



Участники проекта «Легче вместе» снизили биологический возраст на 5 лет за полгода

Проект комплексного оздоровления «Легче вместе», реализованный при поддержке бренда «Зеленая линия», подвел итоги. За шесть месяцев участники при поддержке помогающих специалистов снизили вес в среднем на 7%, а метаболический возраст – на 5 лет.

«Легче вместе» — первое в России масштабное исследование, оценивающее влияние помогающих специалистов на снижение веса и общее оздоровление. В нем приняли участие 200 человек: мужчины и женщины в возрасте от 18 до 60 лет с избыточной массой тела (индексом массы тела от 27,0 до 37,0 кг/м²).

В начале проекта участники были случайным образом разделены на две группы: основная группа работала над снижением веса со специалистами, контрольная – самостоятельно, опираясь на только рекомендации врача по итогам первичного обследования.

Ключевые результаты основной группы:

- снижение веса в среднем на 7% (с 88 до 82 кг);
- уменьшение объема талии в среднем на 11% (со 100 до 89 см);
- снижение индекса массы тела с 31,6 до 29,5 кг/м²,
- сокращение доли участников с ожирением (ИМТ ≥ 30) с 65% до 43%;
- уменьшение метаболического возраста уменьшился в среднем на 5 лет (с 53 до 48 лет, что близко к фактическому возрасту участников – 45 лет).

Участники стали больше двигаться (доля малоподвижных снизилась с 44% до 21%), улучшили питание (нехватка овощей и фруктов упала с 85% до 47%) и нормализовали сон (доля испытывающих недосып уменьшилась с 57% до 25%).

Показатели участников из контрольной группы также улучшились, но в меньшей степени:

- вес снизился на 4%;
- объем талии — на 7%;
- средний ИМТ — с 30,9 до 29,8 кг/м²;
- метаболический возраст — с 48 до 47 лет.

«Результаты проекта “Легче вместе” наглядно подтверждают: профессиональная поддержка и комплексный подход — ключ к устойчивым изменениям в том, что касается снижения избыточной массы тела. Работая в команде со специалистами помогающих профессий, участники проекта достигли более значимых результатов, сформировали правильные пищевые привычки и заложили основу для долгосрочного улучшения состояния здоровья», — **прокомментировала Мария Браун, операционный директор отдела корпоративных проектов «КОРПУМ» Университета образовательной медицины.** Большую часть рациона отдельных участников составляла продукция партнера исследования, «Зеленой линии». Это флагманский бренд «Перекрёстка» продуктов для правильного питания, который помогает выстраивать разнообразный и сбалансированный рацион. Составы продукции бренда разрабатываются на основе рекомендаций экспертов Университета образовательной медицины.

«Исследование “Легче вместе” – важный шаг для понимания того, как экспертное сопровождение



и научный подход влияют на процесс перехода на правильное питание. Мы гордимся тем, что “Зеленая линия” стала частью этого проекта и помогает участникам формировать здоровые привычки и достигать впечатляющих результатов», — **отмечает Любовь Лесных, руководитель управления СТМ «Зелёная линия» торговой сети «Перекрёсток».**

[Ссылка на публикацию](#)