

Πιείτε νερό και γλιτώστε από τα περιττά κιλά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



4D995406FF30AD48A5A61E475C4A641B

image not found or type unknown

Νέα μελέτη αποδεικνύει για άλλη μια φορά ότι η επαρκής κατανάλωση νερού μπορεί να βοηθήσει στη μάχη κατά της παχυσαρκίας

Μίσιγκαν

Το νερό ίσως τελικά να είναι το μυστικό όπλο στη μάχη κατά των περιττών κιλών και της παχυσαρκίας, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο [«Annals of Family Medicine»](#).

«Όσοι δεν ήταν επαρκώς ενυδατωμένοι είχαν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος, από όσους ήταν επαρκώς ενυδατωμένοι» εξηγεί η δρ **Τάμμι Τσανγκ**, επίκουρη καθηγήτρια Οικογενειακής Ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, επικεφαλής της επιστημονικής ομάδας.

Επίσης, τα άτομα που έπιναν ελάχιστο νερό καθημερινά είχαν 50% περισσότερες πιθανότητες παχυσαρκίας, συγκριτικά με εκείνους που έπιναν αρκετό.

Η νέα μελέτη

Οι ερευνητές για να καθορίσουν την κατανάλωση νερού, μελέτησαν δείγματα ούρων που είχαν δώσει στο πλαίσιο της μελέτης U.S. National Health and Nutrition Examination Survey 2009-2012, περισσότεροι από 9.500 συμμετέχοντες, ηλικίας 18-64 ετών. Σχεδόν το ένα τρίτο ήταν ανεπαρκώς ενυδατωμένοι.

Από την επεξεργασία των στοιχείων προέκυψε ότι, τα επαρκώς ενυδατωμένα άτομα είχαν ΔΜΣ κατά μέσο όρο 28, έναντι 29 όσων δεν ήταν επαρκώς ενυδατωμένοι.

«Αν και η μελέτη δεν αποδεικνύει σχέση αιτίου-αποτελέσματος, πιστεύουμε ότι τα παχύσαρκα άτομα έχουν συμπεριφορές που τα αποτρέπουν από το ενυδατώνονται σωστά. Ίσως για παράδειγμα να τρώνε, όταν κατ' ουσίαν διψάνε

» εξηγεί η δρ Τσανγκ.

Αντιθέτως, όταν πίνεις αρκετό νερό δημιουργείται στον οργανισμό η αίσθηση της πληρότητας, και έτσι τείνουμε να τρώμε λιγότερη ποσότητα τροφής. Ή κάποιος που είναι επαρκώς ενυδατωμένος ίσως γενικώς να ακολουθεί ένα μοντέλο υγιεινής διατροφής.

Η ερευνήτρια δίνει και μια απλή συμβουλή για το πως μπορούμε να ελέγχουμε τα επίπεδα ενυδάτωσης στον οργανισμό μας. *«Παρατηρήστε την απόχρωση των ούρων σας. Αν είναι ανοιχτόχρωμα, τότε πίνετε αρκετό νερό. Αν είναι σκουρόχρωμα, τότε μάλλον δεν πίνετε αρκετό»* λέει.

Και συμπληρώνει ότι η κατανάλωση αρκετών υγρών θα πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι των διατροφικών συμβουλών για απώλεια βάρους.

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες για την κατανάλωση νερού, που ποικίλουν ανά χώρα και γεωγραφική περιοχή, η ημερήσια πρόσληψη θα πρέπει να κυμαίνεται ημερησίως στα 3,6 λίτρα για τους άνδρες και στα 2,6 για τις γυναίκες, συνδυαστικά από όλες τις διαθέσιμες πηγές υγρών και στερεών.

Πηγή: tovima.gr