

8 μύθοι και 2 αλήθειες για τις δίαιτες

ΟΙ ΜΥΘΟΙ

1. Όποιος γυμνάζεται, τρώει περισσότερο.

Είναι ευρέως διαδεδομένη η πεποίθηση ότι η άσκηση είναι μάταιη όταν προσπαθεί κανείς να αδυνατίσει, διότι αυξάνει την πείνα κι έτσι τρώει κανείς περισσότερο. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Αμπερντίν αναφέρουν ότι αυτό είναι λάθος. «Πολύαριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι η μέτριας ή υψηλής εντάσεως γυμναστική δεν αυξάνει αμέσως ή αυτομάτως το αίσθημα της πείνας και την κατανάλωση φαγητού. Αντιθέτως, με την καύση θερμίδων που τη συνοδεύει, δημιουργείται αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας που οδηγεί σε απώλεια βάρους», τονίζουν. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι καίει κανείς περισσότερες θερμίδες απ' όσες τρώει, με αποτέλεσμα να αδυνατίζει. Συνεπώς, είναι λάθος ότι η γυμναστική ανοίγει την όρεξη.

2. Οι δίαιτες - αστραπή δεν βλάπτουν τον οργανισμό

Η απώλεια βάρους με ταχύ ρυθμό (περισσότερο από 1,5 κιλό την εβδομάδα έπειτα από τις πρώτες δύο εβδομάδες) μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο αναπτύξεως χολολιθία-

σης (είναι οι «πέτρες» στη χολή), ενώ τα διαιτολόγια που παρέχουν λιγότερες από 800 θερμίδες την ημέρα μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές του καρδιακού ρυθμού, αναφέρει το Εθνικό Ίδρυμα Διαβήτη & Πεπτικών και Νεφρικών Νόσων (NIDDKD) των ΗΠΑ. Συνεπώς, οι δίαιτες- «αστραπή» είναι επιβλαβείς.

3. Ο χυμός λεμονιού διαλύει τα λίπη

Αν και ο χυμός λεμονιού αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης C, δεν διαλύει τα λίπη των τροφίμων - ούτε βεβαίως του σώματος. Σύμφωνα με την Υπηρεσία Προδιαγραφών των Τροφίμων (FSA) της Βρετανίας, ο καλύτερος τρόπος για να απαλλαγεί κανείς από τα πολλά λίπη είναι να προτιμάει άπαχα ή λίγων λιπαρών τρόφιμα. Συνεπώς, ο χυμός λεμονιού δεν αδυνατίζει διαλύοντας τα λίπη.

4. Η αποφυγή του πρωινού οδηγεί σε μείωση του βάρους

Σύμφωνα με πολυάριθμες μελέτες, όσοι δεν τρώνε πρωινό είναι πιθανότερο να παρουσιάσουν αύξηση του σωματικού βάρους τους. Μελέτη του Πανεπιστημίου Βαγκένινγκεν στην Ολλανδία, που εξέτασε τις διαφορές στον τρόπο ζωής και στο σωματικό βάρος 35.000 εθελοντών, έδειξε ότι όσοι δεν έτρωγαν πρωινό είχαν 2,2 φορές περισσότερες πιθανότητες να είναι υπέρβαροι. Ανάλογα ευρήματα είχε και μελέτη του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, η οποία διεξήχθη σε 6.000 άνδρες. Η μελέτη αυτή έδειξε ακόμη πως όσοι έτρωγαν πρωινό είχαν 25% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αύξηση του βάρους τους. Συνεπώς, το πρωινό

είναι απαραίτητο για να μην παχύνει κανείς.

5. Λίγα λιπαρά σημαίνει λίγες θερμίδες

Αυτή είναι μια συχνή παρανόηση μεταξύ των καταναλωτών. Σύμφωνα με τα Εθνικά Ίδρυματα Υγείας (NIH) των ΗΠΑ, πολλά επεξεργασμένα, λίγων λιπαρών τρόφιμα περιέχουν τις ίδιες οχι περισσότε-

κοιτάτε και τις θερμίδες.

6. Τα τρόφιμα με άμυλο παχαίνουν

Άλλος ένας ευρέως διαδεδομένος μύθος. Πολλά τρόφιμα που περιέχουν άφθονο άμυλο ή υδατάνθρακες - μεταξύ αυτών το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά και οι πατάτες - από μόνα τους περιέχουν πολύ λίγες θερμίδες. Πότε γίνονται παχυντικά; Όταν τα τρώει κανείς σε μεγάλες ποσότητες ή όταν τα συνδυάζει με παχυντικές σάλτσες και συνοδευτικά, απαντά το Εθνικό Ίδρυμα Διαβήτη & Πεπτικών και Νεφρικών Νόσων (NIDDKD) των ΗΠΑ.

7. Όποιος θέλει να αδυνατίσει, δεν πρέπει να τρώει το βράδυ

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Όρεγκον αναφέρουν πως αποτελεί μεγάλο μύθο η άποψη ότι το φαγητό αργά το βράδυ παχαίνει. Όποια ώρα κι αν φάει κανείς, εάν φάει περισσότερες θερμίδες απ' όσες χρειάζεται ο οργανισμός του, οι περιττές θερμίδες θα αποθηκευτούν ως λίπος. Σύμφωνα και με άλλες μελέτες, το φαγητό αργά τη νύχτα δεν είναι πιθανότερο να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους απ' ό,τι το φαγητό άλλες ώρες την ημέρα.

8. Οι στερεοτικές δίαιτες δεν έχουν αποτέλεσμα

Η δραστική μείωση των θερμίδων όχι μόνο δεν ωφελεί, αλλά μπορεί να έχει ακριβώς τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα, σύμφωνα με έκθεση επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, με την απότομη μείωση των θερμίδων, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται και ο οργανισμός αρχίζει να κατακρατά κάθε θερμίδα που τρώει κανείς και να την αποθηκεύει ως λίπος. Βέβαια, στη ζυγαριά αρχικά φαίνεται κάποια απώλεια βάρους, αλλά αυτή είναι υγρά και όχι λίπος. Έτσι, η απώλεια σύντομα διακόπτεται και όταν διακοπεί και η δίαιτα, ανακάτ κανείς ταχέως τα χαμένα κιλά.

ΟΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

1. Οι άντρες αδυνατίζουν πιο γρήγορα από τις γυναίκες.

Πρόσφατη μελέτη σε άνδρες και γυναίκες, που διήρκεσε 16 μήνες, εξέτασε την επίδραση της άσκησης στην απώλεια βάρους.

Όπως έδειξε, παρ' ότι άνδρες και γυναίκες γυμνάζονταν εξίσου, οι άνδρες έχασαν 5,2 κιλά κατά μέσον όρο, ενώ οι γυναίκες κανένα. Σύμφωνα με τους επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Πρίνστον, οι οποίοι εκπόνησαν τη μελέτη, η διαφορά πιθανώς οφείλεται σε κάποιο εξελεγκτικό μηχανισμό. «Η φύση φαίνεται ότι προστατεύει τον τεκνοποιητικό ρόλο των γυναικών και θέλει να διατηρεί το γυναικείο σώμα αρκετό λίπος, ώστε να μπορεί να μεγαλώνει υγιή μωρά. Γι' αυτό και οι γυναίκες κάνουν μεγαλύτερη κατακράτηση ενέργειας», ανέφεραν. Συνεπώς, η άποψη ότι οι άνδρες αδυνατίζουν πιο γρήγορα από τις γυναίκες είναι σωστή.

2. Το νερό βοηθάει στο αδυνάτισμα

Σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου της Μινεσότας, η κατανάλωση τουλάχιστον οκτώ ποτηριών νερού την ημέρα (των 250 ml το καθένα) συμβάλλει στην απώλεια βάρους, διότι όχι μόνο καταστέλλει την όρεξη επειδή δημιουργεί αίσθημα πληρότητας στο στομάχι, αλλά αναχαιτίζει τη δράση ενός μηχανισμού του οργανισμού που οδηγεί σε κατακράτηση υγρών. Ο μηχανισμός αυτός ενεργοποιείται όταν το σώμα νομίζει πως υπάρχει έλλειψη νερού - και το νερό που κατακρατείται αποθηκεύεται μεταξύ των κυττάρων.

Επιπλέον, το άφθονο νερό βοηθεί το ήπαρ να καίει αποδοτικότερα τα λίπη των τροφίμων, τα οποία σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να αποθηκευτούν στο σώμα. Συνεπώς, το νερό όντως συμβάλλει στο αδυνάτισμα.

Αισθάνεστε ότι έχετε παραφάει και ότι δεν γυμνάζεστε αρκετά; Μάλλον είναι η ώρα να αρχίσετε να ανακτάτε τη γραμμή σας. Με όλους, όμως, αυτούς τους μύθους για το αδυνάτισμα που κυκλοφορούν, πώς μπορείτε να ξέρετε ποιοι είναι ποιοι όχι; Την απάντηση έχει δώσει προ πολλού η επιστήμη. Να η ετυμολογία της.

τερεις- θερμίδες με τα πλήρη, επειδή περιέχουν περισσότερη ζάχαρη και άλλα συστατικά πλούσια σε θερμίδες, τα οποία προστίθενται για να βελτιώσουν τη γεύση και την υφή των τροφίμων η οποία μπορεί να πληγεί από την αφαίρεση του λίπους. Συνεπώς, εάν προσπαθείτε να χάσετε βάρος, μη μένετε στην περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε λιπαρά - να



Η γυμναστική «κλειδί» μακροζωίας για τους διαβητικούς

Εάν είστε άντρας και πάσχετε από διαβήτη τύπου 2, φροντίστε να αποκτήσετε καλή φυσική κατάσταση: είναι ίσως πιο σημαντικός προάγγελος μακροζωίας για εσάς, απ' ό,τι τα κιλά σας.

Αυτό είναι το συμπέρασμα μελέτης που παρουσιάστηκε πρόσφατως στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, στο Σαν Φρανσίσκο.

«Τα ποσοστά θανάτου ήταν υψηλότερα για τους διαβητικούς άνδρες που είχαν κακή φυσική κατάσταση, σε όλες τις

κατηγορίες σωματικού βάρους», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Ρόνι Τζέικομπ-Αϊζακ από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Τζορτζ Ουάσιγκτον, στην Ουάσιγκτον.

Η δρ Τζέικομπ-Αϊζακ και οι συνεργάτες της παρακολούθησαν επί 7 χρόνια την πορεία της υγείας 2.690 ανδρών με διαβήτη, οι περισσότεροι από τους οποίους ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Οι εθελοντές χωρίστηκαν σε κατηγορίες, ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής τους

κατάστασης, το οποίο καθορίστηκε από τις επιδόσεις τους σε ένα τεστ τρεξίματος σε κυλιόμενο διάδρομο.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσο καλύτερη φυσική κατάσταση είχαν οι άντρες τόσο λιγότερο κινδύνευαν να πεθάνουν κατά τη διάρκεια της μελέτης.

Όσοι είχαν την καλύτερη φυσική κατάσταση - είτε είχαν φυσιολογικό βάρος είτε ήταν υπέρβαροι - διέτρεχαν 40% μικρότερο κίνδυνο θανάτου. Ωστόσο, οι παχύσαρκοι εθελοντές αποκόμιζαν α-

κόμα μεγαλύτερο όφελος: οι πιθανότητες να πεθάνουν κατά τη διάρκεια της επαπειτίας ήταν κατά 52% λιγότερες σε σύγκριση με εκείνες των συνομηλίκων τους με κακή φυσική κατάσταση.

Η δρ Τζέικομπ-Αϊζακ τόνισε πως απαιτούνται καθημερινά τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα (όπως η βάδιση με ταχύ βήμα) επί πέντε ημέρες την εβδομάδα, για να αποκομίσει ένας διαβητικός άντρας το όφελος που παρατηρήθηκε στη μελέτη.