

## Το αργό μάσημα λύση κατά της αύξησης βάρους στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Pediatric Obesity*, δείχνει πως όταν τα παιδιά περιμένουν 30 δευτερόλεπτα πριν μασήσουν την

επόμενη μπουκιά φαγητού, είναι πιθανότερο να συνειδητοποιήσουν ότι χόρτασαν, αποφεύγοντας την υπερκατανάλωση τροφής.

Σκοπός της μελέτης ήταν να ελαχιστοποιηθεί η ποσότητα φαγητού που καταναλώνουν τα παιδιά, μέχρι να αντιληφθούν το αίσθημα του κορεσμού, το οποίο συνήθως εμφανίζεται μετά από 15 λεπτά. Οι ερευνητές, εξέτασαν τις γευματικές συνήθειες 54 παιδιών ηλικίας 6 έως 17 ετών. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: την ομάδα που έτρωγε με αργό ρυθμό, αφήνοντας να μεσολαβήσουν 30 δευτερόλεπτα μέχρι την κατανάλωση κάθε επόμενης μπουκιάς, και την ομάδα ελέγχου.

Συνολικά, παρατηρήθηκε μείωση του σωματικού βάρους στην ομάδα των παιδιών που μασούσαν με αργό ρυθμό, η οποία κυμάνθηκε κατά μέσο όρο στο 2% μετά από 6 μήνες και 3,4% μετά από 1 χρόνο. Αντίθετα, στην ομάδα ελέγχου παρατηρήθηκε αύξηση του σωματικού βάρους. Αν και τα αποτελέσματα μπορεί να φαίνονται ενθαρρυντικά, ωστόσο απαιτούνται περισσότερες μελέτες, σε μεγαλύτερο δείγμα και διαφορετικούς πληθυσμούς προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσο μπορεί

πράγματι ο ρυθμός μάσησης να επηρεάσει το σωματικό βάρος.

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