

# Φρούτα, μούρα και λίγο κρασί μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην μείωση του σωματικού βάρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[wine\\_swirl](#) Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι δίαιτες που περιλαμβάνουν κρασί μπορούν να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή υγεία. Μια επανεξέταση πολλών μεγάλων μελετών έχει βρει ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία για το σύνδεσμο μεταξύ της διατήρησης της σιλουέτας και των πολυφαινολικών ενώσεων που βρέθηκαν στο κρασί και σε ορισμένα φρούτα και λαχανικά.

Η έρευνα, που δημοσιεύθηκε στις αρχές του χρόνου στο περιοδικό British Medical Journal, εξέτασε τρεις ομάδες μελετών: την Health Professionals Follow-Up Study, την Nurses Health Study και την Nurses Health Study 2. Στην έρευνα συμμετείχαν περισσότεροι από 124.000 άνδρες και γυναίκες. Η ανάλυση που διεξήχθη από ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, μελέτησε τις διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων για να διαπιστώσει αν τα τρόφιμα πλούσια σε φλαβονοειδή είχαν οποιοσδήποτε επιπτώσεις στη διαχείριση του σωματικού βάρους. Τα φλαβονοειδή είναι ενώσεις που προκύπτουν φυσικά και βρίσκονται σε συγκεκριμένα φρούτα και λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων των σταφυλιών, βατόμουρων, μήλων, αχλαδιών και δαμάσκηνων.

Αυτό που ήταν μοναδικό για αυτή τη μελέτη είναι ότι οι προηγούμενες έρευνες σχετικά με την απώλεια βάρους είχαν στοχεύσει σε ένα μικρό υποσύνολο φλαβονοειδών, της φλαβαν-3-όλης, η οποία βρίσκεται σε υψηλές συγκεντρώσεις στο πράσινο τσάι. Αυτή η μεγάλη έρευνα επικεντρώθηκε σε διάφορες υποκατηγορίες των φλαβονοειδών και διαπίστωσε ότι οι περισσότερες είχαν θετική επίδραση στη μακροπρόθεσμη υγεία των συμμετεχόντων.

Η μελέτη του Χάρβαρντ επικεντρώθηκε σε επτά συγκεκριμένες υποκατηγορίες των φλαβονοειδών. Το κρασί και ειδικά το κόκκινο κρασί, είναι υψηλό σε φυτικά φλαβονοειδή. Τα κύρια φλαβονοειδή που καταναλώθηκαν από τους συμμετέχοντες ήταν οι ανθοκυανίνες, οι οποίες προήλθαν από βατόμουρα και φράουλες, οι φλαβαν-3-όλες που προήλθαν από την μύρα, το τσάι και τα μήλα, και οι φλαβόνες από τα πορτοκάλια, τα κρεμμύδια, το τσάι, την μύρα και το κρασί.

Οι ερευνητές παρατήρησαν μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ μιας διατροφής που είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και ποτά με ισχυρή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή, και σε συμμετέχοντες που ήταν πιο υγιείς συνολικά και λιγότερο υπέρβαροι. Οι περισσότερες θετικές διατροφικές αλλαγές συσχετίστηκαν με την μικρή και σταδιακή κατανάλωση φλαβονοειδών. Όμως, σύμφωνα με τους ερευνητές, «μία μόνο μερίδα την ημέρα πολλών φρούτων μπορεί συχνά να αυξήσει την επίδραση της απώλειας βάρους. Για παράδειγμα, μισό φλιτζάνι βατόμουρων παρέχει περίπου 121mg ανθοκυανινών.»

Ακόμα και το να χάσει κανείς μικρή ποσότητα βάρους μπορεί να βελτιώσει την υγεία: «Η απώλεια μόλις 5 έως 10 κιλών συνδέεται με μια μείωση στην πίεση του αίματος και η μείωση του δείκτη μάζας σώματος από 1-3 kg / m<sup>2</sup> συνδέεται με ένα 2 έως 13 τοις εκατό χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων. Ομοίως, εμποδίζοντας ακόμα και μια μικρή αύξηση του σωματικού βάρους θα μπορούσε να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη δημόσια υγεία: Η αύξηση του βάρους κατά 4 κιλά ή περισσότερο μεταξύ των ηλικιών 40 έως 60 αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη κατά 40 - 70 τοις εκατό και μια μετα-ανάλυση από 221 μελέτες διαπίστωσε ένα 24 με 59 τοις εκατό αυξημένο κίνδυνο πολλών μορφών καρκίνου.

»

Όπως και με πολλές άλλες διαιτητικές μελέτες, αυτό που οι ερευνητές παρατήρησαν δεν ήταν τόσο πολύ η αιτία και το αποτέλεσμα της κατανάλωσης φλαβονοειδών αλλά ο συσχετισμός μεταξύ μιας διατροφής πλούσιας σε φλαβονοειδή και σε υγιείς συμμετέχοντες. Ωστόσο, για να αποδειχθεί πραγματικά πως κάποια συγκεκριμένα φλαβονοειδή μπορούν να επηρεάσουν την υγεία ενός ατόμου, θα πρέπει να γίνει μια πιο συγκεντρωμένη έρευνα.

**Πηγή:** [krasiagr.com](http://krasiagr.com)