

## **Δείτε πώς το νερό πριν το γεύμα θα μπορούσε να βοηθήσει στην απώλεια βάρους**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε σε πανεπιστήμιο της Μ. Βρετανίας, φαίνεται ότι η κατανάλωση νερού πριν από κάθε κύριο γεύμα, ενδεχομένως να βοηθά στην επίτευξη απώλειας βάρους, σε παχύσαρκα άτομα.

Στη μελέτη, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύονται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Obesity*, συμμετείχαν συνολικά 84 παχύσαρκα άτομα, για διάστημα 12 εβδομάδων.

Το σύνολο των εθελοντών ακολούθησε πρόγραμμα απώλειας βάρους, το οποίο περιλάμβανε συμβουλευτική για την βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και την αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, ζητήθηκε από τους μισούς περίπου, να καταναλώνουν 500 ml νερό μισή ώρα πριν από κάθε κύριο γεύμα και από τους υπόλοιπους να σκέφτονται ότι το στομάχι τους ήταν γεμάτο πριν την κατανάλωση κάθε γεύματος.

Η απώλεια βάρους μετά την ολοκλήρωση των 12 εβδομάδων, φάνηκε να είναι υψηλότερη στα άτομα που κατανάλωναν νερό πριν από τα γεύματα. Ειδικότερα, όσοι κατανάλωναν νερό πριν από κάθε κύριο γεύμα έχασαν 4,3 κιλά -κατά μέσο όρο-, έναντι 0,8 κιλών στους εθελοντές που δεν κατανάλωναν νερό. Συνολικά, οι εθελοντές που κατανάλωναν νερό πριν από κάθε κύριο γεύμα, έχασαν κατά μέσο όρο 1,3 κιλά παραπάνω.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, φαίνεται πως, σε συνδυασμό με την παροχή συμβουλών για πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές και περισσότερη άσκηση, η κατανάλωση νερού πριν από τα γεύματα ενδεχομένως βοηθά στην επίτευξη μεγαλύτερης απώλειας βάρους. Επιπλέον, σχολιάζουν πως πρόκειται για μια μικρή αλλαγή στον τρόπο ζωής, η οποία είναι εύκολο να ενσωματωθεί στην καθημερινότητα του ατόμου, και ίσως έχει τη δυνατότητα να επιφέρει σημαντικό όφελος.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)