

## Νέα στοιχεία για τα οφέλη της μείωσης της



Νέα

μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Obesity, δείχνει πως ο περιορισμός της κατανάλωσης πρόσθετων σακχάρων, ακόμη κι αν δε μειωθεί η συνολική πρόσληψη θερμίδων και το σωματικό βάρος, μπορεί να αντιστρέψει ένα σύνολο μεταβολικών διαταραχών σε παχύσαρκα παιδιά.

Για τους σκοπούς της μελέτης, 43 παιδιά ηλικίας 9-18 ετών, τα οποία ήταν παχύσαρκα και εμφάνιζαν μία τουλάχιστον μεταβολική διαταραχή, όπως υπέρταση, υπερλιπιδαιμία ή λιπώδες ήπαρ, ακολούθησαν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής για διάστημα 9 ημερών. Το πρόγραμμα περιλάμβανε την ίδια ποσότητα λιπαρών, πρωτεΐνης, υδατανθράκων και θερμίδων με τη συνήθη δίαιτα που ακολουθούσαν, με τη διαφορά ότι η πρόσθετη ζάχαρη είχε αντικατασταθεί από άλλες πηγές υδατανθράκων.

Συνολικά, το ποσοστό της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης που προερχόταν από ζάχαρη και φρουκτόζη μειώθηκε από 28% σε 10% και από 12% σε 4% αντίστοιχα. Σε γενικές γραμμές, στόχος του προγράμματος δεν ήταν η απώλεια βάρους,

συνεπώς εάν αυτό συνέβαινε, τα παιδιά λάμβαναν επιπλέον τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα.

Μετά από διάστημα 9 ημερών περιορισμού της πρόσληψης ζάχαρης, παρατηρήθηκε βελτίωση στο σύνολο των μεταβολικών δεικτών, χωρίς να υπάρξει αλλαγή στο σωματικό βάρος. Ειδικότερα, τα επίπεδα διαστολικής πίεσης μειώθηκαν κατά 0,5 μονάδες, τα τριγλυκερίδια κατά 33 και η «κακή» χοληστερόλη κατά 10 μονάδες, ενώ βελτιώθηκαν και οι δείκτες ηπατικής λειτουργίας. Επιπλέον, τα επίπεδα γλυκόζης νηστείας και ινσουλίνης παρουσίασαν σημαντική μείωση.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν πως δεν είναι όλες οι θερμίδες το ίδιο, και πως η προέλευσή τους καθορίζει και το πώς θα αξιοποιηθούν από τον οργανισμό. Κλείνοντας, αναφέρουν πως οι θερμίδες της ζάχαρης φαίνεται ότι είναι οι πιο επιβλαβείς, καθώς μετατρέπονται στο ήπαρ σε λίπος και προάγουν την ινσουλινοαντίσταση, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακών νοσημάτων και ηπατικών παθήσεων.

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