

14 Νοεμβρίου 2016

## Πρόληψη του διαβήτη με διατροφή

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



**Με δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες (χωρίς ψωμί, ρύζι και μακαρόνια)!**

Μια διατροφή χαμηλή σε υδατάνθρακες (όπως είναι το ψωμί, το ρύζι και τα μακαρόνια) προλαμβάνει την εμφάνιση του διαβήτη! Στο συμπέρασμα κατέληξαν

ερευνητές από το Michigan University, οι οποίοι διαπίστωσαν ότι τρία γεύματα χαμηλά σε υδατάνθρακες καταφέρνουν να μειώσουν την αντίσταση στην ινσουλίνη -περισσότερο από 30%- μέσα σε μόνο μία μέρα!

Μια δεύτερη έρευνα ανακάλυψε ότι οι επιστήμονες μπορούν να εμποδίσουν τη φλεγμονή σε διαβητικούς, αν «μπλοκάρουν» την παραγωγή λίπους σε συγκεκριμένα κύτταρα του οργανισμού, ενώ μια τρίτη έρευνα απέδειξε ότι οι επιστήμονες είναι σε θέση να βελτιώσουν την παραγωγή γλυκόζης στο συκώτι, αν αδρανοποιήσουν μια σειρά νεύρων που οδηγούν στα νεφρά!

Στο πλαίσιο της πρώτης έρευνας, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση PLOS ONE, οι επιστήμονες δοκίμασαν γεύματα υψηλά σε υδατάνθρακες (60%) και χαμηλά (30%) σε μια ομάδα 32 γυναικών που βρίσκονταν στην εμμηνόπαυση.

Η ομάδα που ακολούθησε τη χαμηλή σε υδατάνθρακες διατροφή μείωσε την αντίστασή της στην ινσουλίνη μετά το τρίτο γεύμα. Οι ίδιοι ερευνητές διαπίστωσαν, επίσης, ότι η άσκηση πριν από ένα γεύμα δεν μειώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη, σε αντίθεση με ό,τι πίστευαν μέχρι σήμερα.

## **Η φλεγμονή**

Η δεύτερη έρευνα, η οποία έγινε από το Washington University School of Medicine στο Σεν Λούις, υπό τον δρα Clay Semenkovich και προδημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «Nature», ανακάλυψε έναν τρόπο να σταματά η χρόνια φλεγμονή που προκαλεί ο διαβήτης.

Εμποδίζοντας με γενετικό τρόπο τα λεγόμενα μακροφάγα κύτταρα πειραματοζώων να παράξουν το ένζυμο FAS, που συνθέτει λιπαρά οξέα, διαπίστωσαν ότι τα πειραματόζωα δεν κινδύνευαν να παρουσιάσουν φλεγμονή. Τέλος, οι επιστήμονες από το εργαστήριο Bergman για τον διαβήτη του νοσοκομείου Cedars Sinai του Λος Αντζελες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μπορούν να βελτιώσουν τον τρόπο με τον οποίο το συκώτι μεταβολίζει τη γλυκόζη, αν παρέμβουν σε μια σειρά νεύρων που οδηγούν στα νεφρά.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Diabetes» και αναμένεται να ρίξει φως στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούν τα δύο όργανα, για να ρυθμίσουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.

**Πηγή:** [dimokratianews.gr](http://dimokratianews.gr)