

## Πόσο μας παχαίνει το φαγητό μετά τις 8 το βράδυ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο: [taxydromos.gr](#)

Οι άνδρες και οι γυναίκες που τρώνε αργά το βραδινό τους, έχουν κατά μέσον όρο 5 εκατοστά μεγαλύτερη περίμετρο μέσης απ' ό,τι οι συνομήλικοί τους που δειπνούν νωρίς, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Για τις γυναίκες, η διαφορά αυτή αντιστοιχεί σε μέγεθος ρούχων δύο νούμερα μεγαλύτερο.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι το φαινόμενο οφείλεται στο ότι ο άνθρωπος είναι εγγενώς «ρυθμισμένος» να χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια (θερμίδες) την ημέρα, ενώ μετά τη δύση του ηλίου ο μεταβολισμός επιβραδύνεται διότι ο οργανισμός ετοιμάζεται για τον ύπνο.

Αυτό σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι «ελαττώνεται ο ρυθμός επεξεργασίας των τροφίμων και έτσι όσοι κάνουν μεγάλα γεύματα το βράδυ, κατακρατούν τις θερμίδες τους και παχαίνουν», δήλωσε η δρ Πατρίσια Λοπέζ-Λεγαρέα, από το Ινστιτούτο Βιοϊατρικής Έρευνας του Αυτόνομου Πανεπιστημίου της Χιλής, στο Σαντιάγο.

Στη νέα μελέτη συμμετείχαν σχεδόν 5.000 εθελοντές. Όσοι συνήθιζαν να τρώνε το τελευταίο κύριο γεύμα της ημέρας μετά τις 8 το βράδυ είχαν Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) υψηλότερο κατά 0,5 βαθμούς, κατά μέσον όρο.

Για μία γυναίκα ύψους 1,60 μέτρα η διαφορά αυτή αντιστοιχεί σε σχεδόν 1,5 κιλό, είπε η δρ Λοπέζ-Λεγαρέα στην Ευρωπαϊκή Σύνοδο Παχυσαρκίας (EOS 2016) πουπραγματοποιείται στο Γκότενμπουργκ της Σουηδίας.

Η δρ Λοπέζ-Λεγαρέα εξήγησε ότι το βιολογικό ρολόι του ανθρώπινου οργανισμού παράγει στη διάρκεια της ημέρας τα υψηλότερα επίπεδα ενζύμων και ορμονών που ρυθμίζουν την όρεξη.

Επομένως, «η συμβουλή μου προς όποιον θέλει να αδυνατίσει ή να διατηρήσει υπό έλεγχο το βάρος του είναι να τρώει πολύ το πρωί και το μεσημέρι, και το απόγευμα να κάνει μόνο ένα σνακ», είπε.

*Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα*

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)