НА СОСТАВ ТЕЛА,
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ
ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ:
РАНДОМИЗИРОВАННОЕ КОНТРОЛИРУЕМОЕ
ИССЛЕДОВАНИЕ**



Актуальность

Цель и задачи исследования:

Цель исследования:

провести сравнительный анализ популярных диет и методики «Н1+Н2» с точки зрения их результативности в коррекции жировой ткани, показателей холестериновых фракций, артериального давления и концентрацию натрийуретического мозгового пептида.

Задачи исследования:

1. Изучить возможности применения и эффекты диет на людей, которые ведут программу коррекции веса тела в мировой литературе;
2. Провести сравнительный анализ влияния методики «Н1+Н2» и популярных диет на состав тела, холестериновые фракции, артериальное давление и натрийуретический пептид людей, находящихся на программе снижения веса тела.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Антропометрические измерения (обхваты тела и калиперометрия).
3. Биохимический анализ состава крови.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования:

N	Возраст (лет)	Стаж тренировок (лет)
336	35±5	4 года

*Исследование проводилось на базе СК «Hollywood»
г. Воткинск Удмуртская Республика*



ДО МИНУС
-20 КГ
ЗА МЕСЯЦ

ДИЕТА
5 СТОЛОВЫХ ЛОЖЕК



МЕТОДИКА Н1+Н2

Методики интервенций для участников исследования:

Группа (N=336)	Методика и физическая активность
Группа 1 (n=84)	5 столовых ложек
Группа 2 (n=84)	5 столовых ложек + активность в течение дня и 3 тренировки в неделю
Группа 3 (n=84)	H1+H2
Группа 4 (n=84)	H1+H2+ активность в течение дня и 3 тренировки в неделю

Результаты исследования.

Антропометрические показатели участников исследования

Группа (N=356)	Динамика изменения веса тела (кг)			Динамика изменения объема талии (см)			Динамика изменения жировой ткани (%)		
	до	после	Δ	до	после	Δ	до	после	Δ
Группа 1 (n=84)	87,4±0,4	87±0,5	-0,4	98,8±1,6	98,5±1,2	-0,3	34,2±0,6	34,1±0,5	-0,1
Группа 2 (n=84)	80,7±0,7	80,3±0,3	-0,4	78,5±2,6	78,2±2,5	-0,3	29,4±0,6	29,1±0,5	-0,3
Группа 3 (n=84)	82,1±1,1	80,7±0,9	-1,4	89,9±0,4	88,9±0,3	-1	31,6±0,6	30,4±0,6	-1,2
Группа 4 (n=84)	86,3±2,1	84,2±2,5	-2,1	87,9±2,4	86,3±1,4	-1,6	32,1±0,1	29,9±0,2	-2,2

Результаты исследования.

Биохимические показатели анализа состава крови на холестериновые фракции участников исследования

Показатель	ЛПВП (ммоль/л)			ЛПНП (ммоль/л)			Холестерин (ммоль/л)		
	до	после	Δ	до	после	Δ	до	после	Δ
Группа (N=356)									
Группа 1 (n=84)	1,32±0,2	1,32±0,1	0	2,82±0,2	2,76±0,2	-0,06	5,15±0,12	5,15±0,18	0
Группа 2 (n=84)	1,31±0,1	1,29±0,2	-0,02	2,58±0,3	2,53±0,2	-0,05	4,49±0,09	4,48±0,1	-0,01
Группа 3 (n=84)	1,42±0,1	1,34±0,2	-0,08	2,99±0,1	2,79±0,2	-0,2	5,32±0,16	5,1±0,18	-0,2
Группа 4 (n=84)	1,44±0,19	1,33±0,2	-0,11	2,76±0,2	2,53±0,2	-0,23	5,7±0,05	4,8±0,16	-0,9

Результаты исследования.

Показатели артериального давления участников исследования

Группа (N=356)	САД (мм.рт.ст.)			ДАД (мм.рт.ст.)		
	до	после	Δ	до	после	Δ
Группа 1 (n=84)	135±10	135±8	0	90±5	90±5	0
Группа 2 (n=84)	135±12	133±8	-2	90±8	90±6	0
Группа 3 (n=84)	140±10	135±5	-5	90±10	85±5	-5
Группа 4 (n=84)	140±12	130±4	-10	90±10	85±5	-5

Результаты исследования.

Биохимические показатели анализа состава крови на концентрацию натрийуретического мозгового пептида (МНП) участников исследования

Показатель	МНП (пг/мл)		
	до	после	Δ
Группа 1 (n=84)	60±17	59±17	-1
Группа 2 (n=84)	55±24	52±22	-3
Группа 3 (n=84)	62±18	57±20	-5
Группа 4 (n=84)	58±28	50±27	-8

Выводы:

- 1. Анализ и обобщение литературных источников показал отсутствие исследований на русском и английском языке, касающихся влияния диеты «Н1+Н2» на холестериновые фракции и артериальное давление людей, находящихся на программе снижения веса тела.**
- 2. В результате исследования нами были выявлены следующие данные:**
 - Калорийность дневного рациона питания, его наполняемость и сбалансированность, а также повышение физической активности в течение дня оказывают безусловное влияние на процент снижения жировой массы тела, метаболические показатели, уровень артериального давления, показатели МНП и улучшение общего состояния здоровья у людей, страдающих ожирением.
 - Исследование экспериментально показало, что, в сравнении двух программ снижения веса, значительно лучше оказываются результаты у лиц, программа питания которых включала рекомендации методики Н1+Н2.

Спасибо за внимание!

Наука для фитнеса



Москва, 2019

Г.