

13 Σεπτεμβρίου 2020

Τι ώρα να τρώμε βραδινό για να μην παχύνουμε και να μην αυξηθεί το σάκχαρο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πόσο επηρεάζει το βάρος και τον μεταβολισμό η κατανάλωση φαγητού αργά το βράδυ και τι συνέπειες έχει αυτή η συνήθεια για την υγεία; Οι επιστήμονες



Η κατανάλωση γευμάτων αργά το βράδυ μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του βάρους και του σακχάρου στο αίμα, σύμφωνα με μία μικρή μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

Πάνω από 2,1 δισεκατομμύρια εκτιμάται ότι είναι ο αριθμός των υπέρβαρων ή παχύσαρκων ενηλίκων παγκοσμίως, γεγονός που καθιστά πιθανότερα τα προβλήματα υγείας όπως ο διαβήτης και η υψηλή αρτηριακή πίεση. Κάποιες μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση θερμίδων αργά μέσα στην ημέρα σχετίζεται με την παχυσαρκία και το μεταβολικό σύνδρομο.

«Η μελέτη αυτή δίνει νέα διάσταση στο πώς η κατανάλωση βραδινών γευμάτων επιδεινώνει την αντοχή στη γλυκόζη και μειώνει την ποσότητα του λίπους που καίγεται. Οι επιπτώσεις των βραδινών γευμάτων ποικίλουν σημαντικά ανάμεσα στους ανθρώπους και εξαρτώνται από τη συνήθη ώρα ύπνου, πράγμα που δείχνει ότι κάποιιο άνθρωπο μπορεί να είναι πιο ευάλωτο από άλλους. Αν οι μεταβολικές επιδράσεις που παρατηρήσαμε με το ένα γεύμα γίνουν χρόνιες, τα βραδινά γεύματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε συνέπειες όπως ο διαβήτης ή η παχυσαρκία», εξηγεί ο συγγραφέας της μελέτης, Δρ. Jonathan C. Jun από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Johns Hopkins.

Οι ερευνητές μελέτησαν 20 υγιείς εθελοντές (10 άνδρες και 10 γυναίκες) για να διαπιστώσουν τον τρόπο με τον οποίο μεταβόλιζαν το δείπνο που καταναλώνεται

μετά τις 10 το βράδυ σε σύγκριση με αυτό των 6 το απόγευμα. Όλοι οι εθελοντές πήγαιναν για ύπνο στις 11 το βράδυ. Οι ερευνητές, λοιπόν, βρήκαν ότι τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα ήταν υψηλότερα και η ποσότητα του λίπους που κάηκε ήταν μικρότερη στην περίπτωση του βραδινού γεύματος, ακόμα και όταν και στις δύο περιπτώσεις καταναλώθηκαν τα ίδια τρόφιμα.

«Κατά μέσο όρο, το ανώτερο επίπεδο γλυκόζης μετά το βραδινό γεύμα ήταν σχεδόν 18% υψηλότερο και η ποσότητα λίπους που κάηκε κατά τη διάρκεια της νύχτας ήταν μειωμένη κατά 10% συγκριτικά με την κατανάλωση ενός απογευματινού, τελευταίου γεύματος για την ημέρα. Οι επιπτώσεις που παρατηρήσαμε στους υγιείς εθελοντές μπορεί να είναι πιο σημαντικές σε ανθρώπους που πάσχουν από παχυσαρκία ή διαβήτη, οι οποίοι έχουν ήδη υποβαθμισμένο μεταβολισμό», εξηγεί ο πρώτος συγγραφέας της μελέτης, Δρ. Chenjuan Gu.

Αυτή δεν είναι η πρώτη μελέτη που δείχνει τις επιπτώσεις της κατανάλωσης φαγητού αργά το βράδυ, είναι, όμως, από τις πιο λεπτομερείς. Οι συμμετέχοντες φορούσαν μετρητές δραστηριότητας, υποβάλλονταν σε δειγματοληψία αίματος κάθε ώρα που έμεναν στο εργαστήριο, συμμετείχαν σε μελέτες ύπνου και εξετάσεις σωματικού λίπους καθώς και του ρυθμού καύσης του λίπους (οξειδωση).

«Χρειάζεται να κάνουμε περισσότερα πειράματα για να διαπιστώσουμε αν αυτές οι επιδράσεις συνεχίζονται με την πάροδο του χρόνου και αν προκαλούνται περισσότερο από τη συμπεριφορά (όπως ο ύπνος αμέσως μετά την κατανάλωση ενός γεύματος) ή από τον κιρκαδιανό ρυθμό του σώματος», καταλήγει ο Δρ. Jun.

Το βέβαιο πάντως είναι σύμφωνα με τους ερευνητές ότι όσο πιο νωρίς φάμε το δείπνο μας και σε όσο μεγαλύτερη απόσταση από την ώρα του ύπνου, κινδυνεύουμε λιγότερο από αύξηση του λίπους στο σώμα, καθώς και του σακχάρου στο αίμα.

Πηγή: ygeiamou.gr