

Μέτρα την ποιότητα, όχι τις θερμίδες!

Μελέτη του Χάρβαρντ απαντά ποια είναι η καλύτερη διαίτα

Δημοσίευση: 07 Δεκ 2017, 15:20 | Τελευταία ενημέρωση: 07 Δεκ 2017, 15:20



Το να εστιάζουμε μόνο στις θερμίδες όταν πρόκειται για την απώλεια ή διατήρηση του βάρους είναι λάθος. Πρέπει να προσέχουμε και την ποιότητα των τροφίμων, καθώς είναι καθοριστική για την επίτευξη υγιούς βάρους, αποφασίζεται μελέτη της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ.

Οι αμερικανοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι αντί να επιλέγουμε τροφές, βασιζόμενοι μόνο στη θερμιδική τους αξία, είναι προτιμότερο να επιλέγουμε υγιεινές τροφές υψηλής ποιότητας, περιορίζοντας, αντίστοιχα, τις τροφές χαμηλής ποιότητας.

Οι τροφές υψηλής ποιότητας περιλαμβάνουν μη εξευγενισμένα και ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα σιτηρά ολικής άλεσης, τα καλά λιπαρά και οι καλές πηγές πρωτεΐνης – οι

τροφές, δηλαδή, που συνιστώνται και από το «Πιάτο υγιεινής διατροφής» (Healthy Eating Plate) του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ.

Οι τροφές χαμηλής ποιότητας περιλαμβάνουν σνακς υψηλής επεξεργασίας, αναψυκτικά με ζάχαρη, επεξεργασμένα λευκά σιτηρά, επεξεργασμένη ζάχαρη, τηγανητά, τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά (πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία προέρχονται από φυτικά έλαια και έχουν υποστεί βιομηχανική επεξεργασία) και τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως οι πατάτες.

Οι συντάκτες της μελέτης διευκρινίζουν ότι, πρέπει να γίνει σαφές ότι δεν υπάρχει μία «ιδανική διαίτα», που να ταιριάζει σε όλους, καθώς ο καθένας μας, ξεχωριστά, έχει διαφορετικές ανάγκες, λόγω των γονιδίων του και του τρόπου ζωής του.

Σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *New England Journal of Medicine*, και έγινε σε δείγμα 120.000 ενηλίκων, υγιών ανδρών και γυναικών, οι αλλαγές στο σωματικό βάρος συνδέονται στενά με την πρόσληψη τροφών, όπως οι πατάτες (κυρίως τηγανιτές), τα αναψυκτικά με ζάχαρη, το επεξεργασμένο και το μη επεξεργασμένο κόκκινο κρέας.

Οι ερευνητές συμπέραναν, ακόμη, ότι η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε άμυλο, εξευγενισμένων σιτηρών, λιπαρών και ζάχαρης μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του βάρους.

Οι τροφές που φαίνεται να συνδέονται με την απώλεια βάρους είναι τα λαχανικά, τα σιτηρά ολικής άλεσης, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και το γιόουρτι.

Οι ερευνητές δεν απαξιώνουν τη σημασία του ελέγχου πρόσληψης θερμίδων, όμως προτείνουν, πρωτίστως, να επιλέγουμε τροφές υψηλής ποιότητας (και να μειώσουμε την κατανάλωση τροφών χαμηλής ποιότητας), ώστε να βοηθηθούμε και στο ζητούμενο της κατανάλωσης λιγότερων θερμίδων.

Εξάλλου μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *JAMA*, συνέκρινε τέσσερις δίαιτες απώλειας βάρους, με εύρος πρόσληψης υδατανθράκων, από πολύ χαμηλό μέχρι και πολύ υψηλό. Οι δωδεκάμηνες κλινικές δοκιμές έγιναν σε 300 υπέρβαρες και παχύσαρκες προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, οι οποίες συμμετείχαν σε ομάδες που έκαναν δίαιτες, με ποικίλη κλιμάκωση στην πρόσληψη θερμίδων, από πολύ χαμηλή, μέχρι πολύ υψηλή.

Μετά από 12 μήνες, η απώλεια βάρους ήταν μεγαλύτερη στις γυναίκες που έκαναν τη διαίτα, με πολύ χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων, σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες.

Τα δευτερεύοντα συμπεράσματα επικεντρώθηκαν στα μεταβολικά αποτελέσματα (όπως η χοληστερόλη, το ποσοστό λίπους στο σώμα, τα επίπεδα της γλυκόζης και η πίεση του αίματος), τα οποία για τις γυναίκες που ακολουθούσαν τη διαίτα με πολύ χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων, ήταν στα ίδια επίπεδα ή και καλύτερα, σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες.

Δεν υπήρξε σημαντική διαφορά στην απώλεια βάρους, ανάμεσα στις τρεις άλλες διαιτητικές ομάδες (χαμηλή, υψηλή και πολύ υψηλή πρόσληψη υδατανθράκων).

Η μελέτη δεν ασχολήθηκε με θέματα που αφορούν σε μακροπρόθεσμα αποτελέσματα και μηχανισμούς, αλλά οι ερευνητές συμπέραναν ότι μια διαίτα πολύ χαμηλών υδατανθράκων, υψηλής πρωτεΐνης και χαμηλών λιπαρών μπορεί να θεωρηθεί μια εφαρμόσιμη πρόταση για την απώλεια βάρους.

Τέλος, άλλη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *New England Journal of Medicine*, αν και δεν συνέδεσε στον ίδιο βαθμό την απώλεια βάρους, με τον ρόλο των μακροθρεπτικών συστατικών (θρεπτικές ουσίες που προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και το λίπος), προσέθεσε κάτι ακόμη πολύ σημαντικό: Οι συμμετέχοντες στα προγράμματα κλινικών δοκιμών με δίαιτες είχαν πολύ καλύτερα αποτελέσματα απώλειας βάρους, εφόσον, συμπληρωματικά στη διαίτα, συμμετείχαν και σε ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης, κάτι που τους βοήθησε όχι μόνο να χάσουν, αλλά και να διατηρήσουν ένα ιδανικό βάρος.

Αυτό το γεγονός ενισχύει την ιδέα, ότι η διατροφή είναι σημαντική, αλλά εξίσου σημαντικοί είναι συμπεριφορικοί, ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την ικανότητά μας να χάσουμε βάρος, όπως και ο ρόλος του εγκεφάλου.

Σε σχέση με το τελευταίο συμπέρασμα, αποδεικνύεται ότι η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι ένα σύνθετο ιατρικό θέμα. Γι' αυτό το λόγο, συστήνεται στους υπέρβαρους και παχύσαρκους να απευθυνθούν στο γιατρό τους, ο οποίος θα τους υποδείξει τον κατάλληλο τρόπο απώλειας βάρους (δίαιτα, άσκηση, εγχείρηση και φαρμακευτική αγωγή).

health.in.gr