

## Πώς τα γαλακτοκομικά σχετίζονται με το βάρος των εφήβων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σχέση μεταξύ της κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων (γάλακτος, γιαουρτιού, τυριών) και παχυσαρκίας έχει αποτελέσει αντικείμενο αρκετών μελετών.

Τα τρόφιμα αυτά θα μπορούσαν σε θεωρητικό επίπεδο είτε να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους όταν υπερκαταναλώνονται λόγω της περιεκτικότητάς τους σε λίπος είτε να συμβάλλουν στον έλεγχο του σωματικού βάρους λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο.

Από τη άλλη, η εφηβεία χαρακτηρίζεται από υψηλές ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά τα οποία προσλαμβάνονται και μέσω των γαλακτοκομικών προϊόντων. Δεδομένου ότι αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι περιορίζοντας την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων μπορούν να αδυνατίσουν ευκολότερα, είναι σημαντικό να διερευνηθεί το κατά πόσο αυτή η τακτική είναι αποτελεσματική ή αποτελεί έναν ακόμα διατροφικό μύθο.

Μία πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη σε οκτώ ευρωπαϊκές χώρες, ανάμεσα στις οποίες και η Ελλάδα, έδειξε ότι οι έφηβοι με την υψηλότερη κατανάλωση

γαλακτοκομικών προϊόντων είχαν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος (δηλαδή καλύτερη αναλογία βάρους για το ύψος τους) και μικρότερο ποσοστό σωματικού λίπους σε σχέση με εκείνους που είχαν χαμηλότερη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

Λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα αυτά καθώς και το ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα συνεισφέρουν σημαντικά στην ημερήσια κάλυψη των διατροφικών αναγκών των εφήβων (π.χ. σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, νερό), τα τρόφιμα αυτά θα πρέπει να εντάσσονται στο ημερήσιο διαιτολόγιο των εφήβων.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)