

Τα πολλά λίπη προκαλούν υπνηλία



Η υπνηλία που νιώθουμε στη

διάρκεια της ημέρας μπορεί να επηρεάζεται από τη διατροφή μας, αναφέρουν επιστήμονες από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια.

Σε μελέτη που πραγματοποίησαν διαπίστωσαν ότι η μεγάλη κατανάλωση λιπών μειώνει την εγρήγορση στη διάρκεια της ημέρας, ενώ η υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων την αυξάνει.

Ωστόσο, η κατανάλωση πρωτεϊνών δεν φαίνεται να συσχετίζεται με την εγρήγορση, γράφουν στην επιθεώρηση «Sleep».

Οι ερευνητές βασίζουν τα ευρήματά τους σε 31 υγιείς εθελοντές, με φυσιολογικό σωματικό βάρος και ηλικία 18 έως 65 ετών, οι οποίοι πέρασαν τέσσερις συνεχείς νύχτες στο Ιατρείο Ύπνου του Κολεγίου Ιατρικής του πανεπιστημίου.

Επιπλέον, πέρασαν μία ολόκληρη μέρα στο πανεπιστήμιο, καταναλώνοντας μόνο πέντε γεύματα που τους έδωσαν οι ερευνητές και υποβαλλόμενοι σε ειδικές εξετάσεις αξιολόγησης της εγρήγορσής τους.

«Διαπιστώσαμε ότι η αυξημένη κατανάλωση λιπών ασκεί οξεία, αρνητική επίδραση στο επίπεδο εγρήγορσης, ενώ αντιθέτως η αυξημένη κατανάλωση υδατανθράκων φάνηκε να μειώνει την υπνηλία», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Αλέξανδρος Βγόντζας, καθηγητής Ψυχιατρικής στο πανεπιστήμιο.

Πρακτικά, τα ευρήματα αυτά σημαίνουν πως όσοι έχουν ως κορμό της διατροφής τους τα λίπη (λ.χ. τρώνε πολλά κόκκινα κρέατα και τηγανητά) νιώθουν μεγαλύτερη υπνηλία, απ' ό,τι όσοι φροντίζουν να έχουν ως κορμό της διατροφής

τους τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά και τα φρούτα.

Είναι καλά τεκμηριωμένο ότι οι υδατάνθρακες, ιδίως οι ολικής αλέσεως, τονώνουν τον εγκέφαλο, διότι προκαλούν σταθερή παροχή γλυκόζης (σακχάρου) στον οργανισμό – και το σάκχαρο είναι η «τροφή» του εγκεφάλου.

Επιπλέον, προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει πως όσοι τρώνε καλής ποιότητας υδατάνθρακες αναφέρουν λιγότερη υπνηλία. Επειδή, όμως, αυτή η κρίση είναι υποκειμενική, οι ερευνητές πραγματοποίησαν τη νέα μελέτη για να εξετάσουν το θέμα και αντικειμενικά, με τα ειδικά τεστ που χρησιμοποίησαν.

Πηγή:ikypros.com