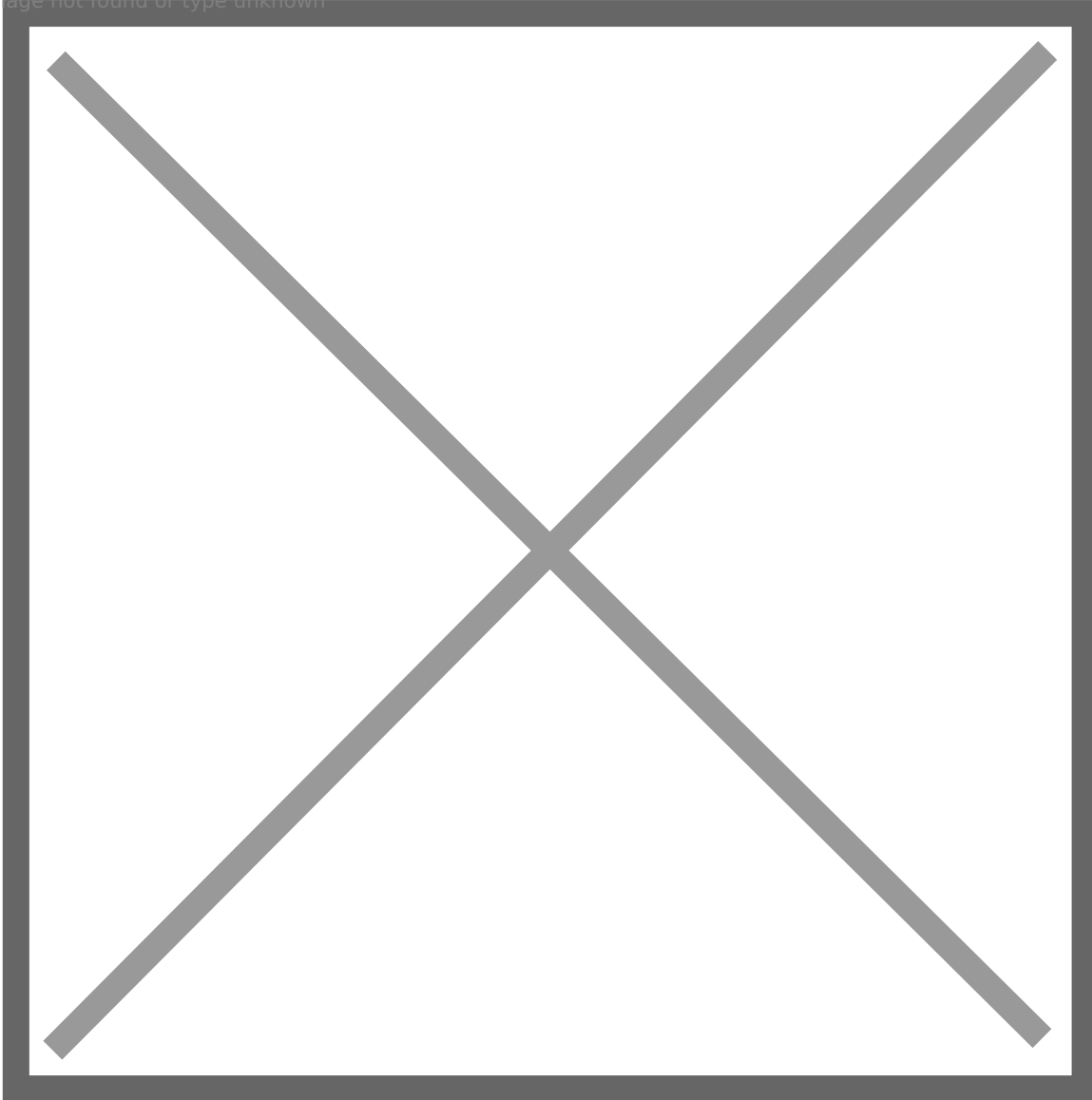


3 Νοεμβρίου 2011

Η άσκηση, ασπίδα κατά του 'γονιδίου της παχυσαρκίας'

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Είναι γνωστό ότι η άσκηση βοηθά στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Νέα έρευνα υποδεικνύει ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή συσσώρευσης κιλών ακόμα και αν κάποιος φέρει το γονίδιο της παχυσαρκίας.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι τα ευρήματα μπορεί ενδεχομένως να βοηθήσουν στην απομάκρυνση της πεποίθησης μεταξύ των παχύσαρκων ότι το πρόβλημα με το βάρος τους είναι πέρα από τον έλεγχό τους. Σημειώνουν ότι τα ευρήματα είναι σε μεγάλο βαθμό σχετικά με τη δημόσια υγεία. Τονίζουν ότι η σωματική άσκηση

αποτελεί αποτελεσματικό τρόπο ελέγχου του βάρους, ιδιαίτερα σε ανθρώπους με γενετική προδιάθεση στην παχυσαρκία.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία περισσότερων από 218.000 ενηλίκων και έδειξαν ότι όσοι φέρουν αντίγραφο του γονιδίου που συνδέεται με τη λιπώδη μάζα και την παχυσαρκία έχουν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν παχύσαρκοι. Ωστόσο, μεταξύ των ανθρώπων με το γονίδιο FTO, ο κίνδυνος παχυσαρκίας ήταν 27% χαμηλότερος σε όσους ήταν δραστήριοι σε σύγκριση με όσους έκαναν καθιστική ζωή. [\(περισσότερα...\)](#)