



Ο τακτικός έλεγχος του βάρους στο σπίτι και απλές συμβουλές για τον περιορισμό της υπερβολικής κα-τανάλωσης φαγητού και ποτού μπορούν να...

αποτρέψουν τους ανθρώπους από τη συσσώρευση των κιλών τις μέρες των Χριστουγέννων, σύμφωνα με έρευνα.

Στη μελέτη «Winter Weight Watch» – μια δοκιμή που αποσκοπούσε στο να αποτρέψει τους συμμετέχοντες να πάρουν βάρος κατά τη διάρκεια της εορταστικής περιόδου, εφοδιάζοντας τους με συμβουλές και τεχνικές για να αποφευχθούν οι καταχρήσεις, 272 εθελοντές (18- 44 ετών) εντάχθηκαν τυχαία είτε σε ομάδα «παρέμβασης» είτε «σύγκρισης».

Όσοι συμμετείχαν στην ομάδα παρέμβασης κλήθηκαν να ζυγίζονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, αλλά ιδανικά κάθε μέρα, και να τηρούν αρχείο για το βάρος τους, ώστε να βοηθούνται στην παρακολούθηση της πρόσληψης τροφής και ποτού.

Τους δόθηκαν επίσης 10 συμβουλές για τη διαχείριση του βάρους μαζί με μια λίστα με τη σωματική δραστηριότητα που χρειάζονταν για να κάψουν τις θερμίδες που προσλάμβαναν από τα δημοφιλή τρόφιμα και τα ποτά που καταναλώνονται τα Χριστούγεννα.

Για παράδειγμα, χρειάζονται 21 λεπτά σωματική άσκησης για να καούν οι θερμίδες μιας τάρτας με φρούτα και 33 λεπτά βάδισμα για να καταναλώσει κάποιος θερμίδες από ένα μικρό ποτήρι ζεστό κρασί.

Αντίθετα, η ομάδα σύγκρισης έλαβε μόνο ένα σύντομο ενημερωτικό φυλλάδιο για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, που δεν περιλάμβανε διατροφικές συμβουλές.

Η μελέτη που διεξήχθη από τα Πανεπιστήμια του Μπέρμιγχαμ και του Λάφμπορο και δημοσιεύθηκε στη British Medical Journal (BMJ) πραγματοποιήθηκε το 2016 και το 2017, με τους συμμετέχοντες να ζυγίζονται και να μετριοούνται τον Νοέμβριο και τον Δεκέμβριο κάθε έτους και στη συνέχεια να συμπληρώνουν τις μετρήσεις τον

Ιανουάριο και τον Φεβρουάριο του 2017 και του 2018.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες στην ομάδα σύγκρισης πήραν κάποιο βάρος κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, αλλά οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης δεν έβαλαν κιλά.

Όσοι συμμετείχαν στην ομάδα παρέμβασης είχαν στο τέλος της έρευνας βάρος κατά μέσο όρο 0,49 κιλά λιγότερο από τα μέλη της ομάδας σύγκρισης.

Οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης ακολουθώ ντας τις συμβουλές είχαν την ικανότητα να περιορίσουν την κατανάλωση φαγητού και ποτού για να βοηθήσουν στον έλεγχο του σωματικού τους βάρους.

Οι 10 συμβουλές που τους δόθηκαν ήταν:

- Πάντα να τρώ τε την ίδια ώ ρα της ημέρας (είτε τρώ τε δύο φορές είτε πέντε φορές την ημέρα)
- Να κάνετε 10.000 βήματα την ημέρα
- Αποφύγετε τα λιπαρά τρόφιμα
- Αν μπορείτε επιλέξτε υγιεινά σνακ
- Όχι σνακ μπροστά από την τηλεόραση
- Προσέξτε τα κρυμμένα σάκχαρα και λιπαρά
- Κάθε μέρα προσπαθήστε να σηκώ νεστε για 10 λεπτά κάθε ώ ρα
- Μην τρώ τε πολύ μεγάλες μερίδες
- Αποφύγετε τους χυμούς και τα ποτά που περιέχουν θερμίδες και ζάχαρη
- Να καταναλώ νετε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά ημερησίως

Έως και 6.000 θερμίδες την ημέρα των Χριστουγέννων

Δεδομένων των πολλώ ν πειρασμώ ν τον Δεκέμβριο, ακόμη και οι πιο πειθαρχημένοι άνθρωποι δυσκολεύονται να περιορίσουν την πρόσληψη θερμίδων. Η συγγραφέας της μελέτης Φράνσις Μείζον από το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Υγείας του Πανεπιστημίου του Μπέρμιγχαμ, δήλωσε: «Η εορταστική περίοδος συμπίπτει με τις αργίες σε πολλές χώ ρες, παρέχοντας την ευκαιρία για παρατεταμένη υπερκατανάλωση και καθιστική συμπεριφορά.

«Μόνο την ημέρα των Χριστουγέννων ένα άτομο μπορεί να καταναλώ σει 6.000 θερμίδες – τρεις φορές πάνω από τη συνιστώ μενη ημερήσια πρόσληψη θερμίδων. Οι παρεμβάσεις χαμηλής έντασης, όπως αυτή που χρησιμοποιήθηκε στη μελέτη μας για τη μέτρηση βάρους κατά τη χειμερινή περίοδο, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής για την πρόληψη της αύξησης του σωματικού βάρους στον πληθυσμό κατά τις περιόδους υψηλού κινδύνου, όπως οι διακοπές» τόνισε.

Η καθηγήτρια Αμάντα Ντέιλι από τη Σχολή Αθλητισμού, Άσκησης και Επιστημώ ν Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Λάφμπορο, η οποία συμμετείχε επίσης στην εκπόνηση της έρευνας δήλωσε: «Κατά μέσο όρο οι άνθρωποι παίρνουν περιορισμένο βάρος μέχρι 1kg κάθε χρόνο και οι περίοδοι των διακοπώ ν, όπως τα Χριστούγεννα ευθύνονται για το μεγαλύτερο ποσοστό αυτής της ετήσιας αύξηση βάρους".

«Το βάρος που αποκτάται κατά τις περιόδους των διακοπώ ν συχνά δεν χάνεται στη συνέχεια και παρ' ότι είναι λίγο, σε μία περίοδο πάνω από 10 χρόνων θα μπορούσε να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση του σωματικού βάρους".

«Η έρευνα μας έδειξε ότι μια σύντομη παρέμβαση κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη αυτώ ν των μικρώ ν προσθηκώ ν

βάρους που συσσωρεύονται και οδηγούν στην επιδημία της παχυσαρκίας» πρόσθεσε.

ΠΗΓΗ: ΑΠΕ-ΜΠΕ