

Πως μπορούμε ακόμη και να χάσουμε κιλά τα Χριστούγεννα

13/Δεκ/2018 13:30



Ο τακτικός έλεγχος του βάρους στο σπίτι και απλές συμβουλές για τον περιορισμό της υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού και ποτού μπορούν να αποτρέψουν τους ανθρώπους από τη συσσώρευση των κιλών τις μέρες των Χριστουγέννων, σύμφωνα με έρευνα.

Στημελέτη "**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 ακολουθώντας 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 τρώτε την ίδια ώρα της ημέρας (είτε τρώτε 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 σηκώνεστε για 10 λεπτά κάθε ώρα
- Μην τρώτε πολύ μεγάλες μερίδες
- Αποφύγετε τους χυμούς και τα ποτά που περιέχουν θερμίδες και ζάχαρη
- Να καταναλώνετε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά ημερησίως

Πηγή: ΑΠΕ

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)