

29 Ιανουαρίου 2017

«Ασπίδα» η μείωση των θερμίδων

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



Απομακρύνεται ο κίνδυνος εμφάνισης άνοιας, διαβήτη και καρδιακών παθήσεων

Ημείωση κατά το ένα τρίτο των θερμίδων που λαμβάνει κανείς καθημερινά μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, διαβήτη αλλά και άνοιας, σύμφωνα με τους επιστήμονες δύο ερευνητικών ινστιτούτων. Οι ερευνητές του National Institute on Aging και του University of Wisconsin-Madison διαπίστωσαν ότι η μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία μπορεί να μειωθεί ακόμη και σε ποσοστό που φτάνει το 40%.

Παλιότερες έρευνες για την επίδραση στην υγεία της μείωσης των θερμίδων που λαμβάνονται με τα γεύματα χρησιμοποιούσαν ως πειραματόζωα τρωκτικά. Οι ερευνητές των δύο ινστιτούτων, όμως, πιστεύουν ότι τα αποτελέσματα δεν ήταν αντιπροσωπευτικά, διότι τα τρωκτικά δεν γερνούν όπως οι άνθρωποι.

Γι' αυτό πειραματίστηκαν με μαϊμούδες, του είδους των μακάκων. Αν και η διάρκεια της ζωής τους είναι το ένα τρίτο από τη δική μας, γερνούν όπως οι άνθρωποι εμφανίζοντας άσπρες τρίχες και ρυτίδες, καθώς και παθήσεις όπως ο διαβήτης, η άνοια και οι καρδιοπάθειες.

Οι ερευνητές του University of Wisconsin-Madison τάιζαν τους μακάκους με επεξεργασμένη τροφή και διαπίστωσαν ότι όσοι λάμβαναν 30% λιγότερες θερμίδες καθημερινά είχαν σημαντικά μικρότερα ποσοστά εμφάνισης διαβήτη, άνοιας και καρδιοπαθειών. Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε και η έρευνα που έκαναν επιστήμονες του National Institute on Aging, οι οποίοι έθρεψαν τους μακάκους με τροφές από φυσικές πηγές.

Συγκεκριμένα διαπίστωσαν ότι αντίσταση στην ινσουλίνη, που είναι το πρώτο βήμα πριν από τον διαβήτη, εμφανίστηκε στο 50% των πειραματόζωων που τρέφονταν κανονικά, ενώ στα πειραματόζωα που έτρωγαν 30% λιγότερες θερμίδες εμφανίστηκε μόλις στο 10%. Οσον αφορά τις καρδιοπάθειες, εμφανίστηκαν στο 40% των μακάκων που λάμβαναν την κανονική ποσότητα θερμίδων, ενώ από εκείνους που ακολουθούσαν την περιορισμένη διατροφή νόσησε από καρδιακά προβλήματα το 30%. Σημαντικά μειωμένο ήταν και το ποσοστό των περιστατικών άνοιας.

Οι ερευνητές εκτίμησαν ότι κατ' αντιστοιχία το ίδιο θα ισχύει και για τους ανθρώπους, μόνο που τα ποσοστά μείωσης του κινδύνου θα είναι λίγο μικρότερα.

Πηγή: dimokratianews.gr