9 Μαΐου 2016

Τρόφιμα πλούσια σε λίπη, οδηγούν σε υπνηλία στην διάρκεια της ημέρας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Ερευνητές ανακάλυψαν την σχέση μεταξύ ύπνου και δίαιτας υψηλής σε λίπη.

Συγκεκριμένα, στο University of Adelaide, ερευνητές ανακάλυψαν πως οι άντρες που ακολουθούν λιπαρές δίαιτες έχουν περισσότερες πιθανότητες να νιώσουν νυσταγμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας, να αναφέρουν προβλήματα ύπνου το βράδυ και είναι επίσης πιο πιθανό να υποφέρουν από άπνοια ενώ κοιμούνται.

Αυτά είναι τα αποτελέσματα της έρευνας που εξετάζει την σχέση ανάμεσα στις δίαιτες με πολύ λίπος και τον ύπνο, η οποία διεξήχθη από το τμήμα «Population Research and Outcome Studies» του University of Adelaide στο School of Medicine and the Freemasons Foundation Centre for Men’s Health.

Τα αποτελέσματα-βασισμένα σε δεδομένα από περισσότερους από 1800 Αυστραλούς άντρες σε ηλικία 35-80, συμπεριλαμβανομένου και των διατροφικών

τους συνηθειών-δημοσιεύθηκε αυτό το μήνα στο περιοδικό «Nutrients».

«Αφού πρώτα λάβαμε υπ΄ όψιν τους δημογραφικούς παράγοντες, τον τρόπο ζωής και τις χρόνιες ασθένειες, βρήκαμε ότι αυτοί που κατανάλωναν το περισσότερο λίπος είχαν τις περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν υπέρμετρη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας.» λέει η έρευνα με υπεύθυνη και μαθήτρια του University of Adelaide, Yingting Cao. «Αυτό έχει σημαντικές συνέπειες στην εγρήγορση και τη συγκέντρωση, κάτι το οποίο είναι αρκετά σημαντικό για τους εργαζόμενους» λέει η κυρία Cao. «Η υψηλή πρόσληψη λίπους είναι στενά συνδεδεμένη με την υπνική άπνοια».

Συνολικά, ανάμεσα σ’ αυτούς που διέθεσαν τα στοιχεία τους πάνω στη διατροφή και τον ύπνο τους, 41% των αντρών που παρακολουθήθηκαν ανέφεραν υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ το 47% από αυτούς είχαν κακή ποιότητα ύπνου το βράδυ.

Περίπου 54% παρουσίασαν ήπια με μέτρια και 25% μέτρια με σφοδρή υπνική άπνοια, η οποία αξιολογήθηκε από μία έρευνα πάνω στη ποιότητα ύπνου σε αυτούς που δεν είχαν διαγνωστεί με άπνοια.

«Η κακή ποιότητα ύπνου και το αίσθημα υπνηλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας σημαίνει ότι κάποιος δεν έχει αρκετή ενέργεια , και αυτό με τη σειρά του αυξάνει τη λαχτάρα για φαγητά πλούσια σε υδατάνθρακες και λίπη, η κατανάλωση των οποίων είναι συνδεδεμένη με τη κακή ποιότητα ύπνου. Με λίγα λόγια, το μοτίβο κακής δίαιτας και κακού ύπνου μπορεί να εξελιχθεί σε έναν φαύλο κύκλο», λέει η κυρία Cao.

«Το συμπέρασμα δεν είναι περίπλοκο, είναι κοινή λογική, απλά χρειάζεται να στραφεί η προσοχή του κόσμου πάνω σε αυτό: πρέπει να τρώμε καλύτερα, για να κοιμόμαστε και καλύτερα.»

Η κυρία Cao λέει ότι η ποιότητα του ύπνου μας συχνά δεν υπολογίζεται στις έρευνες που εξετάζουν τα αποτελέσματα διάφορων διαιτών για απώλεια βάρους.

«Ελπίζουμε πως η δουλειά μας θα βοηθήσει στην ενημέρωση μελλοντικών ερευνών, βοηθώντας τους ανθρώπους να επιτύχουν υγιή απώλεια κιλών, ενώ ταυτόχρονα και τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου τους» , λέει.

Μαριλίζα Μυλωνάκη – Τελειοφ. Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Μέλος της Ομάδας Logodiatrofis.gr
mariliza.mylonaki @ gmail.com

Πηγή: onmed.gr