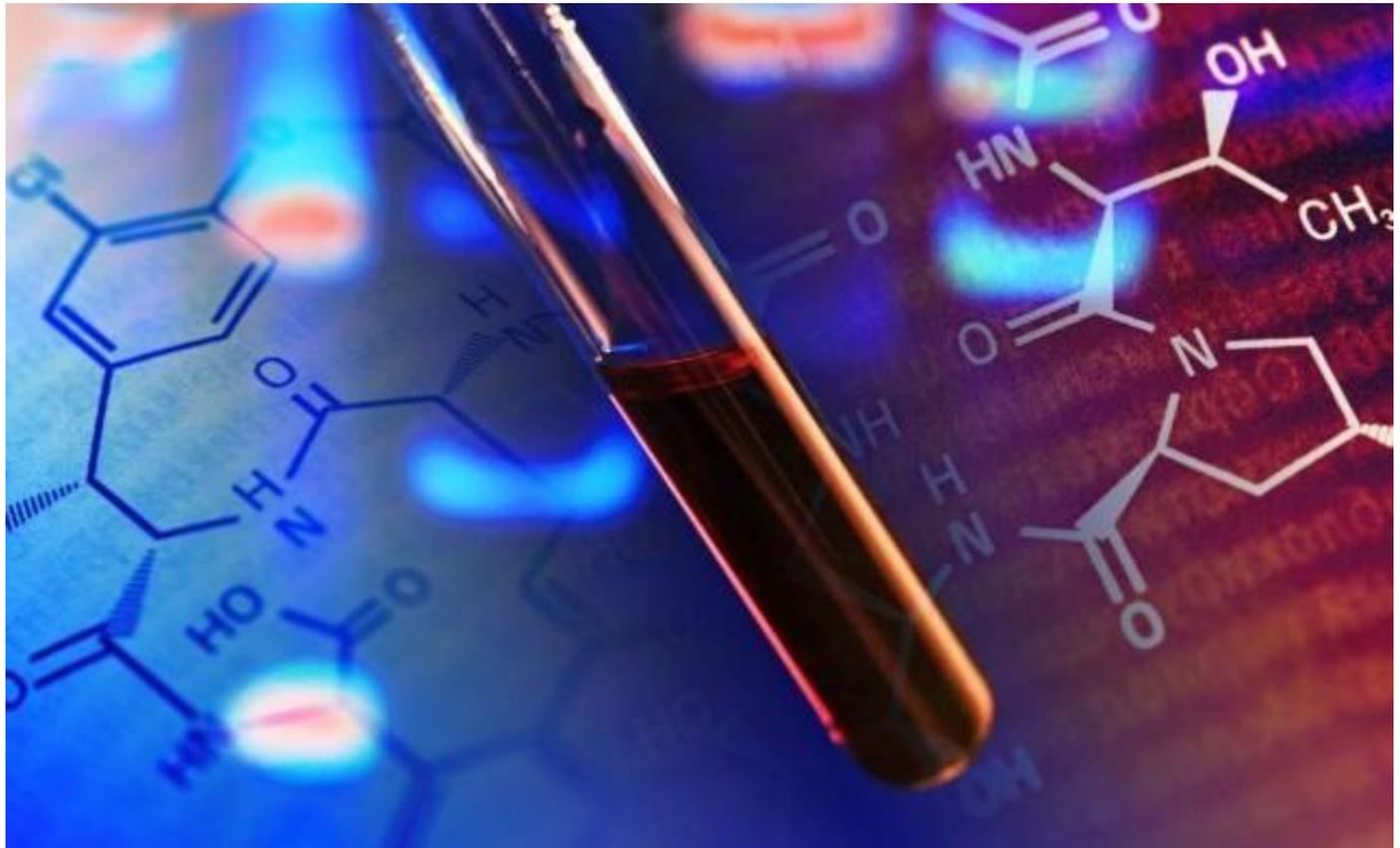


Δίαιτες που δεν αποδίδουν; Λύση με εξέταση που εντοπίζει «ένοχο» γονίδιο

Από Μαρία Τσιλιμγκάκη 21 Ιανουαρίου 2016 15:13



MOTOCMS - Easy Website Builder

24/7 Tech Support | Quick Installation | Mobile-Friendly | Free Trial

BUY NOW

Αν παίρνετε βάρος και δεν μπορείτε να χάσετε κιλά ούτε με μείωση των μερίδων, 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 αναφέρει η Άννα Κόμπου, διαιτολόγος-διατροφολόγος στην Advanced Nutrition «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 γονιδίου έχουν Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) 1,2 - 1,5 φορές υψηλότερο από τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Άτομα που φέρουν ένα ζεύγος του γονιδίου έχουν 3-4 κιλά παραπάνω ενώ με δύο μεταλλαγμένα αντίγραφα 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 καθιστική ζωή, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή και το άγχος επηρεάζουν την έκφραση του γονιδίου 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 μετάλλαξης 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 θερμιδική (θερμίδες που προσαρμόζονται κατάλληλα σε κάθε περίπτωση) και υψηλή σε πρόσληψη πρωτεϊνών μπορεί να μειώσει την όρεξη, να σαμποτάρει δηλαδή μέχρι ένα βαθμό τις επιπτώσεις του γονιδίου 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.