11 Νοεμβρίου 2016

Τι ώρα πρέπει να τρώτε βραδινό αν θέλετε να αδυνατίσετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Εάν προσπαθείτε να απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά, σίγουρα φροντίζετε να προγραμματίζετε σωστά τα γεύματά σας και να αποφεύγετε τα μεταμεσονύκτια σνακ. Σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη, όταν το τελευταίο γεύμα της ημέρας καταναλώνεται (πολύ) νωρίς παρατηρούνται θετικά αποτελέσματα στον μεταβολισμό και στην απώλεια βάρους.

Θέμα της μελέτης ήταν η επίδραση μιας μεθόδου που ονομάζεται πρώιμος περιορισμός τροφοληψίας (early time restricted feeding – eTRF) στα επίπεδα λίπους στο σώμα. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές εξέτασαν κατά πόσο η ώρα της κατανάλωσης του βραδινού ή η παράλειψη του γεύματος αυτού βοηθά στην απώλεια βάρους.
Σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνητών, όταν το τελευταίο γεύμα καταναλώνεται πολύ νωρίς μέσα στην ημέρα –ακόμη και στις 2 το μεσημέρι!– παρατηρούνται θετικές επιδράσεις στον μεταβολισμό και το βάρος.
Η μέθοδος ΠΠΤ συνιστά την κατανάλωση τροφής σε συγκεκριμένο διάστημα μέσα στην ημέρα –συνήθως σε λιγότερο από 9 ώρες– και περίοδο νηστείας για 15 ή και περισσότερες ώρες. Παλαιότερες μελέτες που περιελάμβαναν πειράματα σε τρωκτικά υπέδειξαν ότι η ΠΠΤ αποτρέπει την αύξηση του βάρους και συνεπάγεται μεγαλύτερες καύσεις, ενώ παράλληλα μειώνει τα επίπεδα λίπους στο σώμα και τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων.
Η μέθοδος ΠΠΤ δεν επιβάλλει περιορισμό ως προς τις θερμίδες και θεωρείται πως εξουδετερώνει τις αρνητικές επιδράσεις μιας διατροφής που περιλαμβάνει πολλά

λιπαρά ή πολλά σάκχαρα. Επίσης, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό θεραπευτικό όπλο ενάντια στις μεταβολικές παθήσεις.
Τα οφέλη της ΠΠΤ εκτιμάται ότι πηγάζουν από τον επιτυχή συγχρονισμό της τροφοληψίας με το βιολογικό ρολόι (κιρκάδιος ρυθμός) του οργανισμού, δεδομένου ότι ο μεταβολισμός λειτουργεί πιο αποδοτικά τις πρωινές ώρες.
Στο πλαίσιο της νέας μελέτης, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα στο Μπέρμιγχαμ εξέτασαν για πρώτη φορά την επίδραση της ΠΠΤ σε ανθρώπους. Συγκεκριμένα, το δείγμα περιελάμβανε 11 υγιείς ενήλικες 20-45 ετών με υψηλό δείκτη μάζας σώματος (υπέρβαροι και παχύσαρκοι). Για μία εβδομάδα, οι μισοί συμμετέχοντες περιόρισαν την τροφοληψία στο διάστημα 8π.μ.-8μ.μ. και οι άλλοι μισοί στο διάστημα 8π.μ.-2μ.μ. Στη συνέχεια, οι δύο ομάδες αντάλλαξαν διατροφικά προγράμματα. Και στις δύο περιπτώσεις ο αριθμός των θερμίδων ήταν ο ίδιος.
Σύμφωνα με τα ευρήματα που παρουσίασαν οι ερευνητές στο πλαίσιο του πρόσφατου συνεδρίου της Εταιρείας Παχυσαρκίας, στη Νέα Ορλεάνη της Λουιζιάνα, η μέθοδος ΠΠΤ οδήγησε σε λιγότερες αυξομειώσεις στα επίπεδα πείνας μέσα στην ημέρα, θετική επίδραση στον μεταβολισμό των θερμίδων και μεγαλύτερη μεταβολική ευελιξία (ικανότητα του οργανισμού να καίει εναλλάξ υδατάνθρακες και λιπαρά), επομένως μπορεί να οδηγήσει σε μεταβολή της σωματικής σύστασης και απώλεια βάρους.

Πηγή: onmed.gr