

## Η κατανάλωση νερού βοηθάει στη μείωση βάρους



Όσοι κάνουν δίαιτα αδυνατίσματος και

παράλληλα πίνουν περισσότερο νερό έχουν μεγαλύτερη απώλεια βάρους. Ερευνητές της σχολής δημόσιας υγείας του Βερολίνου στη Γερμανία εξέτασαν έντεκα μελέτες. Τρεις από αυτές έδειξαν ότι η αυξημένη πρόσληψη νερού από αυτούς που κάνουν δίαιτα οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια βάρους.

Μια μελέτη έδειξε ότι τα άτομα που κάνουν δίαιτα και πίνουν 500 ml νερό πριν από κάθε γεύμα έχασαν πέντε κιλά παραπάνω σε δώδεκα εβδομάδες, σε σύγκριση με αυτά που κάνουν δίαιτα και ακολουθούν το ίδιο πρόγραμμα διαιτολογίου χαμηλό σε θερμίδες, αλλά δεν καταναλώνουν νερό πριν από τα γεύματα. Όσοι έπιναν νερό, καταλάωναν 75 θερμίδες λιγότερες σε κάθε ένα από τα τρία βασικά γεύματα. Αυτό μπορεί να μην ακούγεται πολύ, αλλά οδηγεί σε έλλειμμα 225 θερμίδων την ημέρα ...

Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι οι γυναίκες που αύξησαν την κατανάλωση νερού στην δίαιτα τους είχαν μεγαλύτερη απώλεια βάρους σε σχέση με τις γυναίκες που κράτησαν την κατανάλωση του νερού κάτω από ένα λίτρο.

Βέβαια δεν έχει γίνει ακόμα σαφές πως μπορεί να βοηθήσει το νερό τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται να χάσουν βάρος... Μια εκδοχή είναι ότι η κατανάλωση του νερού εμποδίζει το συναίσθημα της πείνας και βοηθά στην μείωση πρόσληψης τροφής.

Μια άλλη εκδοχή είναι ότι η κατανάλωση νερού αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού...

Έτσι κι αλλιώς χρειάζονται ακόμα πολλές μελέτες που θα εξακριβώσουν τον αιτιολογικό μηχανισμό πίσω από αυτές τις παρατηρήσεις...

**Πηγές:** [zougla.gr-philenews.com](http://zougla.gr-philenews.com)