22 Οκτωβρίου 2014

Μήπως η κακή διατροφή και η παχυσαρκία μας κάνει τεμπέληδες;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια νέα μελέτη παρέχει ενδείξεις ότι η παχυσαρκία κάνει τους ανθρώπους πιο οκνηρούς.

Βιολόγοι του Πανεπιστημίου UCLA με επικεφαλής τον Aaron Blaisdell, πραγματοποίησαν ένα πείραμα σε 32 θηλυκά ποντίκια, χωρίζοντάς τα σε δύο ομάδες, ανάλογα με τη διατροφή που θα τους χορηγούσαν. Η πρώτη ομάδα, έκανε μία τυπική διατροφή ενός ποντικιού, η οποία αποτελούταν από μη επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως αλεσμένο καλαμπόκι και ιχθυάλευρα. Η διατροφή της δεύτερης ομάδας, αποτελούταν από επεξεργασμένα τρόφιμα, χαμηλότερης ποιότητας και περιείχε περισσότερη ζάχαρη.

Μετά από τρεις μήνες, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι 16 ποντίκια, που ακολουθούσαν την κακή διατροφή, είχαν αυξήσει αισθητά το βάρος τους.

Ο Blaisdell, καθηγητής της ψυχολογίας στο UCLA δήλωσε «Η μια δίαιτα οδήγησε στην παχυσαρκία, ενώ η άλλη όχι». Τα πειράματα που διεξήγαγαν οι ερευνητές,

δείχνουν επίσης ότι από μια κακή διατροφή μπορεί να προκύψει και η κόπωση.

Στο πλαίσιο της μελέτης, δόθηκε στα πειραματόζωα μια άσκηση κατά την οποία έπρεπε να πιέζουν ένα μοχλό για να πάρουν ως ανταμοιβή τροφή. Τα ποντίκια που έκαναν την κακή διατροφή, αποδείχθηκε πως είχαν χαμηλότερη απόδοση, καθώς έπαιρναν τα διπλάσια διαλείμματα πριν επιστρέψουν στο μοχλό, σε σχέση με τα υπόλοιπα.

Μετά από 6 μήνες, οι ερευνητές αντίστρεψαν τη διατροφή στις δύο ομάδες. Στα υπέρβαρα ποντίκια δόθηκε μια πιο υγιεινή διατροφή με περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Η αλλαγή αυτή, ωστόσο, δεν συνέβαλλε στη μείωση του βάρους τους ή στην βελτίωση της αντοχής τους. Από την άλλη, στην δεύτερη ομάδα, έδωσαν μια διατροφή με πρόχειρο φαγητό. Παρομοίως, δεν σημειώθηκε αισθητή αύξηση βάρους ούτε μειώθηκε η δραστηριότητά τους κατά τη διάρκεια της άσκησης με το μοχλό.

Ο Aaron Blaisdell είπε ότι τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η κατανάλωση πρόχειρου φαγητού (όχι μόνο στην περίπτωση του πειράματος) είναι υπεύθυνη για την παχυσαρκία αλλά και για διαταραχές στη λειτουργία του εγκεφάλου χωρίς να υπάρχει κάποια άμεση εξήγηση για αυτό.

Ποιες είναι όμως οι συνέπειες για τον άνθρωπο; Οι άνθρωποι που είναι υπέρβαροι είναι λιγότερο υγιείς ή οι λιγότερο υγιείς άνθρωποι γίνονται υπέρβαροι;

«Τα υπέρβαρα άτομα συχνά δείχνουν να είναι πιο οκνηρά και με έλλειψη πειθαρχίας. **Η ιδέα που συνήθως παρουσιάζεται από τα μέσα ενημέρωσης ότι οι άνθρωποι γίνονται υπέρβαροι επειδή είναι οκνηροί, είναι λάθος. Τα στοιχεία, μας δείχνουν ότι η διατροφή προκαλεί την παχυσαρκία και όχι η τεμπελιά. Είτε η κακή διατροφή με μεγάλες ποσότητες επεξεργασμένων τροφών προκαλεί κόπωση ή η κακή διατροφή προκαλεί την παχυσαρκία και η παχυσαρκία την κόπωση**».

Ο Blaisdell πιστεύει ότι τα ευρήματα είναι πολύ πιθανό να ισχύουν και για τον άνθρωπο. «Η κακή διατροφή με πρόχειρο φαγητό, κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται συνεχώς πεινασμένοι».

Επιπλέον, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα ποντίκια που έκαναν την κακή διατροφή, αύξησαν τον αριθμό των όγκων σε όλο τους το σώμα μέχρι το τέλος της μελέτης. Τα ποντίκια που έκαναν την πιο θρεπτική διατροφή, είχαν λιγότερους και μικρότερους όγκους χωρίς να έχουν εξαπλωθεί τόσο πολύ στο σώμα τους.

Ο Blaisdell, ετών 45, έχει αλλάξει τη διατροφή του εδώ και 5 χρόνια για να τρώει «ό,τι έτρωγαν και οι πρόγονοί μας». Ο ίδιος αποφεύγει τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τρόφιμα με πρόσθετη ζάχαρη. Τρώει κρέας, θαλασσινά, αυγά, λαχανικά και

φρούτα και έχει δει τρομακτικές βελτιώσεις στην υγεία του, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

«Έχω παρατηρήσει μια μεγάλη βελτίωση. Είμαι γεμάτος ενέργεια όλη την ημέρα, και οι σκέψεις μου είναι ξεκάθαρες και συγκεκριμένες».

Όντας ειδικός στην εγκεφαλική λειτουργία των ζώων, ο Blaisdell, διεξάγει έρευνα που εξετάζει τη σχέση μεταξύ της υγείας και του τρόπου ζωής (διατροφή και άσκηση) και τη σχέση μεταξύ μιας διατροφής που περιέχει πρόχειρο φαγητό και των εγκεφαλικών διαταραχών που μπορεί να προκαλέσει.

«Κάνουμε μια καθαρά καθιστική ζωή. **Η κακή ποιότητα διατροφής και τα επεξεργασμένα τρόφιμα, είναι πολύ διαφορετικά από αυτά που είναι προσαρμοσμένα για την ανθρώπινη εξέλιξη. Αυτή η διαφορά οδηγεί σε πολλές από τις χρόνιες παθήσεις που βλέπουμε σήμερα, όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης**».

Πηγές: www.diettv.gr – faysbook.gr