



A *Texasi Egyetem* kutatói több mint kétezer nőt kérdeztek meg méreteiről, étrendjéről és mozgástevékenységéről, majd meg is mérték őket. Kiderült, hogy a túlsúlyos nők 25 százaléka és a normál súlyúak 16 százaléka rosszul ítélte meg saját súlyát - írták a szakemberek az *Obstetrics and Gynaecology* című szaklapban a **The Daily Telegraph** internetes kiadásának (www.telegraph.co.uk) ismertetése szerint.

Az afroamerikai és a spanyol ajkú túlsúlyos nők közül többen gondolták magukról, hogy egészségesek, mint a fehér nők. A normál súlyúaknál fordított az arány: több fehér nő hiszi magáról tévesen azt, hogy túlsúlyos. Azok a normál súlyú nők, akik kövérnek vélték magukat, kétszer olyan gyakran hagytak ki étkezéseket, fogyókúráztak és dohányoztak, mint azok a túlsúlyos nők, akik karcsúnak hitték magukat.

A kutatók szerint az eredménynek komoly következményei vannak a túlsúlyt megelőző programokra, mivel sok érintett nő nem ismeri fel, hogy részt kellene vennie bennük. Azok a túlsúlyos egyének, akik nem ismerik fel a problémájukat, jóval kisebb valószínűséggel figyelnek étrendjükre, és arra, hogy mozogjanak. Ebből fakadóan ki vannak téve a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek, a 2-es típusú cukorbetegségnek és más komoly zavaroknak - fejtette ki a kutatás vezetője, **Abbey Berenson**.

Ez különösen a szülőkorú nők szempontjából fontos, hiszen nagyobb eséllyel híznak el, mint a hasonló korú férfiak. A szülést követően nem mindenki szabadul meg könnyen a terhesség alatt felszaporodott kilóktól, hiszen az anyák ideje korlátozott, nem könnyű beleszorítani a rendszeres mozgást, és az egészséges étrendet.

Forrás: MTI