

3 Απριλίου 2016

Σωτήρια η σαρακοστιανή νηστεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όπως

αποδεικνύεται, η νηστεία της Σαρακοστής δεν αποτελεί μονάχα απόφαση που λαμβάνεται για θρησκευτικούς λόγους. Είναι επίσης ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία, όπως αποδεικνύει σειρά σχετικών ερευνών. Ειδικοί που εξέτασαν τον

αντίκτυπο της νηστείας στον οργανισμό, διαπίστωσαν ότι λειτουργεί ως ασπίδα για ασθένειες όπως ο διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, αποτρέπει την εμφάνιση όγκων και συντελεί στη διατήρηση της νεότητας.

Η νηστεία είναι διατροφή χαμηλή σε λιπαρά, γεγονός που βοηθάει στην απώλεια βάρους. Έρευνα που διεξήγαγε η Krista Varady του University of Illinois διαπίστωσε ότι οι εθελοντές που μετείχαν σε αυτήν έχασαν περίπου έξι κιλά σε διάστημα οκτώ με 10 εβδομάδων. Εμφάνισαν επίσης σημαντική μείωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και της πίεσης, δεδομένα που μειώνουν τον κίνδυνο εμφράγματος ή εγκεφαλικού. Τα συμπεράσματα επιβεβαίωσε και η διαιτολόγος του Academy of Nutrition and Dietetics Joy Dubost, η οποία σημείωσε ότι η νηστεία ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, προστατεύοντας από τον διαβήτη.

Έρευνα του καθηγητή Valter Longo του University of Southern California διαπίστωσε ότι η νηστεία μειώνει την ποσότητα της ινσουλίνης και του ινσουλινόμορφου αυξητικού παράγοντα I (IGF-I), ο οποίος έχει επίσης συνδεθεί με την εμφάνιση διαβήτη αλλά και νεοπλασιών. Πρόκειται για δύο ορμόνες οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και την εξέλιξη των κυττάρων. Η μείωση της ποσότητάς τους στην κυκλοφορία του αίματος έχει ως αποτέλεσμα την καθυστέρηση της ανάπτυξης των κυττάρων, γεγονός που καθυστερήσει τη γήρανση του σώματος. «Ο οργανισμός μπαίνει σε μια κατάσταση αναμονής» εξηγεί ο Longo, προσθέτοντας ότι αυτό συμβαίνει διότι δεν υπάρχει η απαραίτητη ώθηση στα κύτταρα για να μεγαλώσουν, οπότε μπαίνουν σε κατάσταση «συντήρησης».

Τέλος, ο καθηγητής διατροφολογίας του Harvard David Ludwig επισημαίνει ότι η νηστεία αναγκάζει τον οργανισμό να χρησιμοποιεί το λίπος και όχι τη γλυκόζη για την παραγωγή ενέργειας. Το λίπος μετατρέπεται σε κετόνες, οι οποίες είναι «καθαρές» πηγές ενέργειας και έχει καταγραφεί ότι έχουν ευεργετική επίδραση στον εγκέφαλο.

Πηγή: dimokratianews.gr