

Οι μεταβολικές επιπτώσεις της αυξημένης κατανάλωσης λιπαρών τροφίμων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Obesity, φαίνεται ότι μόλις 5 μέρες αυξημένης κατανάλωσης λίπους μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στο μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών. Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της μελέτης, πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι μπορούν να καταναλώσουν «ελεύθερα» λιπαρά τρόφιμα για λίγες ημέρες, χωρίς αυτό να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους. Η παρούσα μελέτη ωστόσο, δείχνει πως ίσως θα πρέπει να το ξανασκεφτούν...

Στη μελέτη συμμετείχαν υγιείς νεαροί ενήλικες οι οποίοι κατανάλωσαν τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος για διάστημα 5 ημερών. Η πρόσληψη λίπους κάλυπτε το 55% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, χωρίς όμως να αυξηθούν οι θερμίδες που κατανάλωναν συνολικά μέσα στη μέρα, σε σύγκριση με τη συνήθη δίαιτα που ακολουθούσαν πριν την έναρξη της μελέτης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 5 μέρες υψηλής κατανάλωσης λίπους ήταν αρκετές ώστε να παρατηρηθούν διαταραχές στον τρόπο που οι μύες μεταβολίζουν τη γλυκόζη, γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μειωμένη απόκριση στην ινσουλίνη, που αποτελεί παράγοντα κινδύνου εμφάνισης διαβήτη και άλλων νοσημάτων. Από την άλλη, δεν παρατηρήθηκε αύξηση του βάρους των εθελοντών

ή εμφάνιση ινσουλινοαντίστασης, κατά το διάστημα διεξαγωγής της μελέτης.

Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που δείχνει ότι τέτοιου είδους αλλαγές στο μεταβολισμό μπορούν να παρατηρηθούν σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα. Η ερευνητική ομάδα σκοπεύει τώρα να εξετάσει κατά πόσο αυτές οι βραχυπρόθεσμες αλλαγές στο μεταβολισμό της γλυκόζης μπορούν να επιφέρουν μακροπρόθεσμες συνέπειες, καθώς και πόσο σύντομα μπορούν να αναστραφούν, μόλις το άτομο «επιστρέψει» στην κατανάλωση δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr