

20 Μαρτίου 2021

## Έρευνα: Το «κόλπο» στην διατροφή που περιορίζει τον κίνδυνο για διαβήτη

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



«Βρήκαμε ότι όσοι αρχίζουν να τρώνε νωρίτερα στη διάρκεια της μέρας, έχουν χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους και μικρότερη ινσουλινοαντίσταση, άσχετα με το αν περιορίζουν το εύρος της λήψης τροφής σε λιγότερες από 10 ώρες ή “απλώνουν” το φαγητό τους σε πάνω από 13 ώρες καθημερινά», δήλωσε η δρ Άλι.



eikona: [onmed.gr](http://onmed.gr)

Οι άνθρωποι που αρχίζουν το φαγητό πριν τις 8:30 το πρωί, έχουν χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους και μεγαλύτερη ινσουλινοαντοχή, πράγμα που μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Μάριαμ Άλι του Πανεπιστημίου Northwestern του Σικάγο, που έκαναν τη σχετική παρουσίαση στο διαδικτυακό ετήσιο συνέδριο της αμερικανικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, ανέλυσαν στοιχεία για 10.575 άτομα, που χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με το συνολικό χρόνο μέσα στη μέρα που έτρωγαν (από το πρωινό έως το βραδινό): λιγότερο από δέκα ώρες, 10 έως 13 και περισσότερες από 13. Επίσης δημιουργήθηκαν έξι υποκατηγορίες ανάλογα με το αν κάποιος ξεκινούσε να τρώει πριν ή μετά τις 08:30 το πρωί.

«Βρήκαμε ότι όσοι αρχίζουν να τρώνε νωρίτερα στη διάρκεια της μέρας, έχουν χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους και μικρότερη ινσουλινοαντίσταση, άσχετα με το αν περιορίζουν το εύρος της λήψης τροφής σε λιγότερες από 10 ώρες ή “απλώνουν” το φαγητό τους σε πάνω από 13 ώρες καθημερινά», δήλωσε η δρ Άλι.

Η αντίσταση/αντοχή στην ινσουλίνη συμβαίνει όταν το σώμα δεν ανταποκρίνεται εξίσου καλά στην παραγόμενη από το πάγκρεας ορμόνη και η γλυκόζη δυσκολεύεται να εισέλθει στα κύτταρα για να μεταβολισθεί, με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος διαβήτη.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ