

Επιβραδύνουν τον μεταβολισμό

## Χημικές ουσίες ευρείας χρήσης σαμποτάρουν το αδυνάτισμα

Δημοσίευση: 14 Φεβ 2018, 09:16 | Τελευταία ενημέρωση: 14 Φεβ 2018, 09:16



Μετά την απώλεια βάρους πολλοί άνθρωποι ξαναπαίρνουν τα κιλά που έχουν χάσει. Αμερικανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι χημικές ουσίες που περιέχονται σε πολλά ευρείας χρήσης προϊόντα, όπως ρούχα και έπιπλα, ενδεχομένως να παίζουν καθοριστικό ρόλο στον φαύλο κύκλο απώλειας και επαναπρόσληψης του βάρους.

Σύμφωνα με άρθρο που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο [PLOS Medicine](#), ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, με επικεφαλής τον Δρ Κι Σαν, ισχυρίζονται ότι οι υπερφθοριωμένες αλκυλιωμένες ουσίες (PFAS) σαμποτάρουν την προσπάθεια των ανθρώπων να κρατήσουν μακριά τα περιττά κιλά επιβραδύνοντας τον μεταβολισμό.

Οι PFAS χρησιμοποιούνται πάνω από 60 χρόνια ως αποθηκικά του νερού και των λιπαρών ουσιών και περιέχονται σε πολλά καταναλωτικά προϊόντα, όπως τα αντικολλητικά μαγειρικά σκεύη, τα αδιάβροχα ρούχα, τα αλκεία υφάσματα και χαλιά και οι διαφανείς μεμβράνες για το τύλιγμα τροφίμων.

Προηγούμενες μελέτες σε ζώα είχαν δείξει ότι η έκθεση σε PFAS σχετίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας. Έτσι ονομάστηκαν ογκογόνα. Άλλες μελέτες τα έχουν συσχετίσει με τον καρκίνο, ορμονικές διαταραχές, δυσλειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος και υψηλή χοληστερόλη.

Στην παρούσα μελέτη, οι ερευνητές επικεντρώθηκαν σε πάνω από 600 υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, άνδρες και γυναίκες, 30-70 ετών. Όλοι είχαν πάρει μέρος σε διαιτη μελέτη για την παχυσαρκία στα μέσα του 2000.

Οι ερευνητές είχαν μετρήσει την έκθεση των εθελοντών στα PFAS, κατά την εγγραφή τους στη μελέτη. Κατά μέσο όρο, οι συμμετέχοντες είχαν χάσει 6,3 κιλά τους πρώτους 12 μήνες της δίαιτας, αλλά ξαναπήραν τα 2,7 κιλά τους επόμενους 18 μήνες.

Εκείνοι με τα υψηλότερα επίπεδα PFAS στο αίμα τους στην αρχή της μελέτης ήταν πιο ευάλωτοι στην επαναπρόσληψη του βάρους. Επίσης είχαν σημαντικά βραδύτερο μετά τη δίαιτα μεταβολισμό, κάτι που τους έκανε να καίνε λιγότερες θερμίδες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι γυναίκες διέτρεχαν τον μεγαλύτερο κίνδυνο επαναπρόσληψης βάρους λόγω των PFAS. Μάλιστα εκείνες που είχαν το υψηλότερο ένα τρίτο έκθεσης στα PFAS προ δίαιτας πήραν από 1,8 έως 2,2 κιλά.

Αν και δεν είναι προς το παρόν ξεκάθαρο γιατί οι γυναίκες είναι πιο ευάλωτες στα PFAS, οι επιστήμονες εικάζουν ότι ίσως οι ορμόνες να παίζουν κάποιο ρόλο.

«Γνωρίζουμε από πειραματικές μελέτες ότι τα PFAS μπορούν να επηρεάσουν τον μεταβολισμό των οιστρογόνων και την λειτουργικότητά τους. Τα οιστρογόνα είναι μεταξύ των ορμονών που ρυθμίζουν το σωματικό βάρος και τον μεταβολισμό», εξηγεί ο Δρ Σαν.

Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr