

Το ελληνικό καλοκαιράκι είναι προ των πυλών και η προσαρμογή στις νέες συνθήκες είναι καλό να γίνεται με την κατάλληλη προετοιμασία , τόσο στην διατροφή όσο και στις δραστηριότητες .Τι νεώτερο έχετε να μας πείτε πάνω στο θέμα αυτό κ Αδαμίδη ;

Το να τρώει λχ κανείς συγκεκριμένες πρωτεΐνες και υδατάνθρακες στις τροφές ,είναι πιο αποτελεσματικός τρόπος μείωσης του βάρους απο το να μετρά τις θερμίδες , όπως προκύπτει από πολύ πρόσφατη μελέτη .

Αν θέλετε να έχετε μια σταθερή εικόνα όσον αφορά το βάρος σας ,θα πρέπει να γνωρίζετε οτι αυτές οι μικρές επισημάνσεις στην επιλογή του τι τρώμε ,κάνουν τη μεγάλη διαφορά .

Τι μας δείχνει η μελέτη στην οποία αναφέρεσθε ;

Η μελέτη του Tufts University , δείχνει οτι ακόμα και μικρές αλλαγές στο είδος του κρέατος η του ψωμιού που τρώμε ,έχουν τεράστια σημασία σε βάθος χρόνου ,ενώ δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία η περιεκτικότητα των τροφών λχ σε λίπος όσο ο τρόπος που τις συνδυάζουμε .

Ανατροπή λοιπόν στις μέχρι σήμερα οδηγίες που εστίαζαν στον αριθμό των θερμίδων .Μελετώντας 120.000 άνδρες και γυναίκες για 16 χρόνια φάνηκε ότι η κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος σχετίζονταν με αύξηση του βάρους ,ενώ δεν συνέβαινε το ίδιο όταν λαμβάνονταν μεγαλύτερες ποσότητες απο θαλασσινά , γιαούρτι ,κοτόπουλο χωρίς πέτσα και ξηρούς καρπούς . Και όχι μόνο !Όσο μεγαλύτερη κατανάλωση γινόταν απο αυτά τα τρόφιμα ,τόσο περισσότερο βάρος έχαναν !Συμπέρασμα: ο αριθμός των θερμίδων δε μετρά τόσο , όσο το είδος τους.

Δηλ δεν ισχύει κ.Αδαμίδη η κλασσική θεώρηση των full -fat τροφών ως επιβαρυντικών για τα κιλά μας ;

Ακριβώς .Ακόμα μεγαλύτερη έκπληξη προκαλεί το γεγονός οτι όσοι έτρωγαν γαλακτοκομικά low fat έτρωγαν και περισσότερους υδατάνθρακες για να αναπληρώσουν τις λιγότερες θερμίδες των χαμηλών σε λιπαρά τροφών , με αποτέλεσμα αύξηση του βάρους .

Και όταν έπερναν full-fat (πλήρη) τυριά και γάλα ,δεν αυξάνονταν το βάρος τους , κάτι που ανατρέπει τις κλασσικές απόψεις μας .

Όπως υποστηρίζει και η ερευνήτρια του Harvard Jessica Smith ,η περιεκτικότητα των γαλακτοκομικών σε λίπος δεν φάνηκε να έχει σημασία για το πόσο βάρος θα πάρει κάποιος. Αντιθέτως η αντιρροπιστική κατανάλωση για πολλά χρόνια υδατανθράκων το αυξάνει.

Υπάρχει λοιπόν κάποιος τέλειος συνδυασμός τροφών για τη διατήρηση σωστού βάρους γιατρέ ;

Βεβαίως .Πρέπει να δίνουμε προσοχή στο ποιές τροφές αυξάνουν περισσότερο τη γλυκόζη (ζάχαρο) . Κάποιες το ανεβάζουν πολύ , κάποιες όχι .Αυτός ο δείκτης λέγεται γλυκαιμικό φορτίο (GL) ,και όσο πιο υψηλό είναι , τόσο πιο πολύ βάρος θα πάρουμε καταναλώνοντας αυτές τις τροφές , αλλά θα έχουμε και μεγαλύτερο κίνδυνο για διαβήτη τυπου II .

Ενα παράδειγμα ;

Βεβαίως . Το κόκκινο κρέας πχ ,αν κάποιος τρώει περισσότερο ενώ συγχρόνως το συνδυάζει με τροφές που έχουν αυξημένο γλυκαιμικό φορτίο όπως το λευκό ψωμί η τα γλυκά ,θα οδηγήσει σε αυξημένο σωματικό βάρος .Ενώ αν το συνδυάσει με τροφές χαμηλού φορτίου όπως τα λαχανικά ,θα χάσει βάρος.

Ισχύει το ίδιο αν συνδυάσει κ. Αδαμίδα ακόμα και τροφές με πολλά λιπαρά ;

Παραδόξως ναι .Αν δηλ κάποιος αγαπά τα τυριά η τα αυγά και τα πάρει μαζί με χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου τροφές όπως αυτές που είπαμε , αυτο θα τον βοηθήσει να χάσει βάρος! Γιαυτό μιλάμε για ανατροπή στις μέχρι τώρα αντιλήψεις μέσα απο αυτή τη μελέτη .Μέχρι τώρα πολλές συστάσεις αν όχι όλες , εστίαζαν στις θερμίδες η στις τροφές χαμηλών λιπαρών .Ενώ τώρα μιλάμε για τον σωστό απο πλευράς και γλυκαιμικού φορτίου συνδυασμό .

Αυτο υποστήριζα και σε ένα προηγούμενο άρθρο μου στο ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ , που αφορούσε το σακχαρώδη διαβήτη πριν απο λίγους μήνες .Τώρα έρχεται αυτή η πολύ πρόσφατη μελέτη και το τεκμηριώνει άψογα.Η πιό σημαντική οδός για τη μείωση του βάρους ,του διαβήτη τύπου II και άλλων χρονίων παθήσεων , δεν είναι η προσοχή μας στις θερμίδες. Ο συνδυασμός κάνει τη διαφορά στον έλεγχο του βάρους και την αποφυγή των επιπλοκών της παχυσαρκίας .

Και η τελική σύσταση στους αναγνώστες μας ;

Θα έλεγα ότι για να μειώσουμε το βάρος μας και να απολαύσουμε τα οφέλη απο μια δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες όπως το κρέας , το ψάρι , τα το γιαούρτι , οι ξηροί καρποί ,δεν είναι απαραίτητο να αποφύγουμε τροφές όπως τα αυγά και τα τυριά .Αρκεί να αποφεύγουμε τροφές με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο , επεξεργασμένα τρόφιμα με υδατάνθρακες , το άμυλο ,και τη ζάχαρη.Και να προσέχουμε πως συνδυάζουμε τις τροφές .

Προτιμείστε λοιπόν για τους συνδυασμούς τώρα την άνοιξη και το καλοκαίρι φρούτα της εποχής όπως φράουλες και λαχανικά όπως ντομάτες, αγγουράκια, αγκινάρες, σπανάκι σε συνδυασμό με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες ,όπως το κρέας η το ψάρι .

Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά της άνοιξης είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού μας.

Πίνετε αφθονο νερό και καταναλώστε τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Και φυσικά γυμνασθείτε μιας και αυτή η περίοδος προσφέρεται για πεζοπορία , ποδήλατο ,τρέξιμο και στην πατρίδα μας για κολύμπι .

Τα άτομα που πάσχουν απο εποχικές λόγω ανοίξεως αλλεργίες θα δυσκολευτουν εκτός των άλλων και στο θέμα του βάρους. Γι αυτό καλό είναι να προχωρούν προληπτικά με το γιατρό τους σε έγκαιρη θεραπευτική αντιμετώπιση .

ΣΩΤΗΡΗΣ ΑΔΑΜΙΔΗΣ MD PhD adamidis@yahoo.com European Society of
Diabetes metabolic Syndrome & Obesity :President

Διευθυντής Παθολογίας Ιατρικού Κέντρου Αθηνών