

Πείτε ΣΤΟΠ στους υδατάνθρακες και θα χάσετε βάρος.



Ασφαλής και αποτελεσματική είναι η περιοδική μείωση των υδατανθράκων στη μείωση του βάρους. Σύμφωνα με μια σχετικά πρόσφατη μελέτη οι γυναίκες που αποφεύγουν τους υδατάνθρακες για δύο ημέρες την εβδομάδα ενώ έτρωγαν κανονικά τις άλλες ημέρες έχαναν περισσότερο βάρος σε σύγκριση με εκείνες οι οποίες μείωναν την πρόσληψη θερμίδων κατά 1500 ημερησίως (CTRC-AACR San Antonio Breast Cancer Symposium Nov. 2011)

Η υπεύθυνη ερευνήτρια στο University Hospital στο Manchester M . Harvie , επισήμανε ότι η διαλειπούσα χρήση των υδατανθράκων που οδηγεί σε αίσθημα κορεσμού είναι αποτελεσματική στη μείωση του βάρους.

Η μείωση του σωματικού βάρους είναι ευεργετική για τις γυναίκες επειδή εκτός των άλλων μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του στήθους , ενώ η παχυσαρκία και οι συναφείς διαταραχές τον αυξάνουν.

Η μελέτη διήρκεσε 4 μήνες και περιελάμβανε 88 γυναίκες με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του στήθους .Το ένα τρίτο των γυναικών ακολούθησε μεσογειακή διατροφή στις 1500 θερμίδες, ενώ μια δεύτερη ομάδα έτρωγε κανονικά με αποκλεισμό των υδατανθράκων δυο φορές την εβδομάδα και σχετική μείωση κατά 650 των προσλαμβανομένων θερμίδων.

Οι βασικές ορμόνες που συνδέονται με το μεταβολισμό και τον κίνδυνο καρκίνου λεπτίνη και ινσουλίνη , μετρήθηκαν και είχαν καλύτερες τιμές στις γυναίκες της δεύτερης ομάδας , οι οποίες έχασαν και το περισσότερο βάρος.

Η σύσταση των ερευνητών είναι να ακολουθείται αυτή η διαίτα μειώνοντας τις τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες περιοδικά δύο φορές την εβδομάδα και αυτές τις δύο ημέρες να καταναλώνονται πρωτεΐνες και καλά λίπη . Για παράδειγμα , αποφεύγουμε το ψωμί, τα

ζυμαρικά , καρότα , πατάτες ενώ επιτρέπεται η κατανάλωση ενός φρούτου και μανιταριών , πράσινων λαχανικών και μπρόκολου η κολοκυθίου λχ.

Παρά το ότι δεν είναι εντελώς άγνωστες οι συνέπειες της υπερβολής στην κατανάλωση υδατανθράκων όσον αφορά το βάρος , η σχετική και όχι μόνιμη αποφυγή τους είναι μια ενδιαφέρουσα πρόταση που μένει να αξιολογηθεί σε μελέτες μεγαλύτερης διάρκειας.

Σωτήρης Αδαμίδης MD, PhD

Σοφία Αδαμίδη MD

www.adamidisnet.gr

e-mail: adanidis@yahoo.com