

Αυτός είναι ο πραγματικός λόγος που ξαναπαίρνετε τα χαμένα κιλά

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Παρασκευή, 17 Ιανουάριος 2020 02:25



Η απώλεια βάρους είναι δύσκολος πλην ρεαλιστικός στόχος, σε αντίθεση με τη διατήρηση του νέου βάρους, που είναι μάλλον ανέφικτος.

Νέα μελέτη Νορβηγών ερευνητών εξηγεί γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι αποτυγχάνουν να διατηρήσουν το νέο βάρος και τελικά ξαναπαίρνουν τα κιλά που έχουν χάσει, αλλά και περισσότερα.

Οι επιστήμονες επαλήθευσαν την θεωρία τους μελετώντας την επίδραση της απώλειας βάρους σε 35 άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία. Αρχικά τους βοήθησαν να χάσουν το ένα δέκατο του αρχικού τους βάρους, με διατροφικές συμβουλές, γυμναστική και ψυχοθεραπεία. Όλοι είχαν Δείκτη Μάζας Σώματος πάνω από 42, στην αρχή της μελέτης.

Επειτα από 12 μήνες, όταν οι συμμετέχοντες είχαν χάσει κατά μέσο όρο 10,8 κιλά, οι επιστήμονες τους εξέταζαν ανά έξι μήνες για δύο χρόνια για να δουν πως διαχειρίζονταν την επαναπρόσληψη κιλών. Κάθε φορά, πριν και τρεις ώρες μετά το γεύμα, τους ρωτούσαν αν αισθάνονταν πείνα, πληρότητα και επιθυμία για φαγητό και πόσο φαγητό σκόπευαν να φάνε.

Αυτός είναι ο πραγματικός λόγος που ξαναπαίρνετε τα χαμένα κιλά

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Παρασκευή, 17 Ιανουάριος 2020 02:25

Επίσης μετρούσαν τα επίπεδα πέντε διαφορετικών ορμονών που ρυθμίζουν την όρεξη για να δουν πως είχαν ανταποκριθεί στην προοπτική ενός γεύματος ή σε ένα γεύμα που μόλις είχαν φάει.

Αυτό που διαπίστωσαν τελικά οι ερευνητές είναι ότι η αντίδραση του σώματος στην απώλεια βάρους άλλαζε με την πάροδο του χρόνου.

Μεσοπρόθεσμα, τέσσερις εβδομάδες μετά το πρόγραμμα διατροφής και γυμναστικής, τα άτομα είχαν χάσει κατά μέσο όρο το 3,5% του σωματικού τους βάρους. Τα επίπεδα των ορμονών που αύξαναν την όρεξη αυξάνονταν απότομα, πιθανόν ως αντίδραση στην σωματική άσκηση για τρεις ώρες ημερησίως.

Αλλά οι εθελοντές δεν ανέφεραν αυξημένη πείνα ή επιθυμία για φαγητό. Και τα αυξανόμενες επίπεδα των ορμονών του κορεσμού, τους έκαναν να αισθάνονται χορτάτοι με το γεύμα που έτρωγαν.

Αλλά καθώς πλησίαζαν να πετύχουν τον στόχο της απώλειας του συνολικού αριθμού κιλών, τα πράγματα άλλαζαν.

Αυτός είναι ο πραγματικός λόγος που ξαναπαίρνετε τα χαμένα κιλά

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Παρασκευή, 17 Ιανουάριος 2020 02:25

Στο τέλος του 12μηνου άσκησης και δίαιτας, οι συμμετέχοντες είχαν χάσει το 7,4% του βάρους τους και είχαν βελτιώσει τη φυσική τους κατάσταση. Αλλά ανέφεραν στους επιστήμονες σημαντική αύξηση της πείνας και της επιθυμίας για φαγητό. Και το αίσθημα πληρότητας μετά από γεύμα είχε μετριαστεί.

Δύο χρόνια μετά την εγγραφή στη μελέτη και 12 μήνες στο πρόγραμμα συντήρησης του νέου σωματικού βάρους, οι εθελοντές κατά μέσο όρο είχαν προσπαθήσει να μην πάρουν βάρος πάλι. Αλλά συνέχιζαν να αναφέρουν υψηλό αίσθημα πείνας και επιθυμίας για φαγητό, ενώ αισθάνονταν λιγότερο κορεσμό μετά από κάθε γεύμα.

Και σε αυτή την περίπτωση, οι ορμόνες που προήγαγαν την όρεξη ήταν σε υψηλά επίπεδα. Κι ενώ είχαν χάσει βάρος και προσπαθούσαν να μην το ξαναπάρουν, οι ορμόνες της πείνας ενισχύονταν διαρκώς, ενώ του κορεσμού μειώνονταν.

Η έρευνα υποστηρίζει ότι τα άτομα που έχουν χάσει μεγάλο αριθμό κιλών πεινάνε περισσότερο και έχουν μεγάλη επιθυμία για φαγητό, τουλάχιστον έναν χρόνο μετά την απώλεια βάρους και την προσπάθεια να διατηρήσουν τα νέα τους κιλά. Και ακόμα και όταν οι ορμόνες έχουν δώσει στον εγκέφαλο το αίσθημα του κορεσμού μετά το γεύμα, τα άτομα αυτά δεν αισθάνονται πληρότητα.

Αυτός είναι ο πραγματικός λόγος που ξαναπαίρνετε τα χαμένα κιλά

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Παρασκευή, 17 Ιανουάριος 2020 02:25

Οι νορβηγοί ερευνητές πιστεύουν ότι οι μηχανισμοί αυτοί εξελίχθηκαν για να προστατεύσουν τους ανθρώπους σε περιόδους πείνας. Αλλά στις κοινωνίες που τα πλούσια σε θερμίδες φαγητά δεν είναι ποτέ σε ανεπάρκεια, οι προαναφερόμενες προσαρμογές τελικά θέτουν εμπόδια σε όλους προσπαθούν να χάσουν βάρος.

Η μελέτη δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism.

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή: onmed.gr

LAB
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΒΙΟΤΡΟΣ - ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑΣ
Εξειδικευμένος στο Κέντρο Μεταβολισμού στο
Πανεπιστήμιο Πατρών & Γενικό & Χειρουργικό
Ουκράτο Κέντρο
Τηλ: 2320 20320 - Κιτ: 0937 215 900 | Σουγιάνηλα 3, Νόσοοο
email: thelabnagounis@gmail.com

NANA
HAIR
SALON