

Το μέλι «όπλο» κατά της παχυσαρκίας

/ [Πεμπτουσία](#)

Image not found or type unknown



Σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση κάποιων επιπλοκών της παχυσαρκίας φαίνεται να έχει, σύμφωνα με πρόσφατη επιστημονική μελέτη του Πανεπιστημίου της Αθήνας, το μέλι. Κι αυτό γιατί η κατανάλωση 15 gr μελιού την ημέρα έχει ευεργετική επίδραση στις συγκεντρώσεις γλυκόζης και ινσουλίνης συγκριτικά με γλυκαντικές ουσίες με την ίδια περιεκτικότητα σε γλυκόζη.

Στη μελέτη, την οποία πραγματοποίησε το Τμήμα Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών και παρουσιάστηκε στο 41^ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, συμμετείχαν 30 υγιή παχύσαρκα κορίτσια μέσης ηλικίας 11,5 χρόνων με Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) πάνω από την 90^η θέση. Στόχος της μελέτης ήταν να εξεταστεί επιστημονικά η επίδραση που έχει το μέλι συγκριτικά με την κοινή ζάχαρη στις συγκεντρώσεις γλυκόζης και ινσουλίνης σε παχύσαρκα παιδιά.

«Τα ευρήματα της εξάμηνης αυτής μελέτης έδειξαν ότι η καθημερινή κατανάλωση μελιού ίσως να καθυστερεί ή να προλαμβάνει την ανάπτυξη της αντίστασης στην ινσουλίνη, την διαταραχή της ανοχής στη γλυκόζη και την ανάπτυξη σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 σε παχύσαρκα κορίτσια», ανέφερε η κ.

Ευαγγελία Χαρμανδάρη (www.echarmandari.gr), Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Υπεύθυνη του Τμήματος Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία».

Φάρμακο το μέλι

Το μέλι είναι γνωστό από αρχαιοτάτων χρόνων για τις διαιτητικές, βιολογικές και φαρμακευτικές του ιδιότητες. Η θερμιδική, αντιβακτηριδιακή αλλά και αντιοξειδωτική του δράση, το κατατάσσει σε μια από τις σημαντικότερες γλυκαντικές ουσίες που φαίνεται να έχουν θετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα αποτελέσματα διαφόρων παρεμβατικών μελετών σε ενήλικες έδειξαν ότι το μέλι έχει μικρότερη επίδραση στην αύξηση της γλυκόζης πλάσματος και ινσουλίνης ορού, ενώ επιπρόσθετα έχει σημαντική αντιοξειδωτική δράση.

Η χημική σύνθεση του μελιού ποικίλει από είδος σε είδος. Τα συστατικά που περιέχει είναι:

- Κύρια στοιχεία: Νερό 17%, Γλυκόζη 31%, Φρουκτόζη 38%, Μαλτόζη 7.5%, Σακχαρόζη 1.5 %, άλλα Ζάχαρα περίπου 12%.
- Δευτερεύοντα στοιχεία: Οξέα, Ένζυμα, Βιταμίνες, και άλλους Αντιβιοτικούς παράγοντες.
- Βιταμίνες: A, B2, B3, B6, B3, C, K, Βιοτίνη, Φολικό οξύ.
- Μεταλλικά άλατα: Ασβέστιο, Νάτριο, Κάλιο, Μαγνήσιο, Σίδηρο, Χλώριο, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Αργίλιο, Βόρειο, Χρώμιο, Χαλκός, Λίθιο, Νικέλιο, Μόλυβδο.

Τα ζάχαρα του μελιού συγκριτικά με την κοινή ζάχαρη εμπορίου παρουσιάζουν την εξής διαφορά, η οποία είναι πάρα πολύ σημαντική για την υγεία: Η φρουκτόζη του μελιού απορροφάται στο αίμα με ενεργητική απορρόφηση, δηλαδή μεταφορείς που βρίσκονται στην επιφάνεια των κυττάρων των λαχνών του εντερικού σωλήνα συλλαμβάνουν τα μόρια φρουκτόζης και τα μεταφέρουν μέσα στα κύτταρα. Έτσι η ταχύτητα απορρόφησης της φρουκτόζης καθορίζεται από την διαθεσιμότητα του χημικού μεταφορέα, γίνεται με βραδύτερο ρυθμό και δεν προκαλεί υπερέκκριση ινσουλίνης.

Αντίθετα η απορρόφηση της κοινής ζάχαρης μετά την πέψη της γίνεται μέσω ώσμωσης. Έτσι η γλυκόζη εισέρχεται με ταχύτητα και υψηλή συγκέντρωση στο αίμα, και προκαλεί την άμεση παραγωγή ινσουλίνης από το πάγκρεας.

Σύγχρονη επιδημία η παχυσαρκία

Η παχυσαρκία έχει αναδειχθεί σε ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα δημόσιας υγείας του 21ου αιώνα, και ο όρος 'επιδημία' χρησιμοποιείται συχνά στις μέρες μας για να περιγράψει την δραματική αύξηση της συχνότητας της.

Στην Ελλάδα, το ποσοστό υπερβαρότητας και παχυσαρκίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία υπερβαίνει το 30%. Δεδομένου ότι στη χώρα μας έχουμε περίπου 100.000 γεννήσεις τον χρόνο, σε 18 χρόνια (από την γέννηση μέχρι την ενηλικίωση) θα έχουμε 1.800.000 παιδιά και εφήβους! Με βάση αυτά τα δεδομένα, αυτή τη χρονική στιγμή, 600.000 παιδιά και έφηβοι (30% του 1.800.000) είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα!

Η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία οδηγεί σε παχυσαρκία κατά την ενήλικη ζωή. Η δραματική αύξησή της είναι στενά συνδεδεμένη με την αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας ενηλίκων.

Οι συνήθεις επιπλοκές της παχυσαρκίας είναι:

- καρδιαγγειακά προβλήματα
- υπέρταση
- υπερλιπιδαιμία
- διαταραχές του ενδοθηλίου
- ινσουλινοαντοχή
- διαβήτη τύπου 2

Ευθύνεται επίσης για ένα σημαντικά υψηλό ποσοστό των δαπανών της δημόσιας υγείας. Για τους λόγους αυτούς η παχυσαρκία θεωρείται μια από τις πιο σοβαρές απειλές της δημόσιας υγείας τόσο στην χώρα μας όσο και στον υπόλοιπο κόσμο.