Επικίνδυνη για την υγεία η δίαιτα Paleo

Παίρνουμε 15% περισσότερο βάρος μέσα σε δύο μήνες, σύμφωνα με έρευνα που έγινε στο πανεπιστήμιο της Μελβούρνης. Τι εξηγεί η διατροφολόγος Άννα Κόμπου.

Δημοσίευση: 25 Φεβρουαρίου 2016

Μου αρέσει! Αρέσει σε 33 άτομα. Γίνετε ο πρώτος από τους φίλους σας.

Περισσότερο βάρος αποκτούν όσοι ακολουθούν τη διάσημη δίαιτα Paleo στην προσπάθειά τους να αδυνατίσουν. Σύμφωνα με μια επιστημονική έρευνα που διενήργησαν ερευνητές στο πανεπιστήμιο της Μελβούρνης, η δίαιτα είναι επικίνδυνη για την υγεία: τα πειραματόζωα που ακολούθησαν το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής για δύο μήνες (20% υδατάνθρακες, 60% λίπος κ.ά) έγιναν παχύτερα κατά 15%, ενώ η λιπώδης μάζα τους διπλασιάστηκε.

Η δίαιτα Paleo

«Η αλήθεια είναι ότι οι διατροφολόγοι τονίζουμε εδώ και χρόνια στον κόσμο να μην παρασύρεται από δίαιτες της μόδας που στερούνται επιστημονικής βάσης ως προς τα αποτελέσματά τους», τονίζει η διατροφολόγος της Advanced Nutrition Άννα Κόμπου. Όπως αναφέρει η ίδια, η δίαιτα Paleo έχει στοιχεία από τη διατροφή του ανθρώπου των σπηλαίων. Είναι πολύ χαμηλή σε υδατάνθρακες και πλούσια σε κρέας που ήταν διαθέσιμο στον άνθρωπο-κυνηγό, αλλά και σε φυτικές ίνες, ενώ στερείται ζάχαρης. Όμως, σύμφωνα με την ειδικό, είναι καλό ο καταμερισμός να γίνεται αλλιώς (υδατάνθρακες 50%, πρωτεΐνες 30% και λιπαρά 20%).

Ειδικότερα, όσοι ακολουθούν την Paleo diet απέχουν από γλυκά, γαλακτοκομικά, επεξεργασμένα τρόφιμα. Αντίθετα καταναλώνουν άφοβα ψάρια, κρέας, φρούτα, λαχανικά, καρπούς, αβγά, ελαιόλαδο.

Οι κίνδυνοι

Γιατί λοιπόν πήραν βάρος τα πειραματόζωα; Όπως εξηγεί η Άννα Κόμπου: «Είναι σαφές ότι η αποφυγή επεξεργασμένων υδατανθράκων και ζάχαρης μπορεί να φανεί πολύτιμη στη μείωση σωματικού βάρους και στη ρύθμιση του γλυκαιμικού δείκτη αλλά από την άλλη η αύξηση των διατροφικών λιπαρών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση σωματικού βάρους και πιθανότατα σε εμφάνιση αυξημένης αρτηριακής πίεσης και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η μειωμένη κατανάλωση υδατανθράκων μπορεί να προκαλέσει αύξηση άγχους και εμφάνιση κατάθλιψης».

Σύμφωνα με τη διατροφολόγο, οτιδήποτε ξεφεύγει από το πλαίσιο μίας ισορροπημένης διατροφής είναι ικανό να διαταράξει την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Σε κάθε περίπτωση το συμπέρασμα της ειδικού είναι πως η καλύτερη διατροφική πρόταση είναι το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής. Χαρακτηρίζεται από μειωμένη κατανάλωση ζάχαρης, επαρκή πρόσληψη υδατανθράκων και πρωτεϊνών και ικανοποιητική πρόσληψη λιπαρών προερχόμενα από εξαιρετικές πηγές όπως το ελαιόλαδο, τα ψάρια και οι ξηροί καρποί.

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και προάγει την καλή υγεία.