



Μια ανασκόπηση σε 33 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν 73.589 ενήλικες από την Αμερική, την Ευρώπη και τη Νέα Ζηλανδία έδειξε ότι η μείωση της πρόσληψης λιπαρών σε καθημερινή βάση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του σωματικού βάρους και κατ' επέκταση στη μείωση του κινδύνου για διαβήτη, καρκίνο, υπέρταση, εγκεφαλικό επεισόδιο, στεφανιαία νόσο, υπογονιμότητα, αρθρίτιδα και αναπνευστικά προβλήματα.

Όπως ανέφερε η Lee Hooper από το Πανεπιστήμιο της Νέας Αγγλίας που ηγήθηκε της ανασκόπησης, τα αποτελέσματα δεν είναι εντυπωσιακά, όπως συμβαίνει όταν ακολουθεί κάποιος μια συγκεκριμένη διαίτα. Η μελέτη εξέτασε συγκεκριμένα άτομα που περιόρισαν την πρόσληψη λιπαρών χωρίς να στοχεύουν σε απώλεια βάρους, όποτε και εξακολούθησαν να τρώνε τις συνηθισμένες ποσότητες φαγητού.

## Μείωση λιπαρών ν = απώ λεια βάρους και χαμηλότερος ΔΜΣ

Written by Σοφία Νέτα

---

Τα ευρήματα υπέδειξαν ότι μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά μειώνει το σχετικό σωματικό βάρος κατά 1,6 κιλά, τον ΔΜΣ κατά 0.56kg/m<sup>2</sup> και την περίμετρο μέσης κατά 0,5 εκατοστά. Κάθε μείωση 1% στην ενέργεια από τα ολικά λιπαρά προκάλεσε 0.19 kg μείωση στο σωματικό βάρος, σε σύγκριση με τη μη αλλαγή στην πρόσληψη.

Αυτό συνέβη σε πληθυσμούς με 28-43% ενέργεια από ολικά λιπαρά, σε έρευνες που διήρκεσαν από 6 μήνες ως 8 χρόνια.

Μετά από εξέταση εάν η απώλεια οφειλόταν σε αυξημένη προσοχή, στήριξη και χρόνο προς τους συμμετέχοντες, οι ερευνητές κατέληξαν ότι τα αποτελέσματα οφείλονταν μόνο στη μείωση των λιπαρών.

Επίσης παρατηρήθηκε μικρή αλλά στατιστικά σημαντική μείωση της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης.

Συμπερασματικά, η μείωση της συνολικής πρόσληψης λιπαρών βοηθά στη μείωση του βάρους, της περιμέτρου μέσης και του ΔΜΣ.

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Medical Journal.

Πηγή:nbcnews