17 Σεπτεμβρίου 2016

Μεταβολισμός: Κρίσιμη η ηλικία 10-16 ετών για την τάση προς παχυσαρκία – Τι συμβαίνει στο σώμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η τάση αρκετών εφήβων να παχαίνουν, μπορεί να εξηγηθεί εν μέρει από μια νέα απρόσμενη βρετανική επιστημονική ανακάλυψη: ότι ο αριθμός των θερμίδων που οι έφηβοι καίνε, πέφτει απότομα για ένα μεγάλο διάστημα.

Μετά από κάποια χρόνια, ο μεταβολισμός τους επανέρχεται στο κανονικό του επίπεδο και η καύση των θερμίδων αυξάνεται ξανά.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας θεωρεί την παιδική παχυσαρκία μια απο τις σοβαρότερες προκλήσεις δημόσιας υγείας για τον 21ο αιώνα. Ο οργανισμός ενός εφήβου καίει εκ φύσεως περίπου 1.600 θερμίδες τη μέρα για να διατηρεί τη θερμοκρασία του, να αναπνέει, να σκέπτεται κ.α.

Μετά την ηλικία των 5 ετών η καύση θερμίδων σταδιακά αυξάνεται, αλλά η νέα μελέτη δείχνει ότι μετά τα 10 χρόνια «μπαίνει φρένο» ξαφνικά, με συνέπεια οι

έφηβοι να γίνονται πιο ευάλωτοι στην παχυσαρκία. Όμως από την ηλικία των 16 ετών και μετά, η καύση των θερμίδων αυξάνεται και πάλι.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Τέρενς Γουίλκιν της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Έξετερ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο διεθνές περιοδικό παχυσαρκίας «International Journal of Obesity», βρήκαν ότι σε φάση ανάπαυσης οι 15χρονοι καταναλώνουν καθημερινά 400 έως 500 θερμίδες λιγότερες από τους δεκάχρονους – μία σημαντική μείωση στον ρυθμό μεταβολισμού της τάξης περίπου του 25%.

Έτσι, όταν φθάνουν στην εφηβεία τα αγόρια και τα κορίτσια, εμφανίζουν μια απότομη μείωση στον αριθμό θερμίδων που καίνε και μάλιστα σε μια εποχή που θα περίμενε κανείς να εμφανίζουν το αντίθετο, δηλαδή αύξηση στην καύση των θερμίδων λόγω της φάσης ανάπτυξης που βρίσκονται.

Η μελέτη, 12ετούς διάρκειας, που ανέλυσε στοιχεία για περίπου 350 παιδιά πέντε έως 16 ετών, επισημαίνει ότι αν ένας έφηβος δεν ασκείται, τότε αυξάνει κι άλλο την πιθανότητα να βάλει κιλά, κάτι που ισχύει ιδίως για τα κορίτσια. Ενδεικτικά, οι 500 πρόσθετες θερμίδες τη μέρα που δεν καίγονται από το σώμα με φυσικό τρόπο, ισοδυναμούν χονδρικά με τις θερμίδες ενός μεγάλου χάρμπουργκερ, οι οποίες, για να καούν με άσκηση, χρειάζονται μια ώρα «ζούμπα» (που είναι και της μόδας μεταξύ των νέων).

Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμη μια βέβαιη εξήγηση για το πού οφείλεται η παροδική πτώση στον ρυθμό μεταβολισμού των εφήβων.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- iatropedia.gr