

# OBESITY

Παρασκευή 22 Ιανουαρίου 2016

## »Χτυπήστε« την παχυσαρκία με μια στάλα αίμα

Με μια σταγόνα αίματος ο διατροφολόγος βλέπει αν για τα περιττά σας κιλά φταίει το γονίδιο της παχυσαρκίας.

**TemplateMonster** FIRST 9000 USERS GET 25% - 35% OFF FOR ANY THEME **SALE GO AHEAD!** Order Now

Αν παίρνετε βάρος και δεν μπορείτε να χάσετε κιλά ούτε με μείωση των μεριδών, καλό είναι να κάνετε την αιματολογική εξέταση που εντοπίζει το γονίδιο FTO.

Πρόκειται για το γονίδιο της παχυσαρκίας, οι μεταλλάξεις του οποίου δημιουργούν προδιάθεση για εμφάνιση του προβλήματος σε μια μερίδα ανθρώπων. Σήμερα η δράση του είναι τόσο καταλυτική ώστε η μείωση βάρους χωρίς την κατάλληλη καθοδήγηση μοιάζει με γολγοθά.

Όπως αναφέρεται στην Έννα Κόμπου, διαιτολόγος-διατροφολόγος «η παχυσαρκία συνδέεται με μεταλλάξεις σε περισσότερα από 41 γονίδια που εμπλέκονται στην ρύθμιση της όρεξης και του μεταβολισμού. Ωστόσο, την πιο σημαντική επίδραση ασκεί το FTO. Όσοι φέρουν μεταλλάξεις του συγκεκριμένου γονίδιου έχουν Δεικτή Μάζας Σώματος (BMI) 1,2 - 1,5 φορές υψηλότερο από τον υπόλοιπο πληθυσμό. Άτομα που φέρουν ένα ζεύγος του γονίδιου έχουν 3-4 κιλά παραπάνω ενώ με δύο μεταλλαγμένα αντίγραφά του, το βάρος τους είναι αυξημένο κατά 7 κιλά παραπάνω έναντι του πληθυσμού ελέγχου. Επιπλέον διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας σε σύγκριση με όσους δεν φέρουν κανένα αντίγραφο».

Όπως προσθέτει η ειδικός, η παχυσαρκία αποτελεί μία πάθηση της εποχής. Οι μελέτες δείχνουν πως η καθησική ζωή, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή και το ύγιος επηρεάζουν την έκφραση του γονίδιου FTO. Είναι χαρακτηριστικό πως μετά το Β' Παγκόσμιο πόλεμο οι άνθρωποι με το γονίδιο αυτό διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν παχυσαρκία σε σχέση με το παρελθόν, γεγονός που σχετίζεται με την αλλαγή του τρόπου ζωής.

**Η εξέταση**

Η ανίχνευση της μεταλλαξής γίνεται γρήγορα και ανώδυνα. Ο ειδικός λαμβάνει μία σταγόνα ξηρού αίματος σε ειδικές καρτέλες. «Γνωρίζοντας την γονιδιακή εικόνα του εξεταζόμενου καταρχήν τον υποψιάζουμε ότι θα πρέπει να έχει πάντα τον έλεγχο της διατροφής του εφόσον υπάρχει η γονιδιακή προδιάθεση για αύξηση βάρους. Όμως αυτό δεν αρκεί, γιατί το αυξημένο σωματικό βάρος προκύπτει και από τις λάθος διατροφικές συνήθειες που πρέπει να ρυθμίσουμε» αναφέρει η κ. Κόμπου.

Σύμφωνα με μελέτες (The American Journal of Clinical Nutrition, 2014), μια δίαιτα θερμιδοκίνητη (θερμιδούς που προσαρμόζονται κατάλληλα σε κάθε περίπτωση) και υψηλή σε πρόσληψη πρωτεΐνων μπορεί να μειώσει την όρεξη, σας απομόταρει δηλαδή μέχρι ένα βαθμό τις επιπτώσεις του γονίδιου FTO. Ωστόσο, όπως καταλήγει η διατροφολόγος, η διατροφή πρέπει να προτείνεται από ειδικό γιατί μια αποκλειστικά πρωτεϊνική δίαιτα δεν ενδείκνυται. Ο διατροφολόγος θα καθορίσει ποσότητες και μενού ανάλογα με τον άνθρωπο που έχει μπροστά του. Επίσης προτείνεται η άσκηση μέτριας έντασης η οποία έχει φανεί να βοηθά κάποιον με το γονίδιο να χάσει βάρος.

**Πότε θα κάνετε την εξέταση**

Μία σοβαρή ένδειξη που πρέπει να οδηγήσει κάποιον στην απόφαση να κάνει το τεστ DNA είναι η δυσκολία απώλειας βάρους πέρα από ένα συγκεκριμένο σημείο και η γρήγορη επαναπρόσληψη βάρους μετά από διατροφή.

[ΑΝΝΑ ΚΟΜΠΟΥ](#) [ΓΟΝΙΔΙΟ](#) [ΕΝΤΟΠΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ](#) [ΝΕΑ ΕΞΕΤΑΣΗ](#) [ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ](#)

Like Share {10}

**Δείτε επίσης:**

Νέες θεραπείες »χτυπούν« ταυτόχρονα το γλαύκωμα και τον καταρράκτη

Αρνητική πρωτιά για την Ελλάδα στην παχυσαρκία

Συναισθηματική πείνα: Πότε συμβαίνει και γιατί;

Άγχος: Τις για να το «νικήστε» φυσικά

**Δημοφιλέστερα άρθρα**

Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου 2015 Σκλήρυνση κατά πλάκας: Τα πέντε σημάδια SOS

Τρίτη 26 Ιανουαρίου 2016 Κέντρα Υγείας και ΠΕΔΥ στο όριο! Ξέρειναν και από ...μελάνια!

Τρίτη 26 Ιανουαρίου 2016 Και οι ιδιότες γιατροί του ΕΟΠΥΥ στον αγώνα κατά του ασφαλιστικού!

Τρίτη 26 Ιανουαρίου 2016 Δείτε πώς δε θα «κολλήσετε» γρίπη!

Τρίτη 26 Ιανουαρίου 2016 Νέες θεραπείες »χτυπούν« ταυτόχρονα το γλαύκωμα και τον καταρράκτη

Τρίτη 26 Ιανουαρίου 2016 Αγχόδεις διαταραχές στους ηλικιωμένους: Ποιες είναι οι πιο συχνές?

**Διαβάστε Περισσότερα**

**health**  
**report+**

Όροι Χρήσης  
Επικοινωνία  
Editorial

**HealthReport.gr**

Ειδήσεις Υγείας χωρίς δεσμεύσεις με στόχο την ενημέρωση και την παρουσίαση όλων των πλευρών του τομέα της Υγείας από έγκριτους επιστήμονες και δημοσιογράφους.

HEALTHREPORT ©2014 All Rights Reserved