

Πίνετε κρασί με το φαγητό σας; Να γιατί μπορεί να φάτε περισσότερο!

07/Οκτ/2016 08:14



Η μεγάλη κατανάλωση **αλκοόλ** και η **αύξηση βάρους** έχουν συνδεθεί ξανά στο παρελθόν. Κάποιοι ερευνητές υποθέτουν πως το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει την όρεξη, νέα όμως μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση Health Psychology, ερευνητές υποψιάζονται πως το αλκοόλ εμποδίζει τον έλεγχο των αναστολών, κάτι που οδηγεί τους ανθρώπους να τρώνε περισσότερο.

Στη μελέτη, οι ερευνητές παρακολούθησαν 60 νεαρές γυναίκες. Οι μισές ήπιαν λεμονάδα χωρίς ζάχαρη με βότκα και οι υπόλοιπες σκέτη τη λεμονάδα, πιστεύοντας όμως ότι το ποτό τους περιέχει **αλκοόλ**. Αφού ήπιαν τα ποτά τους, ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο "όρεξης" και να κάνουν μία απαιτητική άσκηση. Στο πλαίσιο της άσκησης, οι λέξεις μπλε, κόκκινο, κίτρινο και πράσινο εμφανίζονταν με διαφορετικά χρώματα. Για παράδειγμα, η λέξη "κόκκινο" ήταν γραμμένη με κίτρινο χρώμα. Στις γυναίκες ζητήθηκε να πουν μεγαλόφωνα το χρώμα που ήταν γραμμένες οι λέξεις.

Μετά από αυτό, τους προσφέρθηκαν μπισκότα σοκολάτας και τους δόθηκε η οδηγία ότι μπορούν να φάνε όση ποσότητα ήθελαν. Οι γυναίκες που είχαν πει αλκοόλ είχαν χειρότερη επίδοση στην άσκηση συγκριτικά με τις γυναίκες της ομάδας placebo και έφαγαν περισσότερα μπισκότα. Οι ερευνητές εικάζουν πως ο λόγος που οι γυναίκες αυτής της ομάδας κατανάλωσαν περισσότερες θερμίδες ήταν εξαιτίας του περιορισμού των αναστολών τους μετά την κατανάλωση αλκοόλ.

Παραδόξως, οι συμμετέχουσες στη μελέτη που δήλωσαν ότι προσπαθούν να ελέγχουν το βάρος τους δεν επηρεάστηκαν από το αλκοόλ. "Μία εξήγηση γι' αυτό είναι πως οι άνθρωποι που προσέχουν πολύ το φαγητό τους μπορούν να αντιστέκονται περισσότερο στο φαγητό", αναφέρουν οι συγγραφείς της μελέτης.

Προφανώς το μέγεθος της μελέτης ήταν μικρό και απαιτείται περισσότερη μελέτη για να βγουν επιστημονικά συμπεράσματα για τη σχέση της κατανάλωσης αλκοόλ με την αύξηση του βάρους. Όπως επισημαίνουν όμως οι επιστήμονες, ο συσχετισμός αυτός μπορεί να υπάρχει επειδή με το ποτό χαλαρώνει η αυτοσυγκράτηση των ανθρώπων, χωρίς αυτό να σημαίνει πως αυξάνεται η επιθυμία τους για φαγητό.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)