

## Το πρωινό... δεν επηρεάζει την ζυγαριά μας!

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το πρωινό θεωρείται ένα γεύμα που, κατά παράδοση, δεν πρέπει να παραλείπετε, ειδικά από όσους θέλουν να χάσουν βάρος. Μια νέα μελέτη όμως από το Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα στο Μπέρμιγχαμ, έρχεται να αμφισβητήσει την σχέση μεταξύ του πρωινού και της διαχείρισης του βάρους.

Μια ερευνητική ομάδα με επικεφαλής τον Ντέιβιντ Άλισον, αναπληρωτή κοσμήτορα στην Σχολή Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου, κατέδειξε ότι οι μελέτες που έχουν γίνει κατά καιρούς και συνδέουν συνήθειες όπως το πρωινό με τη παχυσαρκία, συχνά δεν αποδεικνύουν ότι το ένα προκαλεί το άλλο.

Η νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο περιοδικό *American Journal of Clinical Nutrition*, εξέτασε περισσότερες από 92 παλαιότερες μελέτες, όπου κατέληξε στο ότι δεν υπάρχει σχέση ανάμεσα στην παράλειψη του πρωινού και της παχυσαρκίας, αλλά δεν μπορεί να επιβεβαιώσει αν υπάρχει αιτιώδης συνάφεια μεταξύ των δύο.

“Αν και γνωρίζουμε ότι όσοι παραλείπουν το πρωινό είναι πιο πιθανό να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, δεν ξέρουμε αν αυτοί εντάξουν στο διατροφολόγιο τους το πρωινό θα μειώσουν το βάρος τους” είπε ο Δρ. Άντριου Μπράουν και προσέθεσε: “Ούτε γνωρίζουμε αν όσοι τρώνε πρωινό, και ξαφνικά σταματήσουν, αν θα πάρουν παραπάνω βάρος”.

Όπως επισημαίνουν οι ερευνητές, αυτή την στιγμή δεν είναι γνωστό πώς η

παράλειψη ή η ένταξη του πρωινού στην καθημερινότητά μας μπορεί να επηρεάσει την ζυγαριά μας. Οι συγγραφείς της μελέτης ζητούν να γίνει μία νέα έρευνα πιο ενδεδειγμένη επί του θέματος για να προσδιοριστούν οι αιτιακοί παράγοντες της σχέσης του πρωινού με την παχυσαρκία. Το UAB μάλιστα έχει ξεκινήσει μια τέτοια έρευνα σε περίπου 300 ενήλικες σε πέντε τοποθεσίες σε όλο τον κόσμο, τα αποτελέσματα της οποίας αναμένεται να ανακοινωθούν την άνοιξη του 2014.

Πηγή: <http://www.ikypros.com/easyconsole.cfm?id=77318>