

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Ιδανικές ώρες για φαγητό καιά ιη διάρκεια της ημέρας

Media: TA NEA

Page: 43-44

Published at: 07-12-2023

Author: Surface: 345.05 cm² Circulation: 10340

Subjects:



MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Ιδανικές ώρες για φαγητό κατά τη διάρκεια της ημέρας

ΣΕΛ. 44

Ιδανικές ώρες για φαγητό κατά τη διάρκεια της ημέρας

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι υπάρχουν ιδανικές ώρες για φαγητό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το να τρώμε νωρίς μέσα στην ημέρα μπορεί να μας βοηθήσει να χάσουμε σωματικό βάρος, ενώ η κατανάλωση γευμάτων μέσα σε χρονικό παράθυρο 10 ωρών θα μπορούσε να βελτιώσει τα επίπεδα γλυκόζης και χοληστερόλης στο αίμα.

Μια τυχαίοποιημένη, ελεγχόμενη, δισταυρούμενη δοκιμή με 16 συμμετέχοντες που ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι (ηλικία $37,3 \pm 2,8$ έτη, 5 γυναίκες, ΔΜΣ $28,7 \pm 0,6$ kg/m²) μελέτησε σε διαφορετικές ημέρες στα ίδια άτομα τις επιπτώσεις της καθυστερημένης (12.00



με 22.00) συγκριτικά με την ενωρίς κατανάλωση φαγητού (08.00 με 16.00). Ελεγχόταν αυστηρά η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος και η έκθεση στο φως. Βρέθηκε ότι η καθυστερημένη κατανάλωση φαγητού μέσα στην ημέρα αύξησε την

πείνα και άλλαξε τις ορμόνες που ρυθμίζουν την όρεξη, αυξάνοντας την αναλογία γκρελίνης προς λεπτίνη. Επιπλέον, η καθυστερημένη κατανάλωση φαγητού μείωσε την ενεργειακή δαπάνη κατά την αφύπνιση και τη μέση θερμοκρασία σώματος. Οι γονιδιακές αναλύσεις κατέδειξαν μάλιστα ότι η καθυστερημένη κατανάλωση τροφής άλλαξε τα μονοπάτια που εμπλέκονται στον μεταβολισμό των λιπιδίων. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν μηχανισμούς με τους οποίους η καθυστερημένη κατανάλωση φαγητού μπορεί να οδηγήσει σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας.

Μια άλλη τυχαίοποιημένη κλινική δοκιμή 12 εβδομάδων με 137 πυροσβέστες που εργάζονται σε βάρδιες (23-59 ετών, 9% γυναίκες) τυχαίοποίησε τους μισούς σε συμβουλευτική για 10ωρο περιορισμό της πρόσληψης τροφής και τους συνέκρινε με τους άλλους μισούς που μπορούσαν να τρώνε όποια ώρα της ημέρας. Οι πρώτοι επέλεξαν το χρονικό παράθυρο 09.00 με 19.00 ως στόχο. Όλοι οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν εφαρμογή smartphone για να καταγράφουν όλα τα συμβάντα κατάποσης. Κατά την έναρξη, και οι δύο ομάδες είχαν διατροφικό παράθυρο περίπου 14 ωρών. Και οι δύο ομάδες ακολούθησαν μια υγιεινή μεσογειακή διατροφή, χωρίς διαφορές στις θερμίδες συνολικά. Οι συμμετέχοντες που μείωσαν χρονικά το διατροφικό τους παράθυρο (σε 11, 13 ώρες τελικά κατά μέσο όρο) δεν είχαν ανεπιθύμητες ενέργειες, ενώ ανέφεραν βελτιωμένη ποιότητα ζωής. Μάλιστα, σε συμμετέχοντες με αυξημένο καρδιομεταβολικό κίνδυνο κατά την έναρξη παρατηρήθηκαν σημαντικές μειώσεις στη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) και στην αρτηριακή πίεση.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, τ. πρόεδρος του ΕΚΠΑ