15 Μαρτίου 2016

Ο πιο απλός τρόπος για να βελτιώσετε άμεσα την

Μία πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Cell Metabolism, δείχνει το δρόμο για καθολική βελτίωση της κατάστασης της υγείας μας και μάλιστα σε μικρό χρονικό διάστημα.

Επιστήμονες με επικεφαλής τον Samuel Klein, διευθυντή του Κέντρου Ανθρώπινης Διατροφής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ουάσιγκτον στο Σεν Λιούις, παρακολούθησαν 33 παχύσαρκα άτομα ηλικίας 32-56 ετών εκ των οποίων κανένας δεν είχε διαβήτη.

Για λόγους σύγκρισης, οι 14 από αυτούς διατήρησαν το βάρος τους και οι άλλοι 19 μείωσαν το βάρος τους κατά 5-16% κάνοντας δίαιτα για έξι μήνες.

Όπως εξηγούν οι ερευνητές, μια απώλεια βάρους της τάξης του 5% αρκεί για να βελτιωθεί ο μεταβολισμός και να μειωθεί ο κίνδυνος εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2 και καρδιοπάθειας.

Το όφελος αυτό προκύπτει από τον καλύτερο έλεγχο της ινσουλίνης, καθώς επίσης και από την καλύτερη λειτουργία του μυϊκού και του λιπώδους ιστού.

Συγκεκριμένα: Η γλυκόζη από τα 95 mg/dl πήγε στα 91 mg/dl. Ο καρδιακός ρυθμός βελτιώθηκε από 78 παλμούς το λεπτό στους 74. Η κακή χοληστερίνη ωστόσο δεν βελτιώθηκε αρκετά καθώς από τα 100 mg/dl πήγε στα 98 mg/dl. Οι αναφερόμενες τιμές είναι μέσοι όροι και αφορούν μια μείωση του βάρους κατά 5%.

Πολλές είναι οι μελέτες που έχουν δείξει στο παρελθόν ότι ένα μεγάλο εύρος παθήσεων εμφανίζονται όταν ο οργανισμός χάνει την ικανότητα να ελέγχει την ινσουλίνη, μία ορμόνη που μπορεί, όταν δεν λειτουργεί σωστά, να ανοίξει το δρόμο σε μεταβολικές ασθένειες.

Πηγή: onmed.gr