

Η διατροφή και όχι η άσκηση είναι το «κλειδί» για την παχυσαρκία



Η άσκηση και

γενικότερα η σωματική δραστηριότητα παίζει δευτερεύοντα ρόλο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Αντίθετα, πρωτεύων είναι ο ρόλος της υγιεινής διατροφής, σύμφωνα με Βρετανούς επιστήμονες, οι οποίοι επιχειρούν να ιεραρχήσουν τις προτεραιότητες κάθε ατόμου και της κοινωνίας συνολικά στη μάχη κατά των παραπανίσιων κιλών, επικρίνοντας παράλληλα τη βιομηχανία τροφίμων ότι επιχειρεί να διαστρεβλώσει αυτές τις προτεραιότητες.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καρδιολόγο δρα Ασίμ Μαλχότρα, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό περιοδικό αθλητιατρικής «British Journal of Sport Medicine», τονίζουν ότι οι μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και υδατανθράκων, που π.χ. περιέχονται στα αναψυκτικά και σε άλλα ποτά, καθώς και στο πρόχειρο φαγητό («τζανκ φουντ»), ευθύνονται πρωτίστως για την παχυσαρκία και εκεί πρέπει κατά βάση να δοθεί η προσοχή, ώστε να περιορισθούν.

Όπως υποστηρίζουν, «είναι ώρα να διαλυθεί ο μύθος» για τον ρόλο-κλειδί της άσκησης. Αν και η αυξημένη σωματική δραστηριότητα όντως βοηθά σημαντικά στην αποφυγή ασθενειών όπως η καρδιοπάθεια, ο διαβήτης και η άνοια, στην περίπτωση της παχυσαρκίας ο ρόλος της είναι πολύ περιορισμένος.

Οι ερευνητές επικρίνουν τις βιομηχανίες τροφίμων ότι αυτές τεχνηέντως μέσω του μάρκετινγκ προωθούν την αντίληψη πως η άσκηση μπορεί να αποτελέσει

αντίβαρο στην ανθυγιεινή διατροφή. Φθάνουν μάλιστα στο σημείο να παρομοιάσουν τις τακτικές αυτών των εταιρειών με εκείνες των μεγάλων καπνοβιομηχανιών, οι οποίες προσπαθούν συστηματικά να θολώσουν τη σχέση ανάμεσα στο κάπνισμα και στον καρκίνο των πνευμόνων.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, υπάρχουν στοιχεία ότι έως το 40% των ανθρώπων με φυσιολογικό βάρος έχουν επιβλαβείς μεταβολικές διαταραχές, που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Αναφέρουν επίσης ότι, σύμφωνα με το ιατρικό περιοδικό «Lancet», η ανθυγιεινή διατροφή συνδέεται με περισσότερα προβλήματα υγείας από ό,τι προκαλούν από κοινού η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, το αλκοόλ και το κάπνισμα.

«Ένας παχύσαρκος άνθρωπος δεν χρειάζεται να κάνει την παραμικρή άσκηση για να χάσει βάρος. Αρκεί να τρώει λιγότερο. Η μεγαλύτερη ανησυχία μου είναι πως το μήνυμα προς το κοινό είναι ότι 'μπορείτε να φάτε όσο θέλετε, από τη στιγμή που ασκείσθε'. Αυτό είναι αντιεπιστημονικό και λανθασμένο. Δεν μπορείτε να αντισταθμίσετε μια κακή διατροφή», δήλωσε ο Μαλχότρα, ο οποίος είναι επίσης επιστημονικός διευθυντής στην οργάνωση πολιτών «Δράση για τη Ζάχαρη».

Ο αντίλογος, σύμφωνα με άλλους επιστήμονες, είναι ότι είναι ριψοκίνδυνο να υποβαθμίζεται ο ρόλος της άσκησης, γι' αυτό ιδανική λύση θα ήταν ένας συνδυασμός ισορροπημένης διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Αντέτειναν επίσης ότι υπάρχει πληθώρα επιστημονικών μελετών που δείχνουν τη σημασία της άσκησης για τον έλεγχο του βάρους.

«Τα οφέλη της σωματικής άσκησης δεν αποτελούν υπερβολές ή συνωμοσία της βιομηχανίας τροφίμων», σχολίασε και εκπρόσωπος της βρετανικής Ομοσπονδίας Τροφίμων και Ποτών.

Πηγή: ikypros.com