

25 Ιουνίου 2023

Διαβήτης: Το έξυπνο διατροφικό κόλπο που ρυθμίζει το σάκχαρο

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Όσο πιο νωρίς μέσα στη μέρα μας καταναλώσουμε τις μεγαλύτερες ποσότητες του συνολικού μας φαγητού, τόσο το καλύτερο για τη ρύθμιση του σακχάρου και τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, υποστηρίζει νεότερη μελέτη



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ένα εξαιρετικά πλουσιοπάροχο πρωινό αναδεικνύεται ως ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος και να ρυθμίσουμε τις τιμές του σακχάρου στο αίμα, σύμφωνα με νεότερα ερευνητικά ευρήματα.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν στο ετήσιο συνέδριο της Ενδοκρινικής Εταιρείας στο Σικάγο, εάν καταναλώσουμε το 80% των ημερήσιων θερμίδων μέσα στις πρώτες οκτώ ώρες αφού ξυπνήσουμε, θα μπορούσε να αποτραπεί η εκδήλωση του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, εφόσον μειώνεται ο χρόνος που το σάκχαρο στο αίμα βρίσκεται πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα.

Για τη μελέτη τους, οι ερευνητές από την Ιατρική Σχολή Grossman του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης διερεύνησαν 10 παχύσαρκα άτομα, που παρουσίαζαν υψηλές τιμές σακχάρου στο αίμα.

Οι συμμετέχοντες ακολούθησαν δύο διαφορετικά πλάνα διατροφής: τη μια εβδομάδα κατανάλωναν το 80% της διατροφής τους μέχρι τη μία το μεσημέρι, ακολουθώντας ένα μοντέλο διαλειμματικής νηστείας, ενώ τη δεύτερη εβδομάδα ακολούθησαν ένα κανονικό πλάνο πρόσληψη τροφής, μέσα σε ένα χρονικό πλαίσιο μέχρι τις 4 το μεσημέρι.

Καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης, οι συμμετέχοντες φορούσαν μετρητές σακχάρου στο αίμα και κατανάλωναν θερμίδες ανάλογες με το βάρος τους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσής τους, τα άτομα που κατανάλωναν τις περισσότερες θερμίδες μέχρι νωρίς το μεσημέρι είχαν καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου τους, αποφεύγοντας τις υψηλές διακυμάνσεις στις τιμές τους. Καμία αλλαγή δεν παρατηρήθηκε και στο βάρος τους.

«Τα ευρήματά μας δείχνουν ότι η κατανάλωση της πλειονότητας των θερμίδων νωρίτερα μέσα στην ημέρα μειώνει τον χρόνο που το σάκχαρο στο αίμα είναι αυξημένο, βελτιώνοντας έτσι τη μεταβολική υγεία, και μάλιστα με τις αλλαγές να είναι ευδιάκριτες μόλις σε μια εβδομάδα» εξηγεί ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Jose Aleman.

Τα στοιχεία αυτά είναι σίγουρα σημαντικά, καθώς εκατομμύρια άνθρωποι κινδυνεύουν από προδιαβήτη, ένα στάδιο δηλαδή πριν την εκδήλωση του σακχαρώδους διαβήτη, διατρέχοντας έως και 15 φορές παραπάνω να αναπτύξουν τη μεταβολική νόσο.

Ως αποτέλεσμα, οι ερευνητές δήλωσαν ότι η μελέτη τους είναι η πρώτη που δείχνει ότι ο συγκεκριμένος τύπος διαλειμματικής νηστείας - ανεξάρτητα από την απώλεια βάρους - είναι αυτός που μπορεί να έχει το ευεργετικό αποτέλεσμα.

Πηγή: ygeiamou.gr