

Όλες οι δίαιτες «δουλεύουν» αρκεί να τις ακολουθούμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί να υπάρχουν πάντα διαφωνίες ανάμεσα στους επιστήμονες και στους απλούς ανθρώπους για το ποιά δίαιτα είναι η καλύτερη, όμως μια νέα συγκριτική канаδο-αμερικανική επιστημονική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τελικά όλες λίγο-πολύ «δουλεύουν», αρκεί κανείς να τις τηρεί.

Μπορεί να υπάρχουν πάντα διαφωνίες ανάμεσα στους επιστήμονες και στους απλούς ανθρώπους για το ποιά δίαιτα είναι η καλύτερη, όμως μια νέα συγκριτική канаδο-αμερικανική επιστημονική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τελικά όλες λίγο-πολύ «δουλεύουν», αρκεί κανείς να τις τηρεί.

Η μελέτη βρήκε ότι επί της ουσίας δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ τους, όσον αφορά την αποτελεσματικότητά τους, εφόσον κάποιος είναι πειθαρχημένος στο τι τρώει – ανάλογα με τις «εντολές» της κάθε δίαιτας. Τελικά, για να χάσει κανείς βάρος, μπορεί να διαλέξει όποια του φαίνεται πιο εύκολη να την τηρήσουν.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Μπράντλεϊ Τζόνστον, καθηγητή κλινικής επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου ΜακΜάστερ στο Οντάριο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό του Αμερικανικού Ιατρικού

Συλλόγου (JAMA), σύμφωνα με το BBC, προχώρησαν σε ενδελεχή σύγκριση (μετα-ανάλυση) 48 κλινικών δοκιμών διαφόρων διαιτών, οι οποίες αφορούσαν συνολικά πάνω από 7.200 υπέρβαρους και παχύσαρκους ενηλίκους με μέση ηλικία 46 ετών.

Οι δίαιτες που μελετήθηκαν, ήσαν οι Άτκινς, Weight Watchers, Zone, Jenny Craig, LEARN, Nutrisystem, Ornish, Volumetrics, Rosemary Conley, Slimming World, South Beach κ.α. Η αποτελεσματικότητα κάθε μίας αξιολογήθηκε μετά από διαστήματα έξι και 12 μηνών.

Η τελική ετυμηγορία ήταν ότι οι διαφορές ανάμεσα στις παραπάνω δίαιτες από άποψη απώλειας βάρους είναι μικρές, με συνέπεια να έχει μάλλον μικρή σημασία ποιά θα διαλέξει κανείς. Αντίθετα, αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία, είναι να ακολουθεί κανείς πιστά τις όποιες οδηγίες της.

Διακρίνοντας τις δίαιτες σε δύο μεγάλες κατηγορίες, σε αυτές που εστιάζουν στην κατανάλωση λιγότερων υδατανθράκων και σε αυτές που δίνουν προτεραιότητα στα χαμηλά λιπαρά, η νέα έρευνα βρήκε ότι, μετά από έξι μήνες εφαρμογής, ελαφρώς υπερτερούσαν οι πρώτες. Όσοι έτρωγαν συστηματικά λιγότερους υδατανάθρακες, είχαν χάσει περίπου ένα παραπάνω κιλό σε σχέση με όσους έτρωγαν λιγότερα λιπαρά. Μετά από διάστημα ενός έτους όμως, δεν υπήρχε πια καμία ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στις δύο κατηγορίες διαιτών, όσον αφορά την απώλεια του βάρους (κατά μέσο όρο 7,3 κιλά).

Επίσης, κάθε φορά που μία δίαιτα συνοδεύεται από ψυχολογική-συμβουλευτική υποστήριξη και ιδίως από σωματική άσκηση, έχει καλύτερα αποτελέσματα. Όπως διαπιστώθηκε, οι άνθρωποι που γυμνάζονται, ενώ παράλληλα κάνουν κάποια δίαιτα, θα έχουν χάσει μετά από ένα έτος κατά μέσο όρο τουλάχιστον δύο κιλά παραπάνω, από ό,τι αν έκαναν μόνο δίαιτα.

Η μελέτη πάντως δεν συνέκρινε τις δίαιτες σε βάθος χρόνου, κατά πόσο έχουν διαφορετικές επιπτώσεις για την υγεία (π.χ. στο επίπεδο της χοληστερόλης). Σε αυτό το πεδίο, είναι πιθανό ότι διαφέρουν περισσότερο μεταξύ τους από ό,τι στην απώλεια βάρους.

Για την πρωτότυπη επιστημονική εργασία στη διεύθυνση:
<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1900510>

Πηγή: skai.gr