

χρησιμοποιήσουμε τα σχόλιά σας για να εξετάσουμε τις διαφορές σε αυτόν τον ιστότοπο. Βοηθήστε μας να σας εμφανίζουμε καλύτερες διαφορές ενιμερώνοντας τις προτιμήσεις διαφορές σας.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ | τράπεζες | συρία | Μέση Ανατολή | Marketεγε | πόλεμο στον ISIS | εκλογές στη Νέα Δημοκρατία | ...ΣΕ ΒΑΘΟΣ

attica bank Η Αύξηση του Μετοχικού Κεφαλαίου μας για μια ακόμα φορά, ολοκληρώθηκε χωρίς την ενίσχυση του Ταμείου Χρηματοπιστωτικής Σταθερότητας. Διαβάστε πλέον υψηλότατο δείκτη κεφαλαιακής επάρκειας 22,6%.

BREAKING NEWS Συλλαλητήριο κατά του Ασφαλιστικού από το ΠΑΜΕ

MEDsin.gr ΕΛΛΑΣΑ Ανάγοντα θέσεις στο Δημόσιο: 3.000 προσλήψεις

Market Closed ΓΕΝ.ΔΕΙΚΤΗΣ MET. % ΤΖΙΡΟΣ ΑΓΟΡΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ MEDsin LOGISTICS ΦΟΡΟΛΟΓΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗ-ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ LIFE ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΑΠΟΨΙΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ NEWSROOM

Τρίτη, 26 Ιανουαρίου 2016, 18:58

NEWSLETTER Οι σημαντικότερες ειδήσεις της ημέρας στο email σου

to email σου εδώ! ΕΓΓΡΑΦΗ

Αρχική » MEDsin

Ρούλα Σκουρογιάννη Follow: [Follow @RoulaSkourougan](#) Email me

Αιματολογική εξέταση εντοπίζει το γονίδιο της παχυσαρκίας

Δημοσιεύθηκε: 21 Ιανουαρίου 2016, 08:29 , Τελευταία Ενημέρωση: 21/01/2016, 08:55

Προτείνετε 10 Κοινοποίηστε 10 Tweet G+ 1 Share Comment Print A+

FIRST 9000 USERS GET 25% - 35% OFF SALE GO AHEAD! Order Now

Μία σταγόνα αίμα αποκαλύπτει πολλά για την υγεία μας, για τον τρόπο που λειτουργεί ο οργανισμός μας, ακόμη και για τον αν το περιττό μας βάρος οφείλεται σε λόγους προδιαθέσης. Με μια σταγόνα αίματος ο διατροφολόγος συμπεραίνει σε για τα περιττά μας κιλά φταίνε οι διατροφικές μας ατάξες ή το γονίδιο της παχυσαρκίας. Και αν τελικά φταίει το γονίδιο μας; Τι μπορούμε να κάνουμε;

"Αν πάρετε βάρος και δεν μπορείτε να χάσετε κιλά άστε για μείωση των μεριδών, καλό είναι να κάνετε την αιματολογική εξέταση που εντοπίζει το γονίδιο FTO". Επισημαίνει η διατροφολόγος-διατροφολόγος, Άννα Κόμπτο*. Προκειται για το γονίδιο της παχυσαρκίας, οι μεταλλάξεις του οποίου δημιουργούν προδιάθεση για εμφάνιση του προβλήματος σε ποσοτάτου τηλεθυμουμό Σήμερα, η δράση του είναι τόσο καθαλυτική, ώστε η μείωση βάρους χωρίς την κατάλληλη καθοδήγηση μοιάζει με γολγόθα.

Πόσες επηρέαζει το Δείκτη Μάζας Σώματος το γονίδιο FTO

"Η παχυσαρκία συνέδεται με μεταλλάξεις σε περισσότερα από 41 γονίδια που εμπλέκονται στη ρύθμιση της δρέσης και του μεταβολισμού. Ωστόσο, την πιο σημαντική επίδραση ασκει 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 3-4 κιλά παραπάνω ενώ με δύο μεταλλάξεις αντίγραφα", εξηγεί η κα Κόμπτο.

Η παχυσαρκία αποτελεί μία πάθηση της εποχής. Οι μελέτες δείχνουν πως η καθιστική ζωή, η έλλειψη άσκησης, η κακή διατροφή και το μήχανο 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 αλαγή του τρόπου ζωής.

Η εξέταση

Η ανίχνευση της μεταλλάξης γίνεται γρήγορα και ανώδυνα. Ο ειδικός λαμβάνει μία σταγόνα ζηρού αίματος σε ειδικές καρτέλες. "Υγρώνται την γονιδιακή εικόνα του εξεταζόμενου καταρργών τον υπουράζουμε ότι θα πρέπει να έχει πάντα τον ελέγχο της διατροφής των ερύθρων για γονιδιακή προδιάθεση για υψηλή βάρους. Όμως αυτό δεν αρκεί, γιατί οι αυθημένες ασματικοί βάροις προκύπτει και από τις λαθούς διατροφικές συνήθειες που πρέπει να ρυθμίσουμε", αναφέρει η κ. Κόμπτο.

Σύμφωνα με μελέτες που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό The American Journal of Clinical Nutrition το 2014, μια διάτα διερμηδική (θερμίδες που προσαρμόζονται κατάλληλα σε κάθε περίπτωση) και υψηλή σε πρόσληψη πρωτεΐνων μπορεί να μειώσει τη δρέση, 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 πρωτεΐνικη διατροφή δεν ενδείκνυται. Ο διατροφολόγος θα καθορίσει ποσότητες και μενού ανάλογα με τον άνθρωπο που έχει μπροστά του. Επίσης προτείνεται η ασκηση μέτριας στην οποία έχει φανεί να βοηθά κάποιον με το γονίδιο να χάσει βάρος.

Πότε θα κάνετε την εξέταση

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

*Άννα Κόμπτο, διαιτολόγος-διατροφολόγος στην Advanced Nutrition

» Δείτε όλα τα άρθρα από MEDsin

ΣΧΟΛΙΑΣΤΕ ΤΟ ΆΡΘΡΟ

0 Σχόλια Sofokleousin.gr Σύνδεση

Recommend Κοινοποίηση Ταξινόμηση με βάση τα νεότερα

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣ...

Σχολιάστε πρώτος.

Εγγραφή Προσθέστε το Disqus στην ιστοσελίδα σας Ιδιωτικότητα DISQUS

Ακολουθήστε το Sofokleousin.gr: [Μου αρέσει!](#) 13 κλ.

NEWSLETTER Οι σημαντικότερες ειδήσεις της ημέρας στο email σου

to email σου εδώ! ΕΓΓΡΑΦΗ

Playin.gr

FIRST 9000 USERS GET 25% - 35% OFF SALE GO AHEAD! Order Now

Περισσότερες ειδήσεις από MEDsin

Πόσο αθώος είναι ο κολικός του νεφρού;

Ο κολικός νεφρού μπορεί εκτός από τον έντονο πόνο να προειδοποιεί για κινδύνους στη λειτουργία των νεφρών, για το λόγο αυτό κρίνονται...

Εντείνονται κινητοποιήσεις και συσκέψεις Επιστημονικών Φορέων της χώρας λόγω ασφαλιστικού

Μετά τις συναντήσεις με τον Πρωθυπουργό και τους Αρχηγούς των Κομμάτων, αλλά και τη σημερινή προ ημερήσιας συζήτηση στη Βουλή για το...

Κίνδυνος εξάπλωσης του Ιού Ζήκα σε όλη την Αμερική

Οι ίδια ζήκα που μεταδίδεται με το τόξιμπα από μολυσμένα κουνουπάκια και έχει συνδεθεί πρόκληση εγκεφαλικών βλαβών σε χλιδάδες μωρά στη Βραζιλία...

Συνάντηση με τον Ξανθό ζητούν οι εκπρόσωποι των Γενικών Ιατρών

Συνάντηση με τον Υπουργό Υγείας Ανδρέα Ξανθό ζητούν να εκπρόσωψη των Συλλόγων Γενικών Ιατρών Κέρκυρας, Δυτικής Μακεδονίας, Ρεθύμνου, Λάρισας και Δράμας για...

Αποκλείονται τα ταμεία οι εργαζόμενοι του Ευαγγελισμού

Με αποκλεισμό στα Ταμεία των νοσοκομείων Ευαγγελισμούς θα κάνουν σήμερα Τρίτη 26 Ιανουαρίου και αύριο 27 Ιανουαρίου και μάλιστα κατά τη διάρκεια...

Το Πυροσβεστικό Σώμα προσέφερε εννέα ασθενοφόρα στο Υπουργείο Υγείας

Εννέα ασθενοφόρα σημάτων έκανε διάρκεια στο Υπουργείο Υγείας, το Πυροσβεστικό Σώμα με σκοπό την ενίσχυση της επιχειρησιακής ανταπόκρισης του Εθνικού Κέντρου Αμεσος...

Συγκέντρωση και κατάληψη από τους εργαζόμενους των νοσοκομείων

Συγκέντρωση και κατάληψη εποικιδών σήμερα Τρίτη 26 Ιανουαρίου, οι εργαζόμενοι των νοσοκομείων, έξω από το Υπουργείο Εργασίας στις 12 της μεσημέρι. Σύμφωνα με...

Ο καθηγητής Χρούσος νέος πρόεδρος της Εθνικής Επιπροπτής

Ο καθηγητής παιδιατρικής Γιώργος Χρούσος αναλαμβάνει τη θέση του Προέδρου της Εθνικής Επιπροπτής Εμβολιασμού. Η συγκρότηση των μελών έγινε με απόφαση του υπουργού...

Sofokleousin Copyright © 2014 Sofokleousin.GR. All rights reserved.

Κεντρική | Φορολογία | Επιχειρηματικότητα | Τεχνολογία | Life Newsroom | Πολιτική - Οικονομία | Επιχειρήσεις | Αγορές | Επικαιρότητα Επικοινωνία | Οροι Χρήσης | ΕΓΓΡΑΦΗ