

## Αδυνατίσμα: Όχι στις πατάτες, ναι στα γιαούρτια

Όλοι ξέρουμε τον βασικό κανόνα για να αποφύγουμε τα περιττά κιλά: να τρώμε λιγότερο και να γυμναζόμαστε περισσότερο. Μια νέα μελέτη, όμως, που παρακολούθησε επί χρόνια περισσότερους από 120.000 ενήλικες, υποδηλώνει πως ορισμένα τρόφιμα και συμπεριφορές επηρεάζουν αφύσικα πολύ τη σιλουέτα μας.

Οι άντρες και οι γυναίκες της μελέτης - που είχαν ηλικία από 33 έως 60 ετών και φυσιολογικό σωματικό βάρος κατά την έναρξή της - παρουσίαζαν κάθε 4 χρόνια αύξηση του σωματικού βάρους τους κατά 1,6 κιλά κατά μέσον όρο.

Ωστόσο, όσοι εθελοντές έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση σε ορισμένα ανθυγιεινά τρόφιμα, πάχαιναν περισσότερο. Μια μερίδα πατατάκια λ.χ. την ημέρα, σχετιζόταν με αύξηση του βάρους κατά σχεδόν 1 ακόμα κιλό (πέραν των 1,6) κάθε 4 χρόνια, ενώ μία μερίδα πατάτες τηγανητές την ημέρα αύξανε το σωματικό βάρος κατά 2 ακόμα κιλά κάθε 4 χρόνια.

Κάθε ποτήρι αναψυκτικού με ζάχαρη, κάθε μερίδα επεξεργασμένου κρέατος και κάθε μερίδα κόκκινου κρέατος την ημέρα, προσέθετε ακόμα 0,5 κιλό κάθε 4 χρόνια - σύνολο 5,1 κιλά σε 4 χρόνια για τους λάτρεις όλων των προαναφερθέντων, όταν και εφ' όσον δεν υπερέβαιναν τη μία μερίδα εστιατορίου ή το ένα ποτήρι ημερησίως!

### Τροφές που αδυνατίζουν

Αντιθέτως, μερικά τρόφιμα φάνηκε να καταπολεμούν την αύξηση του σωματικού βάρους. Για κάθε γιαούρτι που καθημερινά έτρωγαν οι εθελοντές, πάχαιναν κατά 0,4 κιλά λιγότερο από το αναμενόμενο, ενώ για κάθε μερίδα φρούτα και ξηρούς καρπούς που έτρωγαν την ημέρα, το βάρος τους αυξανόταν κατά 0,2 κιλά λιγότερο.

«Τα ευρήματα αυτά αντιβαίνουν στην κοινή πεποίθηση ότι πρέπει να τρώμε λιγότερο απ' οτιδήποτε προκειμένου να διατηρήσουμε υγιές το σωματικό βάρος μας», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ντάριους Μοτσαφαριάν, αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής στο Νοσοκομείο Brigham and Women, στη Βοστώνη.

«Είναι μύθος ότι δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα - και η σύσταση "τα πάντα, αλλά με μέτρο" είναι εξίσου λάθος».

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στην «Ιατρική Επιθεώρηση της Νέας Αγγλίας» (NEJM), βασίστηκε σε στοιχεία που καλύπτουν μια 20ετία.

### Οι συνήθειες

Εκτός από τη διατροφή, διάφορες συνήθειες του τρόπου ζωής επίσης φάνηκε να παίζουν σημαντικό ρόλο. Για κάθε πρόσθετη ώρα τηλεόρασης την ημέρα και για κάθε δύο ώρες ύπνο λιγότερο κάθε βράδυ (από το συνιστώμενο 8ωρο), οι εθελοντές έπαιρ-



ναν περισσότερα κιλά από το αναμενόμενο.

Όσοι όμως γυμνάζονταν συστηματικά, πάχαιναν κατά 0,5 κιλό λιγότερο από το αναμενόμενο.

«Το μήνυμα της παρούσας μελέτης είναι σαφές: προσοχή στα επεξεργασμένα τρόφιμα, διότι τείνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, σάκχαρα, υδατάνθρακες και λίπη, με συνέπεια να επηρεάζουν

δυσμενώς το σωματικό βάρος ακόμα κι αν από θερμιδικής πλευράς παραμένει κανείς εντός των φυσιολογικών ορίων», σχολίασε η δρ Άιρις Σάι, αναπληρώτρια καθηγήτρια Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο Μπεν Γκουριόν του Ισραήλ, η οποία έχει μελετήσει τις μακροπρόθεσμες αλλαγές του σωματικού βάρους αλλά δεν συμμετείχε στη νέα μελέτη.

## Οι παντρεμένοι αντιμετώπιζουν καλύτερα τον καρκίνο

Οι πάσχοντες από καρκίνο του παχέος εντέρου έχουν περισσότερες πιθανότητες να νικήσουν τη νόσο, εάν είναι παντρεμένοι, σύμφωνα με μια νέα μελέτη. Επιστήμονες από το Κολέγιο Ιατρικής του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια και το Πανεπιστήμιο Brigham Young μελέτησαν ομάδα ασθενών και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι παντρεμένοι είχαν κατά 14% λιγότερες πιθανότητες θανάτου από τη νόσο, σε σύγκριση με τους ανύπαντρους.

Το όφελος αφορούσε εξίσου και τα δύο φύλα.

Η μελέτη έδειξε ακόμη πως οι παντρεμένοι ασθενείς είχαν περισσότερες πιθανότητες να διαγνωστούν σε πιο αρχικό στάδιο της νόσου, ενώ επέλεγαν συχνότερα τις πιο επιθετικές μορφές θεραπείας.

Οι επιστήμονες δεν είναι σίγουροι για το πώς ακριβώς βοηθεί ο γάμος τους ασθενείς, αλλά εικάζουν ότι τη διαφορά κάνει η στοργή και η φροντίδα των συζύγων των ασθενών.

Επιπλέον, πιστεύουν πως οι σύζυγοι δρουν και ως κινητήρια δύναμη, ώστε οι ασθενείς με ύποπτα συμπτώματα να απευθύνονται εγκαίρως στους γιατρούς, και έτσι να ανιχνεύεται νωρίς ο καρκίνος τους.

«Όταν έχεις έναν ή μία σύντροφο με τον οποίο μοιράζεσαι τις ανησυχίες σου, είναι πιθανότερο να σε παρακινήσει να πας στον γιατρό, επειδή ανησυχεί πως κάτι δεν πάει καλά», είπε ο ερευνητής δρ Σβεν Γουίλσον, καθηγητής στο Brigham Young. «Επιπλέον, μετά τη διάγνωση της ασθένειας έχεις έναν άνθρωπο που θα σε φροντίζει και θα σε στηρίζει σε κάθε βήμα της θεραπείας». Η μελέτη δημοσιεύθηκε στην διαδικτυακή έκδοση της επιθεωρήσεως «Cancer Epidemiology».

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**"Κυπριακή Κοινότητα"**

με την Έλλη Κάμπος,

**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

**"Κοινότητα και κοινοτικά"**

και μουσικά

**προγράμματα με εκφωνητές.**

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

**Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:**

**(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.**

**Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212**

**e-mail: conn01@optushome.com.au**

**web: GREEK RADIO 1683**