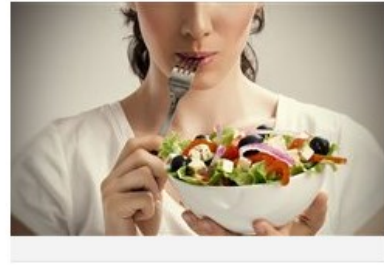


Προβάδισμα των παχύσαρκων ατόμων

Ποιούς ωφελεί περισσότερο η υγιεινή διατροφή

Δημοσίευση: 11 Ιαν 2018, 09:25 | Τελευταία ενημέρωση: 11 Ιαν 2018, 09:25



Αν και η υγιεινή διατροφή είναι καλή για όλους, όσοι έχουν γονίδια που τους θέτουν σε υψηλό κίνδυνο για παχυσαρκία, επωφελούνται περισσότερο, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο The BMJ.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας και Τροπικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Tulane της Νέας Ορλεάνης υποστηρίζουν ότι ακόμα και όσοι είναι φορείς κληρονομικής προδιάθεσης για περιττά κιλά δεν είναι καταδικασμένοι να εξελιχθούν σε παχύσαρκα άτομα.

Μάλιστα, οι επιστήμονες λένε ότι το «πεπρωμένο» αυτό μπορεί να αποφευχθεί με την υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής πλούσιας σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά και μετρημένες ποσότητες νατρίου, ζάχαρης, αλκοόλ και κόκκινου κρέατος.

Οι ειδικοί κατέληξαν στα παραπάνω συμπεράσματα αφού ανέλυσαν στοιχεία από ιατρικά αρχεία για περίπου 14.000 άνδρες και γυναίκες, καθώς και δεδομένα για τον τρόπο ζωής τους και τη διατροφή τους.

«Διαπιστώσαμε ότι, η κατανάλωση υγιεινών τροφών, όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και ελάχιστα τρανς λιπαρά, τηγανητά και ροφήματα με ζάχαρη, μειώνουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας και προάγουν την απώλεια βάρους σε όλους τους ανθρώπους», εξηγεί ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Δρ Λου Κουι.

Και προσθέτει ότι, το πλέον ενδιαφέρον στοιχείο ήταν ότι οι προστατευτικές επιδράσεις της υγιεινής διατροφής ήταν πιο εμφανείς στα άτομα με τον υψηλότερο γενετικό κίνδυνο.

Ο κίνδυνος παχυσαρκίας είναι γνωστό ότι ηγάζει από ένα σύμπλεγμα γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Κι ενώ οι αναλύσεις του DNA μπορούν εύκολα να αναδείξουν τις γενετικές μεταλλάξεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία, η γενετική προδιάθεση για αύξηση του βάρους είναι από μόνη της μια περίπλοκη διαδικασία για να υπολογιστεί.

Πάντως, ο γενικός πληθυσμός μπορεί να διακριθεί σε χαμηλού, ενδιάμεσου και υψηλού κινδύνου, σε ότι αφορά τον κίνδυνο παχυσαρκίας.

Μαίρη Μηνιμή
health.in.gr