

## Ουσίες στο σουσάμι και τον λιναρόσπορο

προστατεύουν από την αύξηση του βάρους



Νέα

έρευνα εστίασε σε συγκεκριμένες ουσίες, που βρίσκονται σε τροφές όπως το σουσάμι και ο λιναρόσπορος και στον ενδεχόμενο ρόλο τους στην επιβράδυνση ή στην πρόληψη της αύξησης βάρους.

Η έρευνα ανακάλυψε ότι γυναίκες που καταλάωναν υψηλά επίπεδα αυτών των ουσιών (λιγνάνες) έτειναν να ζυγίζουν λιγότερο και να κερδίζουν λιγότερο βάρος σε σύγκριση με γυναίκες που δεν τις καταλάωναν σε υψηλές ποσότητες. Τα ευρήματα είναι προκαταρκτικά και χρειάζονται νέες έρευνες, δήλωσαν οι ερευνητές.

Παρόλα αυτά, τα αποτελέσματα στηρίζουν την έννοια ότι η αυξημένη κατανάλωση λιγνανών θα μπορούσε δυνητικά να οδηγεί σε μικρότερη αύξηση του βάρους, σημείωσαν οι ερευνητές του Harvard School of Public Health, στο περιοδικό American Journal of Epidemiology.

Προηγούμενες έρευνες σε ζώα υπέδειξαν ότι οι λιγνάνες μπορεί ενδεχομένως να παίζουν ρόλο στη ρύθμιση του βάρους. Ο λιναρόσπορος και το σουσάμι είναι πλούσιοι σε λιγνάνες, αλλά οι ουσίες υπάρχουν επίσης σε μικρότερες ποσότητες σε άλλες φυτικές τροφές όπως δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηροί καρποί, φρούτα, λαχανικά, καφές, τσάι και κρασί, δήλωσαν οι ερευνητές.

Στη νέα έρευνα, οι επιστήμονες ανέλυσαν πληροφορίες 1.000 περίπου γυναικών που έδωσαν δείγματα ούρων στην έναρξη της μελέτης και οι οποίες παρακολούθηθηκαν για 10 χρόνια. Τα δείγματα ούρων αναλύθηκαν για 2 ουσίες, την εντεροδιόλη και την εντερολακτόνη.

Στην έναρξη της έρευνας, οι γυναίκες με τα υψηλότερα επίπεδα των συγκεκριμένων ουσιών στα ούρα είχαν το χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος. Επιπλέον, η ύπαρξη υψηλότερων επιπέδων αυτών των λιγνανών συνδεόταν με μικρότερη αύξηση βάρους με το πέρασμα του χρόνου.

Γυναίκες με τα υψηλότερα επίπεδα εντεροδιόλης στα ούρα κέρδισαν περίπου 0,27 κιλά λιγότερο ανά έτος σε σύγκριση με όσες είχαν τα χαμηλότερα επίπεδα εντεροδιόλης. Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα στοιχεία υποδεικνύουν ότι η υψηλότερη απέκκριση μεταβολιτών λιγνανών στα ούρα συνδέεται με μετρίως χαμηλότερη αύξηση του βάρους.

**Πηγή:** [iatronet.gr](http://iatronet.gr)