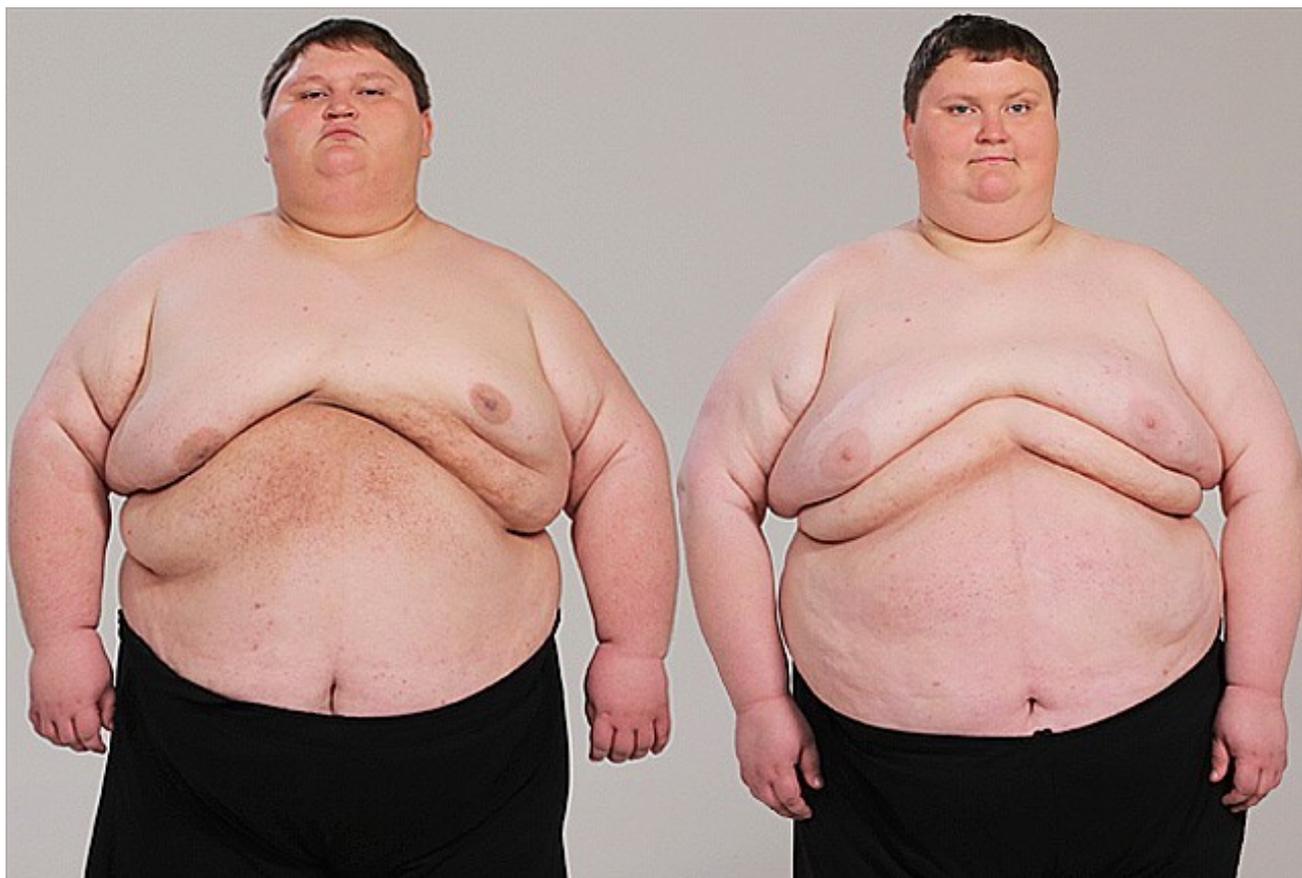


# Мышцы против жира



Людам, имеющим лишний вес, **следует больше внимания уделять укреплению мышц**. Такие данные были получены в результате исследования, которое провели американские ученые.

Специалисты изучили показатели 400 пар близнецов в возрасте от 22 до 45 лет и пришли к выводу, что состояние мышечной массы играет ключевую роль в похудении и помогает избежать повторного набора веса по окончании диет. Отмечает, что более высокая мышечная масса связана с повышенной чувствительностью к инсулину. К тому же мускулы используют много кислорода и потребляют много энергии. Среди важных преимуществ мускулатуры специалисты отмечают ее способность «вытягивать» глюкозу из крови.

Недостаточное развитие мышц обусловлено теми же факторами, которые увеличивают риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, – подчеркивают ученые. Таким образом,

укрепление мышечной массы поможет снизить вес и предупредить развитие хронических неинфекционных заболеваний.