



Μια απροσδόκητη ανακάλυψη υποδεικνύει ότι ορισμένες κοινές πεποιθήσεις σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορεί να μην είναι σωστές, και ότι πραγματικά προδιαθέτει τους ανθρώπους να πάρουν βάρος.

Το εύρημα προήλθε από μια ερευνήτρια στο Πανεπιστήμιο της British Columbia και δημοσιεύθηκε στο Cell Metabolism.

Η μελέτη στόχευε στην παρατήρηση του ρόλου της ινσουλίνης, η οποία είναι μια ορμόνη που επιτρέπει στο σώμα να αποθηκεύσει το σακχάρο, έτσι ώστε να μπορεί να

## Τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης οδηγούν σε παχυσαρκία;

Written by Foodbites

---

χρησιμοποιηθεί αργότερα ως ενέργεια. Η έλλειψη ινσουλίνης προκαλεί διαβήτη, και, σύμφωνα με μια διαφορετική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο ίδιο περιοδικό, η μειωμένη δράση της ινσουλίνης μπορεί να είναι η αιτία της ασυγκράτητης λιπόλυσης η οποία καταλήγει σε διαβήτη τύπου II ή τον επιδεινώνει.

Αφού ανέλυσε το ρόλο της ινσουλίνης στα ζώα, ο James Johnson, αναπληρωτής καθηγητής κυτταρική φυσιολογίας, ανακάλυψε ότι οι μεγάλες ποσότητες ινσουλίνης μπορεί να είναι επιβλαβείς.

Ο Johnson χώρισε ποντίκια χωρίζεται σε δύο ομάδες και τους υπέβαλε σε μια υψηλή σε λιπαρά διατροφή. Στην πρώτη ομάδα, την ομάδα ελέγχου, εντάχθηκαν φυσιολογικά ποντίκια και στη δεύτερη ποντίκια που είχαν εκτραφεί να έχουν μόνο το ήμισυ της κανονικής ποσότητας ινσουλίνης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα φυσιολογικά ποντίκια έγιναν υπέρβαρα, όπως ήταν αναμενόμενο από τον επιστήμονα. Ωστόσο, το γεγονός ότι οι ποντικοί που είχαν χαμηλά επίπεδα ινσουλίνης δεν έβαλαν βάρος οφείλεται στο ότι τα λιποκύτταρά τους καταναλώναν περισσότερη ενέργεια και αποθήκευαν λιγότερη. Τα ποντίκια που είχαν παραμείνει αδύνατα παρουσίασαν μείωση του οιδήματος και το ήπαρ τους ήταν σε καλύτερη κατάσταση.

Αυτό σημαίνει, σύμφωνα με τον Johnson, ότι η παχυσαρκία προέκυψε από την επιπλέον ινσουλίνη στα φυσιολογικά ποντίκια με την υψηλή σε λιπαρά διατροφή. Με άλλα λόγια, τα ποντίκια, καθώς επίσης και οι άνθρωποι, μπορεί να παράγουν περισσότερη ινσουλίνη από ό, τι είναι αναγκαίο.

Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι μπορούν να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος έχοντας τα επίπεδα της ινσουλίνης σε ένα υγιές ελάχιστο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την αύξηση του χρόνου μεταξύ των γευμάτων και την παράλειψη των σνακ, χωρίς να τροποποιείται η ώρα του φαγητού.

Η γενική πεποίθηση ότι οι άνθρωποι πρέπει να τρώνε μικρές ποσότητες τροφής στη διάρκεια της ημέρας, προκειμένου να διατηρήσουν το φυσιολογικό τους βάρος φάνηκε να είναι μην ευσταθεί σε αυτή τη μελέτη.

## Τα υψηλά επίπεδα ινσουλίνης οδηγούν σε παχυσαρκία;

Written by Foodbites

---

Και οι δύο ανακαλύψεις Johnson ήταν απρόβλεπτες:

- τα ποντίκια με χαμηλή ινσουλίνη δεν έβαλαν βάρος
- η πλειοψηφία αυτών των ποντικιών, ακόμη και με σημαντικά μειωμένα επίπεδα ινσουλίνης, ακόμα δεν έχουν αναπτύξει διαβήτη

Johnson κατέληξε:

"Αν μπορούμε να διατηρήσουμε τα επίπεδα της ινσουλίνης σε μια μέση τιμή, θα μπορούσαμε να αντιστρέψουμε την επιδημία της παχυσαρκίας, που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πολλές ασθένειες όπως διαβήτη, καρδιαγγειακές νόσους και καρκίνο".

Πηγή:medicalnewstoday