

Η παράλειψη γευμάτων συνδέεται με την παιδική παχυσαρκία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στη Φινλανδία, τα παιδιά που παραλείπουν γεύματα φαίνεται πως έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίζουν αυξημένο σωματικό λίπος και υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Παράλληλα, η υψηλότερη κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν ζάχαρη, κόκκινου κρέατος και light μαργαρινών και η χαμηλότερη κατανάλωση φυτικών ελαίων βρέθηκαν επίσης να σχετίζονται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Συνολικά, όσο περισσότεροι από τους παραπάνω παράγοντες συνυπήρχαν, τόσο μεγαλύτερος ήταν και ο κίνδυνος.

Οι ερευνητές, μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές, καθώς και τους προσδιοριστικούς παράγοντες του υπερβάλλοντος σωματικού λίπους και του καρδιομεταβολικού κινδύνου σε 512 αγόρια και κορίτσια ηλικίας 6 έως 8 ετών. Για την αξιολόγηση του καρδιομεταβολικού κινδύνου πραγματοποιήθηκαν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις περιφέρειας μέσης, ινσουλίνης νηστείας, γλυκόζης νηστείας, τριγλυκεριδίων, «καλής» χοληστερόλης και αρτηριακής πίεσης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, φάνηκε ότι η πιθανότητα εμφάνισης υπερβάλλοντος σωματικού λίπους ήταν υψηλότερη μεταξύ των παιδιών που παρέλειπαν γεύματα. Επιπλέον, παράγοντες που βρέθηκαν να σχετίζονται με το αυξημένο σωματικό λίπος ήταν η γρήγορη κατανάλωση φαγητού, η

συναισθηματική υπερφαγία και η μειωμένη απόκριση στο αίσθημα κορεσμού.

Όπως αναφέρει η επικεφαλής της μελέτης, η κατανάλωση τακτικών γευμάτων φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της εμφάνισης υπερβάλλοντος σωματικού βάρους και τη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου στα παιδιά.

Πηγή: nadiatrofis.gr