

Ευτυχώς... Το βραδινό φαγητό δεν αυξάνει τον κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λονδίνο,

Ηνωμένο

Βασίλειο

Τα βραδινά γεύματα εν τέλει δεν συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία αποφαινόνται βρετανοί ερευνητές, σύμφωνα με μικρή μελέτη που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο *British Journal of Nutrition*.

Παλαιότερες έρευνες είχαν ενοχοποιήσει το βραδινό φαγητό ως παράγοντα που

συντελεί στην εκδήλωση παχυσαρκίας.

Έτσι, επιστημονική ομάδα του Τμήματος Διαβήτη και Διατροφικών Επιστημών του Βασιλικού Κολεγίου του Λονδίνου, με επικεφαλής την Δρ Γκερντα Ποτ μελέτησαν στοιχεία που αφορούσαν περισσότερα από 1.600 παιδιά, 4-18 ετών.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι ο κίνδυνος περιττών κιλών ή παχυσαρκίας δεν ήταν μεγαλύτερος μεταξύ των παιδιών που έτρωγαν το τελευταίο γεύμα τους μεταξύ 20:00 και 22:00 το βράδυ, συγκριτικά με τα παιδιά που έτρωγαν το βραδινό τους μεταξύ 14:00 και 20:00.

«Ενώ αναμέναμε να βρούμε μια σχέση μεταξύ περιττών κιλών και καθυστερημένων βραδινών γευμάτων, τελικά αυτό δεν συνέβη. Και αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι μικρός αριθμός παιδιών τρώει βραδινό μετά τις 20:00. Επιπλέον, η διατροφική ποιότητα και τα επίπεδα σωματικής άσκησης συντελούν καθοριστικά στην αύξηση του βάρους που παρατηρούμε στο Ηνωμένο Βασίλειο» σημειώνει η Δρ Ποτ.

Να σημειωθεί ότι, η ερευνήτρια και οι συνεργάτες της συνεχίζουν την έρευνα εστιάζοντας στον ρόλο και άλλων παραγόντων, όπως το πρωινό γεύμα και οι συνήθειες των παιδιών αναφορικά με τον ύπνο.

Μαίρη Μπιμπή

Πηγή: health.in.gr