

## Φταίνε τα μικρόβια σας εάν ξαναβάλετε βάρος μετά τη δίαιτα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η επανάκτηση βάρους μετά από μια δίαιτα είναι κάτι που πολλοί άνθρωποι έχουν βιώσει, προς μεγάλη απογοήτευσή τους. Όμως, αν και συνήθως αυτό αποδίδεται στους...πειρασμούς της διατροφής, μια νέα ισραηλινή επιστημονική έρευνα δίνει μια εναλλακτική εξήγηση που μπορεί να ισχύει: φταίνε τα βακτήρια του εντέρου σας που έχουν κρατήσει την «μνήμη» της παχυσαρκίας και συνεχίζουν να κάνουν...τα δικά τους μέσα στον οργανισμό σας.

Αυτό συμπέρανε η νέα μελέτη, που βασίσθηκε σε πειραματόζωα και, σύμφωνα με την οποία, η παχυσαρκία δημιουργεί μακροπρόθεσμες αλλαγές στις μικροβιακές κοινότητες του εντέρου, το λεγόμενο μικροβίωμα, που αποτελείται από τρισεκατομμύρια μικροοργανισμούς. Αυτές οι αλλαγές διατηρούνται σε βάθος χρόνου (από μήνες έως χρόνια) και αυτή η «μνήμη» είναι που κάνει μια δίαιτα να γίνεται «γιο γιο», δηλαδή να επανέρχεται το βάρος μετά την αρχική απώλειά του. Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Επιστημών Weizmann, με επικεφαλής τον καθηγητή ανοσολογίας Εράν Ελινάβ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Nature», δήλωσαν ότι εφόσον τα ευρήματα στα ποντίκια επιβεβαιωθούν και

στους ανθρώπους, τότε μπορεί να αναπτυχθούν νέες μέθοδοι κατά της παχυσαρκίας, οι οποίες θα εστιάζουν σε παρεμβάσεις στο μικροβίωμα του εντέρου, π.χ. μέσω χορήγησης προβιοτικών ή αντιβιοτικών.

Όπως είπε ο Ελινάβ, «η νέα έρευνα μπορεί να εξηγεί γιατί αρκετοί άνθρωποι αποτυγχάνουν να ελέγξουν το βάρος τους μέσω δίαιτας». Επεσήμανε ότι, προς το παρόν, παραμένει άγνωστος ο ακριβής βιολογικός μηχανισμός (πιθανώς στον μεταβολισμό) με τον οποίο τα μικρόβια «θυμούνται» την παχυσαρκία και συμβάλλουν στην επανάκτηση του βάρους.

Μένει πάντως να αποδειχθεί ότι όντως ισχύει στους ανθρώπους ό,τι και στα ζώα και επιπλέον πρέπει να διαπιστωθεί σε ποιο βαθμό επηρεάζουν τα βακτήρια την επιτυχία ή αποτυχία μιας δίαιτας. Οι ερευνητές ήδη άρχισαν να μελετούν την πιθανή επίπτωση του μικροβιώματος στους ανθρώπους.

Σύμφωνα με τους ισραηλινούς επιστήμονες, περίπου οι μισοί υπέρβαροι και παχύσαρκοι άνθρωποι δεν καταφέρνουν να χάσουν κιλά σε πιο μόνιμη βάση, καθώς «κυλάνε» ξανά στο βάρος που είχαν πριν τη δίαιτα. Για τους επί πολλά χρόνια παχύσαρκους, το ποσοστό αυτό φθάνει το 80%. «Είναι πιθανό πάντως ότι τα βακτήρια του εντέρου παίζουν μικρό μόνο ρόλο σε αυτό. Τελικά», παραδέχθηκε ο δρ Ελινάβ, «η κύρια αιτία που οι άνθρωποι ξαναβάζουν κιλά, μπορεί να είναι απλώς επειδή 'σπάνε' τη διαίτά τους».

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