

Μασάτε αργά

## Πώς θα προλάβετε παχυσαρκία και μεταβολικό σύνδρομο

Δημοσίευση: 14 Νοε 2017, 09:50 | Τελευταία ενημέρωση: 14 Νοε 2017, 09:50



Οι άνθρωποι που μασάνε αργά την τροφή τους έχουν μικρότερες πιθανότητες να εξελιχθούν σε παχύσαρκοι και να εκδηλώσουν μεταβολικό σύνδρομο, σύμφωνα με ιαπωνική μελέτη που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας στην Καλιφόρνια.

Ως μεταβολικό σύνδρομο ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία το άτομο έχει τουλάχιστον τρεις από πέντε παράγοντες κινδύνου: κοιλιακή παχυσαρκία, υπέρταση, αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων, χαμηλά επίπεδα HDL (καλής) χοληστερόλης και υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Το μεταβολικό σύνδρομο θεωρείται ισχυρός προγνωστικός δείκτης καρδιακής νόσου, διαβήτη και εγκεφαλικού επεισοδίου, αλλά μπορεί να ελεγχθεί ή να προληφθεί με αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Χιροσίμα, με επικεφαλής τον Τακαγιούκι Γιαμάτζι, έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση για πέντε χρόνια 642 άνδρες και 441 γυναίκες, κατά μέσο όρο 51 ετών, που χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με το πόσο γρήγορα έτρωγαν (αργά, φυσιολογικά, γρήγορα).

Όσοι έτρωγαν γρήγορα είχαν 11,6% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν μεταβολικό σύνδρομο, σε σχέση με όσους έτρωγαν με κανονικό ρυθμό (6,5%) ή με αργά (2,3%). Επιπλέον, όσοι έτρωγαν γρήγορα, κατά τη διάρκεια της μελέτης είχαν πάρει περισσότερα κιλά, είχαν μεγαλύτερη περιμετρο μέσης και υψηλότερα επίπεδα σακχάρου, συγκριτικά με εκείνους που έτρωγαν αργά.

«Όταν κάποιος τρώει γρήγορα είναι πιθανότερο να τρώει περισσότερο και να μην αισθάνεται κορεσμό. Επίσης, προκαλείται μεγαλύτερη διακύμανση στα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αντίσταση στην ινσουλίνη. Αντίθετως, το αργό μάσημα της τροφής μπορεί να αποτελέσει σημαντική αλλαγή στον τρόπο ζωής στην προσπάθεια πρόληψης του μεταβολικού συνδρόμου», εξήγησε ο Δρ Γιαμάτζι.

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr