15 Σεπτεμβρίου 2013



Οι άνθρωποι που κόβουν απότομα τις…απολαύσεις, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν **χολολιθίαση**, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Στην έρευνα συμμετείχαν πάνω από 6.000 άτομα που βρίσκονταν σε δίαιτα. Οι μισοί από τους αυτούς, ακολούθησαν μια σκληρή δίαιτα, παίρνοντας μόλις 500 θερμίδες την ημέρα για 3 μήνες. Στην συνέχεια, ακολούθησαν σταδιακά κανονική διατροφή και διατηρώντας το νέο τους βάρος.

Οι υπόλοιποι μισοί, έπαιρναν 1.200 έως 1.500 θερμίδες την ημέρα για το ίδιο διάστημα, ακολουθώντας στην συνέχεια μια παρόμοια περίοδο συντήρησης των κιλών τους.

Ένα χρόνο από την έναρξη της έρευνας, όσοι ακολούθησαν την απότομη δίαιτα, έχασαν κατά μέσο όρο 25 κιλά, ενώ οι υπόλοιποι έχασαν περίπου 18 κιλά. Όμως, μεταξύ της πρώτης ομάδας, 48 άνθρωποι ανέπτυξαν χολόλιθους που απαίτησαν νοσοκομειακή περίθαλψη.

Στην δεύτερη ομάδα, κατεγράφησαν 16 περιστατικά με παρόμοια συμπτώματα.
Οι επιστήμονες δήλωσαν πως δεν μπορούν να αποδείξουν **γιατί η χολολιθίαση εμφανίστηκε σε μεγαλύτερο ποσοστό μεταξύ των ατόμων που έκαναν την απότομη δίαιτα.**

Ενδεχομένως η βίαιη απώλεια βάρους μέσω μιας δίαιτας εξαιρετικά χαμηλών θερμίδων, να επηρεάζει τα επίπεδα των **χολικών αλάτων** και της **χοληστερόλης στην χολή**, με αποτέλεσμα τον σχηματισμό **χολόλιθων**, είπαν.

Συμβούλεψαν πάντως πως, καλό θα είναι όσοι θέλουν να χάσουν κιλά, να ενημερώνονται εγκαίρως για τα οφέλη και τους κινδύνους για κάθε τύπο δίαιτας που θα ακολουθήσουν.

Ούτως ή άλλως μακροπρόθεσμα, το αποτέλεσμα που προκύπτει είτε με τον έναν, είτε με τον άλλον τρόπο για απώλεια βάρους, είναι περίπου το ίδιο.

Συνεπώς, ίσως είναι προτιμότερο **να δίνει κανείς λίγο περιθώριο παραπάνω στον οργανισμό του, ώστε να πετύχει το αποτέλεσμα που επιθυμεί χωρίς να ρισκάρει την υγεία του.**

Πηγή: Reuters Health – doctorschannel.gr