

# Η αϋπνία μάς... ανοίγει την όρεξη

Κατά 22% περισσότερες θερμίδες καταναλώνουν οι ξενύχτηδες

**Α**ν θέλετε να αποφύγετε τα περιττά κιλά, βεβαιωθείτε ότι κοιμάστε καλά. Μια νέα μελέτη που έγινε σε νεαρούς άνδρες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι έπειτα από μια νύχτα με λιγοστό ύπνο ο οργανισμός ανοίγει μόνος του την όρεξή μας για φαγητό με αποτέλεσμα να καταναλώνουμε πρόσθετες θερμίδες ίσες με αυτές που αντιστοιχούν σε ένα μεγάλο χάμπουργκερ, δίχως να το αντιλαμβανόμαστε.

Με βάση αυτό, προγενέστερα ευρήματα και το γεγονός ότι ο σύγχρονος άνθρωπος κοιμάται ολοένα λιγότερο και ζυγίζει ολοένα περισσότερο, «ο ανεπαρκής ύπνος καθίσταται σε έναν από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που συμβάλουν στην επιδημία της παχυσαρκίας», αναφέρει η Αμερικανική Επιθεώρηση Κλινικής Διατροφής.

Αρκετές μελέτες τα τελευταία χρόνια έχουν συσχετίσει τον ανεπαρκή ύπνο με τον υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) – έναν δείκτη που συνυπολογίζει το βάρος και το ύψος για να διαπιστωθεί εάν κάποιος είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος. Καμία μελέτη, όμως, έως τώρα δεν είχε διερευνήσει τι σ' αλήθεια συμβαίνει στις διατροφικές συνήθειες ενός ανθρώπου με φυσιολογικό βάρος όταν κοιμάται λιγότερο.

Για να διερευνήσουν το θέμα, η δρ Λόρεν Μπρόντελ από το Ευρωπαϊκό Κέντρο Επισημών Γεύσης στη Ντιζόν της Γαλλίας και οι συνεργάτες της εξέτασαν τον ύπνο, τη διατροφή και τις καύσεις θερμίδων 12 υγιών νεαρών ανδρών στη διάρκεια δύο 48ωρων. Το ένα διήμερο χρησιμοποιήθη-



κε ως περίοδος ελέγχου, στη διάρκεια του οποίου οι εθελοντές έκαναν ό,τι συνήθιζαν, αλλά κατέγραφαν λεπτομερώς τις ώρες ύπνου, την κατανάλωση φαγητού και τις δραστηριότητές τους. Το δεύτερο διήμερο όλοι κοιμήθηκαν οκτώ ώρες το ένα βράδυ και τέσσερις το άλλο, ενώ οι ερευνητές τούς είπαν να φάνε ό,τι ήθελαν στη διάρκειά του.

Την ημέρα έπειτα από τον λιγοστό ύπνο οι άνδρες κατανάλωσαν κατά μέσον όρο 22% περισσότερες θερμίδες απ' ό,τι την ημέρα μετά τον οκτώωρο ύπνο. Την πρό-

σθετη ποσότητα φαγητού κατανάλωσαν με το πρωινό και το βραδινό γεύμα τους, αλλά όχι με το μεσημεριανό. Η μέση αύξηση των θερμίδων εκείνη την ημέρα έφτασε τις 560!

Το ερώτημα είναι γιατί συνέβη αυτό. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι προγραμματισμένος να τρώει περισσότερο έπειτα από τον λιγοστό ύπνο, επειδή τα θηλαστικά έχουν εξελιχθεί να αποθηκεύουν θερμίδες το καλοκαίρι, όταν οι νύχτες είναι πιο μικρές και το φαγητό άφθονο.

## ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού, αδελφού και θείου



### ΙΩΑΝΝΗ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΥ

ετών 71  
από Κεφαλονιά  
που απεβίωσε στις 7 Ιουλίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί την Κυριακή, 11 Ιουλίου 2010 και ώρα 4.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος Ακολουθία θα ψαλεί την Δευτέρα, 12 Ιουλίου 2010 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό της Αγίας Παρασκευής και Αγίας Βαρβάρας, 47-49 Balmoral St., Blacktown, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Ευτυχία, τα τέκνα Ευγενία και Στέλιος Παναγάρης, Ευαγγελία και Νικόλαος Σακελάρης, Σπύρος Χριστοφοράτος, τα εγγόνια Ρεβέκκα, Αθανάσιος, Ιωάννης και Χρήστος, τα αδέρφια στην Αυστραλία, στην Ελλάδα και στον Καναδά, τα ανήψια, τα ξαδέρφια, οι συμπαθέροι και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Λεπτομέρειες για τον καφέ μετά την κηδεία θα δωθούν στην κηδεία.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Motor Neuron Disease Association. 11789

**EURO FUNERAL SERVICES**  
9759 9759

**Η** χοληστερίνη είναι ένα απαραίτητο λίπος για τη σύνθεση πολλών ορμονών και της βιταμίνης D, που είναι βασική και για το ασβέστιο. Όταν όμως ξεπεράσει κάποια επίπεδα, τότε γίνεται καταστροφική για τον οργανισμό. Κάποιες φορές, τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης μπορεί να οφείλονται σε κληρονομικότητα, ωστόσο ο βασικός παράγοντας που κρίνει τη συμπεριφορά της είναι η διατροφή.

Παράλληλα, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να κάνει θαύματα στον έλεγχο της. Αν ωστόσο τίποτε από τα παραπάνω δεν βοηθάει στη διατήρηση των υγιεινών επιπέδων της, υπάρχουν και τα φάρμακα που έχουν εξελιχθεί πολύ τα τελευταία χρόνια.

Σε ό,τι αφορά τη διατροφή, δύο είναι οι βασικοί κανόνες: η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών με ακόρεστα και η κατανάλωση

## Πώς θα ελέγξετε τη χοληστερίνη

πολλών ινών. Γι' αυτό θα πρέπει να μαγειρεύετε με ελαιόλαδο και μαργαρίνες χωρίς τρανς λιπαρά, να τρώτε ψάρι τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και να προτιμάτε τα κρέατα χωρίς πολλά λιπαρά, όπως τα πουλερικά, το κουνέλι και το μοσχάρι. Μειώστε όσο μπορείτε τα αλλαντικά και τα κυνήγια, αλλά και τα τηγανητά. Κάθε γεύμα σας θα πρέπει να έχει οπωσδήποτε λαχανικά, το πρωινό σας δημητριακά και τα σνακ σας φρούτα.

Αν, παρά τις αλλαγές που κάνετε στη διατροφή σας, τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης εξακολουθούν να είναι ψηλά, τότε φροντίστε να βάλετε στη διατροφή σας τρόφιμα εμπλουτισμένα σε φυτικές στερόλες. Αυτές οι στερόλες, που βρίσκονται

στα δημητριακά, στα φρούτα και τα λαχανικά, όταν είναι σε φυσική μορφή εμποδίζουν την απορρόφηση της κακής χοληστερίνης από τον οργανισμό. Δέκα χρόνια μετά την εμφάνιση των τροφίμων που είναι εμπλουτισμένα με φυτικές στερόλες, έχει προκύψει ότι με δύο γραμμάρια στερόλες καθημερινά, η κακή χοληστερίνη πέφτει σε ποσοστό 10%.

Επίσης, ο γιατρός σας μπορεί να αποφασίσει να σας συνταγογραφήσει φάρμακα για να σας βοηθήσει να ρίξετε πιο γρήγορα τη χοληστερίνη. Πρόκειται για μια αγωγή που θα πρέπει να ακολουθήσετε εφ' όρου ζωής. Κατά κύριο λόγο, τα φάρμακα που συνταγογραφούνται είναι οι στατίνες, που έχουν αποδειχτεί αποτελεσματικές, αφού

μειώνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης και τον κίνδυνο εμφράγματος.

### SOS για αλάτι και αναψυκτικά

Τα τελευταία νέα από το ερευνητικό πεδίο έρχονται να υπογραμμίσουν δύο σημαντικούς παράγοντες για την καρδιαγγειακή υγεία μας.

Προσοχή στο αλάτι! Έχουμε την τάση, για χάρη της νοστιμιάς, να το καταναλώνουμε σε μεγάλες ποσότητες. Αν περιορίσετε την καθημερινή δόση σε μόλις ένα γραμμάριο, μειώνετε αυτόματα τον κίνδυνο καρδιαγγειακού επεισοδίου.

Όχι στα αναψυκτικά με ζάχαρη. Μεγάλη επιστημονική έρευνα που διήρκεσε είκοσι χρόνια έδειξε ότι η κατανάλωση δύο κουτιών αναψυκτικού την ημέρα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο θρόμβωσης των αρτηριών.