

# Οι δημιουργικές δραστηριότητες ενισχύουν την ψυχική υγεία [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/117708/oi-dhmioyrgikes-drasthriothtes-enishyoyn-thn-psyhikh-ygeia-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117708/oi-dhmioyrgikes-drasthriothtes-enishyoyn-thn-psyhikh-ygeia-meleth)

iatronet.gr

8 Ιουλίου 2023

Σάββατο, 08 Ιουλίου 2023, 12:00

Αμερικανοί που ασχολούνται με δημιουργικές δραστηριότητες αναφέρουν καλύτερη ψυχική υγεία σύμφωνα με νέα έρευνα του American Psychiatric Association.

Ο Dr. Petros Levounis δήλωσε ότι οι άνθρωποι ζουν σε στρεσογόνους καιρούς και ορισμένες φορές η εργασία τους και οι ευθύνες μπορούν να αποστραγγίσουν την ενέργειά τους και να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία.

Πρόσθεσε, ότι δημιουργικές δραστηριότητες δεν είναι μόνο ψυχαγωγικές αλλά συμβάλλουν στην απομάκρυνση από τη ρουτίνα και ότι με αυτές χρησιμοποιεί κάποιος το μυαλό του διαφορετικά και χαλαρώνει.

Περίπου το 46% των Αμερικανών ενηλίκων δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν δημιουργικές δραστηριότητες για την ανακούφιση του άγχους. Όσοι αξιολόγησαν την ψυχική τους υγεία ως "πολύ καλή" ή "τέλεια" έτειναν να συμμετέχουν σε αυτού του είδους τις δημιουργικές δραστηριότητες περισσότερο έναντι όσων είχαν χειρότερη ψυχική υγεία.

Η έρευνα έγινε τον Ιούνιο σε 2,202 ενηλίκους.

Περίπου το 77% των Αμερικανών ενηλίκων δήλωσαν ότι η τρέχουσα ψυχική τους υγεία ήταν καλή ή καλύτερη, έναντι 63% στις αρχές του 2023.

Μεταξύ όσων ανέφεραν πολύ καλή ή τέλεια ψυχική υγεία, περίπου 7 στους 10 ασχολούνταν με δημιουργικές δραστηριότητες σε σύγκριση με 50% των ενηλίκων που ανέφεραν καλή ψυχική υγεία και 46% όσων ανέφεραν μέτρια ή φτωχή ψυχική υγεία.

Η έρευνα δεν μπορεί να αποδείξει ότι η καταφυγή στη δημιουργική πλευρά βελτιώνει την ψυχική υγεία.

Παρόλα αυτά σύμφωνα με τον Dr. Saul Levin δημιουργικές δραστηριότητες είναι τέλειος τρόπος να εκφράζεται κάποιος και να αφιερώνει χρόνο σε αυτές μακριά από την καθημερινή ρουτίνα.

Περίπου το 65% των συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσαν ότι ασχολούνταν με δημιουργικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους. Περίπου το 37% τις ξεκίνησαν λόγω ανίας, το 19% ενώ εργαζόνταν και το 14% σε καιρό κρίσης.

Όταν ρωτήθηκαν τι δημιουργικό έκαναν για να απαλύνουν το άγχος τους το 77% δήλωσαν ότι άκουγαν **μουσική**, το 39% ότι ασχολούνταν με **puzzles**, το ένα τέταρτο **τραγουδούσε ή χόρευε** και ένα τέταρτο **ζωγράφιζε ή ασχολείτο με τη γλυπτική**.

Η **δημιουργική γραφή** και οι **συναυλίες** ήταν άλλες δημοφιλείς δραστηριότητες για τη μείωση του στρες. Άλλοι έπαιζαν ένα **μουσικό όργανο** ή επισκέπτονταν **μουσεία**.

Περίπου 1 στους 10 έκανε άλλες δραστηριότητες, όπως **μαγειρική** ή **κηπουρική**.

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Βλάβες από θερμότητα και θερμοπληξία: Τα σημεία κινδύνου

Ελληνική Πολυκεντρική Κλινική Μελέτη ReAI-life για τη θεραπεία με βουλεβιριδίδη στη χρόνια ηπατίτιδα D

Ιδέες για smoothies που διευκολύνουν την πέψη

# Γιατί κάποιοι τύποι καρκίνου εμφανίζονται περισσότερο στους άνδρες

[virus.com.gr/giati-kapoioi-typoi-karkinoy-emfanizontai-perissotero-stoys-andres](https://virus.com.gr/giati-kapoioi-typoi-karkinoy-emfanizontai-perissotero-stoys-andres)

9 Ιουλίου 2023

Το **χρωμόσωμα Y** θα μπορούσε να εξηγήσει γιατί οι άνδρες έχουν λιγότερες πιθανότητες από τις γυναίκες να επιβιώσουν από ορισμένους καρκίνους, σύμφωνα με μελέτες που συνδυάζουν δεδομένα από ποντίκια και ανθρώπους. Δύο μελέτες, οι οποίες δημοσιεύθηκαν στο Nature αφορούν καρκίνους που είναι ιδιαίτερα **επιθετικοί στους άνδρες**: τον καρκίνο του **παχέος εντέρου** και τον καρκίνο της **ουροδόχου κύστης**.

Συγκεκριμένα, η μία μελέτη διαπιστώνει ότι η απώλεια **ολόκληρου του χρωμοσώματος Y** σε ορισμένα κύτταρα – η οποία συμβαίνει φυσιολογικά καθώς οι άνδρες γερνούν – αυξάνει τον κίνδυνο επιθετικού καρκίνου της ουροδόχου κύστης και θα μπορούσε να επιτρέψει στους όγκους της ουροδόχου κύστης να αποφεύγουν την ανίχνευση από το ανοσοποιητικό σύστημα<sup>2</sup>. Η άλλη διαπιστώνει ότι ένα συγκεκριμένο γονίδιο του **χρωμοσώματος Y** σε ποντίκια αυξάνει τον κίνδυνο εξάπλωσης ορισμένων καρκίνων του παχέος εντέρου σε άλλα μέρη του σώματος<sup>1</sup>.

Στο σύνολό τους, οι δύο μελέτες αποτελούν ένα βήμα προς την κατανόηση του **γιατί τόσοι πολλοί καρκίνοι εμφανίζονται σε άνδρες όπως εξηγεί** η Sue Haupt, ερευνήτρια καρκίνου στο George Institute of Global Health στο Σίδνεϊ της Αυστραλίας, η οποία δεν συμμετείχε στην εργασία. “Γίνεται σαφές ότι είναι πέρα από τον τρόπο ζωής”, λέει. “**Υπάρχει μια γενετική συνιστώσα**”.

Η **απώλεια του χρωμοσώματος Y (LOY)** παρατηρείται σε πολλούς τύπους καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του **10-40% των καρκίνων της ουροδόχου κύστης** αλλά η κλινική και βιολογική της σημασία είναι άγνωστη. Εδώ, χρησιμοποιώντας γονιδιωματικές και μεταγραφομικές μελέτες, αναφέρουμε ότι το LOY συσχετίζεται με κακή πρόγνωση σε ασθενείς με καρκίνο της ουροδόχου κύστης. Πραγματοποιήθηκαν **εμπεριστατωμένες μελέτες σε φυσικά μεταλλαγμένα κύτταρα καρκίνου της ουροδόχου κύστης με LOY** καθώς και σε κύτταρα με στοχευμένη διαγραφή του χρωμοσώματος Y με CRISPR-Cas9. Οι Y-θετικοί (Y+) και οι Y-αρνητικοί (Y-) όγκοι αναπτύχθηκαν παρόμοια in vitro, ενώ οι **Y-όγκοι ήταν πιο επιθετικοί από τους Y+ όγκους** σε ανοσολογικά ικανούς ξενιστές κατά τρόπο εξαρτώμενο από τα T κύτταρα. Οι κυτταρομετρικές αναλύσεις ροής υψηλής διάσπασης έδειξαν ότι **οι όγκοι Y- προάγουν εντυπωσιακή δυσλειτουργία ή εξάντληση των CD8+ T κυττάρων στο μικροπεριβάλλον του όγκου**. Τα ευρήματα αυτά επικυρώθηκαν με τη **χρήση αλληλουχίας RNA** ενός πυρήνα και χωρικής πρωτεομικής αξιολόγησης ανθρώπινων καρκίνων της ουροδόχου κύστης.

Αξίζει να σημειωθεί πως σε σύγκριση με **τους όγκους Y+**, **οι όγκοι Y-** παρουσίασαν αυξημένη ανταπόκριση στη θεραπεία αποκλεισμού του **ανοσολογικού σημείου ελέγχου anti-PD-1** τόσο σε ποντίκια όσο και σε ασθενείς με καρκίνο. Συνολικά, τα αποτελέσματα αυτά καταδεικνύουν ότι τα καρκινικά κύτταρα με μεταλλάξεις LOY μεταβάλλουν τη

λειτουργία των Τ-κυττάρων, προάγοντας την εξάντληση των Τ-κυττάρων και ευαισθητοποιώντας τα στην ανοσοθεραπεία με στόχο το PD-1. Η εργασία αυτή παρέχει πληροφορίες για τη βασική βιολογία της μετάλλαξης LOY και πιθανούς βιοδείκτες για τη βελτίωση της ανοσοθεραπείας του καρκίνου.

# Ποια είναι τα τρόφιμα που μειώνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου [μελέτη]

[iatronet.gr/article/117696/poia-einai-ta-trofima-poy-meionoy-n-ton-kindyno-kardiaggeiakhs-nosoy-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117696/poia-einai-ta-trofima-poy-meionoy-n-ton-kindyno-kardiaggeiakhs-nosoy-meleth)

iatronet.gr

7 Ιουλίου 2023

Παρασκευή, 07 Ιουλίου 2023, 11:44

Η κατανάλωση έξι τροφών αποτελεί «κλειδί» για χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό «European Heart Journal».

Συγκεκριμένα, η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών, ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων με πλήρη λιπαρά συντελεί στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών προσβολών και των εγκεφαλικών επεισοδίων. Την ίδια ώρα, η μη κατανάλωση αρκετών συνδυασμών από τα έξι αυτά τρόφιμα συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου.

Στη μελέτη, με επικεφαλής ερευνητές του Πανεπιστημίου Μακμάστερ, του νοσοκομείου «Hamilton Health Sciences» και του Ινστιτούτου Έρευνας για την Υγεία του Πληθυσμού του Καναδά, περιγράφεται επίσης ότι μια υγιεινή διατροφή μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους, όπως η συμπερίληψη μέτριας ποσότητας δημητριακών ολικής άλεσης ή μη επεξεργασμένων κρεάτων.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι σχεδόν 18 εκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν από καρδιαγγειακά νοσήματα το 2019, που αντιπροσωπεύουν το 32% όλων των θανάτων παγκοσμίως. Το 85% αυτών των θανάτων οφειλόταν σε καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά επεισόδια. Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από πολλαπλές μελέτες που αφορούσαν σε 245.000 άτομα σε 80 χώρες. Έτσι, περιλαμβάνεται εκπροσώπηση από χώρες υψηλού, μεσαίου και χαμηλού εισοδήματος.

Ο επικεφαλής συγγραφέας, Άντριου Μέντε, επίκουρος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Μακμάστερ και ερευνητής στο Ινστιτούτο Έρευνας για την Υγεία του Πληθυσμού, επισημαίνει ότι «εξαιρώντας τις μεγαλύτερες ποσότητες φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών και οσπρίων, οι ερευνητές κατέδειξαν ότι η κατανάλωση των φυσικών τροφών με μέτρο είναι το κλειδί. Οι μέτριες ποσότητες ψαριών και γαλακτοκομικών προϊόντων με πλήρη λιπαρά συνδέονται με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και θνησιμότητας. Τα ίδια αποτελέσματα στην υγεία μπορούν να επιτευχθούν με τη μέτρια κατανάλωση δημητριακών και κρεάτων, αρκεί να πρόκειται για μη επεξεργασμένα δημητριακά ολικής άλεσης και μη επεξεργασμένα κρέατα».

Οι ερευνητές συνιστούν μια μέση ημερήσια πρόσληψη από δύο έως τρεις μερίδες φρούτων, δύο έως τρεις μερίδες λαχανικών, μία μερίδα ξηρών καρπών και δύο μερίδες γαλακτοκομικών. Επίσης, τρεις έως τέσσερις μερίδες οσπρίων εβδομαδιαίως και δύο

έως τρεις μερίδες ψαριών εβδομαδιαίως. Τα πιθανά υποκατάστατα περιλαμβάνουν μία μερίδα δημητριακών ολικής άλεσης καθημερινά και μία μερίδα μη επεξεργασμένου κόκκινου κρέατος ή πουλερικών καθημερινά.

**Πηγές:**

euro2day,ΑΠΕ

**Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Βλάβες από θερμότητα και θερμοπληξία: Τα σημεία κινδύνου

Ελληνική Πολυκεντρική Κλινική Μελέτη ReAl-life για τη θεραπεία με βουλεβιριτίδη στη χρόνια ηπατίτιδα D

Ιδέες για smoothies που διευκολύνουν την πέψη

# Η μοναξιά αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού σε ανθρώπους με διαβήτη [μελέτη]

[iatronet.gr/article/117715/h-monaxia-ayxanei-ton-kindyno-kardiakhs-prosvolhs-h-egkefalikoy-se-anthropoys-me-diavhth-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117715/h-monaxia-ayxanei-ton-kindyno-kardiakhs-prosvolhs-h-egkefalikoy-se-anthropoys-me-diavhth-meleth)

Εύη Ψωμιάδου

7 Ιουλίου 2023

Παρασκευή, 07 Ιουλίου 2023, 18:50

## Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Η μοναξιά θα μπορούσε να επηρεάζει δυσμενώς την καρδιά ανθρώπων με διαβήτη, αυξάνοντας την πιθανότητα καρδιακής προσβολής, περισσότερο και από τις ανθυγιεινές συνήθειες.

Αυτό έδειξε νέα έρευνα σε 18.000 ενηλίκους με διαβήτη. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι άνθρωποι που ανέφεραν ότι αισθάνονταν μόνοι ήταν 26% πιο πιθανό να υποστούν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό την επόμενη δεκαετία έναντι όσων αισθάνονταν περισσότερο κοινωνικά συνδεδεμένοι.

Η μοναξιά συνδεόταν πιο ισχυρά με καρδιαγγειακό πρόβλημα έναντι γνωστών παραγόντων κινδύνου, όπως κάπνισμα και έλλειψη άσκησης.

Η έρευνα, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο European Heart Journal, δεν αποδεικνύει αιτιατή σχέση.

Ανακάλυψε επίσης διαφορά μεταξύ απομόνωσης και μοναξιάς. Μόνο η δεύτερη συνδεόταν με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Ο Qi, του Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine, εξήγησε ότι άνθρωποι μπορούν να ζουν μόνοι αλλά να μην αισθάνονται μοναξιά.

Αντίθετα, μπορούν να έχουν ανθρώπους στη ζωή τους αλλά βάσει της ποιότητας των σχέσεων, να αισθάνονται μόνοι.

Τα αποτελέσματα βασίστηκαν σε 18.000 Βρετανούς ενηλίκους, 37 έως 73 ετών.

Στην έναρξη, όλοι είχαν διαβήτη αλλά όχι ιστορικό καρδιακών προβλημάτων ή εγκεφαλικού.

Συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για τον τρόπο ζωής τους, τυχόν συμπτώματα κατάθλιψης και μοναξιάς καθώς και απομόνωση.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (61%) δεν ανήκαν στην κατηγορία μοναξιάς. Όμως το 9% είχε σκορ 2 στη μοναξιά, ενώ το 30% είχε σκορ 1.

Τα επόμενα 10 χρόνια, περισσότεροι από 3.200 συμμετέχοντες υπέστησαν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό. Ο κίνδυνος αυξανόταν σε συνάρτηση με τα αισθήματα μοναξιάς. Ήταν 11% υψηλότερος σε αυτούς με σκορ 1 και 26% υψηλότερος σε αυτούς με σκορ 2.

Άνθρωποι που αισθάνονταν μόνοι ήταν σε δυσμενέστερη θέση και με άλλους τρόπους. Επειναν να έχουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Όμως η κατάθλιψη δεν φάνηκε να εξηγεί τη σχέση. Η σχέση παρέμενε ακόμα και όταν οι ερευνητές έλαβαν υπόψη συμπτώματα κατάθλιψης.

Όπως και με την κατάθλιψη, η μοναξιά μπορεί να εμποδίσει ανθρώπους να έχουν το κίνητρο να φροντίσουν την υγεία τους.

Ο Qi σημείωσε ότι θα μπορούσαν να υπάρχουν και περισσότερες άμεσες επιπτώσεις. Η μοναξιά θα μπορούσε για παράδειγμα να συμβάλλει σε χρόνια φλεγμονή των αγγείων.

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Βλάβες από θερμότητα και θερμοπληξία: Τα σημεία κινδύνου

Ελληνική Πολυκεντρική Κλινική Μελέτη ReAl-life για τη θεραπεία με βουλεβιριδίδη στη χρόνια ηπατίτιδα D

Ιδέες για smoothies που διευκολύνουν την πέψη



# Άσκηση και καλός ύπνος= καλύτερος συνδυασμός για τον γηράσκοντα εγκέφαλο

[iatronet.gr/article/117712/askhsh-kai-kalos-ygnos-kalyteros-syndyasmos-gia-ton-ghraskonta-egkefalo-](https://www.iatronet.gr/article/117712/askhsh-kai-kalos-ygnos-kalyteros-syndyasmos-gia-ton-ghraskonta-egkefalo-)

Εύη Ψωμιάδου

7 Ιουλίου 2023

Παρασκευή, 07 Ιουλίου 2023, 18:30

## Εύη Ψωμιάδου

Υπεύθυνη Ύλης

Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην προστασία έναντι της νοητικής εξασθένησης τον γηράσκοντα εγκέφαλο. Όμως ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να ακυρώσει αυτά τα οφέλη.

Νέα έρευνα ανακάλυψε ότι άνθρωποι που ήταν πιο ενεργοί αλλά κοιμόνταν λιγότερο από 6 ώρες κατά μέσον όρο, είχαν ταχύτερη νοητική εξασθένηση.

Μετά από 10 χρόνια, η νοητική τους λειτουργία ήταν ισοδύναμη με αυτή των πιο αδρανών συνομηλίκων τους.

Η Dr. Mikaela Bloomberg, του University College London, δήλωσε ότι η νέα έρευνα δείχνει ότι επαρκής ύπνος ενδεχομένως μπορεί να απαιτείται ώστε να έχει κάποιος τα πλήρη νοητικά οφέλη της άσκησης. Δείχνει πόσο σημαντικό είναι να συνδυάζουμε τον ύπνο και τη σωματική δραστηριότητα σε σχέση με τη νοητική υγεία.

Η έρευνα περιέλαβε 8.950 ανθρώπους στη Βρετανία ηλικίας 50 ετών και άνω.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 3 ομάδες. Στην πρώτη ήταν όσοι κοιμόνταν λιγότερο από 6 ώρες κάθε νύχτα. Στη δεύτερη όσοι κοιμόνταν 6-8 ώρες και στην τρίτη όσοι ξεπερνούσαν τις 8 ώρες.

Ο καθένας ανήκε επίσης σε μια από 2 ομάδες- περισσότερη δραστηριότητα και λιγότερη.

Για να αξιολογήσουν τη νοητική λειτουργία των συμμετεχόντων, οι ερευνητές τους ζήτησαν να θυμηθούν μια λίστα με 10 λέξεις αμέσως και μετά από καθυστέρηση.

Επίσης, υποβλήθηκαν σε τεστ στο οποίο έπρεπε να ονομάσουν όσα περισσότερα ζώα μπορούσαν σε ένα λεπτό.

Η έρευνα ανακάλυψε ότι 6-8 ώρες ύπνου τη νύχτα και υψηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας συνδέονταν με καλύτερη νοητική λειτουργία.

Οι πιο δραστήριοι, επίσης είχαν καλύτερη νοητική λειτουργία άσχετα από το πόσο κοιμόνταν όταν άρχισε η έρευνα.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι αυτό άλλαζε στη δεκαετή περίοδο μελέτης και όσοι κοιμόνταν λιγότερο από 6 ώρες είχαν ταχύτερη εξασθένηση.

Η εξασθένηση ίσχυε σε ανθρώπους 50 και 60 ετών αλλά οι 70 και άνω διατηρούσαν τα ψυχικά οφέλη της άσκησης ακόμα και με λιγότερο ύπνο.

Ένας περιορισμός της μελέτης ήταν ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν οι ίδιοι τη διάρκεια του ύπνου τους και τη σωματική τους δραστηριότητα.

Τα αποτελέσματα δημοσιεύτηκαν στο The Lancet Healthy Longevity.

### **Πηγές:**

The Lancet Healthy Longevity.

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Βλάβες από θερμότητα και θερμοπληξία: Τα σημεία κινδύνου

Ελληνική Πολυκεντρική Κλινική Μελέτη ReAl-life για τη θεραπεία με βουλεβιριδίδη στη χρόνια ηπατίτιδα D

Ιδέες για smoothies που διευκολύνουν την πέψη

# ίδιο αποτέλεσμα στην απώλεια βάρους [μελέτη]

[iatronet.gr/article/117707/dialeipoussa-nhsteia-h-meiosh-thermidon-idio-apotelesma-sthn-apoleia-varoys-meleth](https://www.iatronet.gr/article/117707/dialeipoussa-nhsteia-h-meiosh-thermidon-idio-apotelesma-sthn-apoleia-varoys-meleth)

Φίλιππος Ζάχαρης

7 Ιουλίου 2023

Παρασκευή, 07 Ιουλίου 2023, 15:45

## Φίλιππος Ζάχαρης

Ειδικά ρεπορτάζ - Σύλλογοι Ασθενών και ΜΚΟ

Η διαφημιστική εκστρατεία για ορισμένες στρατηγικές απώλειας βάρους είναι προφανώς άστοχη. Είτε πρόκειται για διαλειμματική νηστεία είτε για καταμέτρηση θερμίδων - τα αποτελέσματα είναι περίπου τα ίδια. Προφανώς, είναι η μείωση των θερμίδων και μόνο που μετράει. Αυτό έδειξε τώρα μια νέα μελέτη από τις ΗΠΑ.

Επιστήμονες του Πανεπιστημίου της Πολιτείας του Ιλινόις στο Σικάγο συμπεριέλαβαν σε επιστημονική μελέτη 90 παχύσαρκους ενήλικες από το Σικάγο και την ευρύτερη περιοχή. Τους χώρισαν τυχαία σε τρεις ομάδες: Το ένα τρίτο περιόρισε την πρόσληψη τροφής σε οκτώ ώρες (μεσημέρι έως 8 μ.μ.). Τα δύο τρίτα, από την άλλη, μετρούσαν τις θερμίδες που κατανάλωναν, και έπρεπε να πετύχουν μείωση 25%. Η τρίτη ομάδα χρησίμευε ως σύγκριση χωρίς παρέμβαση.

Η περίοδος παρατήρησης ήταν ένα έτος. Συνολικά 77 από τα αρχικά 90 άτομα με μέση ηλικία 40 ετών ολοκλήρωσαν τη μελέτη, η οποία χρηματοδοτήθηκε από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ (NIH). Το κύριο αποτέλεσμα, το οποίο κυρίως υποδηλώνει ότι ο τρόπος με τον οποίο φτάνουμε σε λιγότερες θερμίδες είναι αρκετά αδιάφορος: Στην περίπτωση της διαλειμματικής νηστείας, οι δοκιμαζόμενοι κατανάλωναν κατά μέσο όρο 425 χιλιοθερμίδες λιγότερες την ημέρα. Στη δεύτερη ομάδα με στόχο την πρόσληψη μείον 25 τοις εκατό θερμίδων, ήταν μείον 405 χιλιοθερμίδες λιγότερες την ημέρα. Μετά από δώδεκα μήνες, οι συμμετέχοντες στο πείραμα είχαν χάσει κατά μέσο όρο 4,61 κιλά περισσότερο σωματικό βάρος μέσω της διαλειμματικής νηστείας σε σχέση με τα άτομα της ομάδας ελέγχου (χωρίς παρέμβαση), ενώ με τον περιορισμό των θερμίδων ήταν μείον 5,42 κιλά, όπως έγραψαν ο Sdhuhao Lin και οι συν-συγγραφείς Η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Η παρούσα επιστημονική μελέτη έδειξε παρόμοιο αποτέλεσμα με μια επιστημονική μελέτη από την Κίνα που δημοσιεύθηκε στο New England Journal of Medicine την άνοιξη του 2022. Οι επιστήμονες τοποθέτησαν τυχαία 139 παχύσαρκους ασθενείς είτε σε μια ομάδα με χρονικά εξαρτώμενο θερμιδικό περιορισμό (φαγητό μόνο μεταξύ 8.00 π.μ. και 4.00 μ.μ.) είτε μόνο σε θερμιδικό περιορισμό. Για δώδεκα μήνες, όλοι οι συμμετέχοντες έπρεπε να ακολουθήσουν μια δίαιτα 1.500 χιλιοθερμίδων την ημέρα για τους άνδρες και 1.200 έως 1.500 χιλιοθερμίδων για τις γυναίκες.

Οι δοκιμαζόμενοι ήταν ηλικίας μεταξύ 18 και 75 ετών. Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) κυμαινόταν μεταξύ 28 (η παχυσαρκία ορίζεται συνήθως από ΔΜΣ 30) και 45, που σημαίνει εξαιρετικά παχύσαρκος. Η συνιστώμενη δίαιτα αποτελούνταν από 40 έως 55%

υδατάνθρακες, 15 έως 20% πρωτεΐνες και 20 έως 30% λίπος. Συνολικά, η πρόσληψη θερμίδων έπρεπε να μειωθεί κατά περίπου το ένα τέταρτο σε σύγκριση με τη διατροφή πριν από την έναρξη της μελέτης.

118 από τους συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν τελικά την επιστημονική μελέτη, οι υπόλοιποι είχαν εγκαταλείψει εκ των προτέρων. Κατά τη σύγκριση των δύο ομάδων, ωστόσο, αποδείχθηκε ότι η διαλειμματική νηστεία και η μείωση των θερμίδων από μόνη της δεν έκαναν στατιστικά σημαντική διαφορά. Τα άτομα της ομάδας της διαλειμματικής νηστείας έχασαν κατά μέσο όρο οκτώ κιλά μέσα σε ένα χρόνο, ενώ η ομάδα σύγκρισης έχασε 6,3 κιλά. Δεν υπήρξε επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά στην κοιλιακή περιφέρεια, στο ποσοστό σωματικού λίπους, στην αρτηριακή πίεση και σε άλλους παράγοντες μεταβολικού κινδύνου. Σημειώνεται στα αποτελέσματα ότι η διαλειμματική νηστεία είναι προφανώς ευκολότερη για ορισμένους ανθρώπους. Δεν υπάρχει ανάγκη να μετράμε θερμίδες.

## **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Βλάβες από θερμότητα και θερμοπληξία: Τα σημεία κινδύνου

Ελληνική Πολυκεντρική Κλινική Μελέτη ReAl-life για τη θεραπεία με βουλεβιριδίδη στη χρόνια ηπατίτιδα D

Ιδέες για smoothies που διευκολύνουν την πέψη