

Возможно, это является самым простым способом избавления от лишнего веса. Ученые создали специальную телогрейку, которая не греет, а охлаждает тело.

До последнего времени принято было считать, что именно «разогревание» является наиболее эффективным методом похудения. И чем больше мы потеем, тем активнее избавляемся от лишних килограмм. Но оказывается, противоположный подход к решению этой проблемы дает лучший результат в борьбе с ожирением. И для этого не нужны изматывающие тренировки, пробежки, занятия на тренажерах и т.д.

Простая охлаждающая «телогрейка», снижающая температуру тела, может стать последним и самым мощным оружием в борьбе с лишним весом, как показали исследования, проведенные в американском центре изучения диабета Joslin Diabetes Centre в Бостоне. Его авторы исходили из предположения, что коричневый жир, который считается в организме «хорошим» так как сжигает калории, может активироваться за счет охлаждения.

Коричневый жир имеется у всех людей, он использует калории для генерирования тепла. Известно также, что его можно «включить» и с помощью холода. Этот процесс называется термогенезом. Но наука долго не могла понять, как заставить коричневый жир работать «на заказ», пока не решили проверить гипотезу о том, что лекарство эфедрин является спусковым крючком для него.

Гипотеза оказалась неверной, зато удалось выяснить, что холод и устройства, дублирующие его действие, могут быть использованы в борьбе с ожирением. Применение холода против лишнего веса влечет за собой минимум побочных эффектов. В специальную телогрейку, выступающей в роли своеобразной грелки, закачивается охлажденная вода. Двухчасового ношения этой одежды достаточно для того, чтобы стимулировать активность коричневого жира. При этом стимуляция холодом является

## Холод в борьбе с ожирением

Автор: WIZ

05.06.2012 18:26

---

умеренной, и человек, конечно же, не стучит зубами и не покрывается ледяной коркой.

Источник: [www.medikforum.ru](http://www.medikforum.ru)