

Πιο πολύ το νερό, πιο λίγα τα κιλά



Ξεδιψάει, φουσκώνει, αδυνατίζει. Το νερό αναδεικνύεται σε πολύτιμο σύμμαχο για το αδυνάτισμα και άλλη μια μελέτη, αυτή τη φορά από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, το αποδεικνύει.

Τίποτα δεν προκαλεί μεγαλύτερη ευχαρίστηση τώρα με τη ζέστη, από ένα ποτήρι δροσερό νερό. Αν σε αυτό προσθέσεις και το αδυνάτισμα, η ευχαρίστηση γίνεται διπλή.

Τα ευρήματα της νέας μελέτης υποδηλώνουν ότι «το επίπεδο ενυδάτωσης του οργανισμού μπορεί να επηρεάζει το σωματικό βάρος». Δημοσιεύθηκαν στην επιθεώρηση «Annals of Family Medicine» και τα υπογράφει η επίκουρη καθηγήτρια οικογενειακής ιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν Δρ Τάμι Τσανγκ και οι συνεργάτες της.

Στη μελέτη συμμετείχαν πάνω από 9.500 εθελοντές, ηλικίας από 18 έως 64 ετών.

«Όσοι δεν ήταν επαρκώς ενυδατωμένοι είχαν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος, από όσους ήταν επαρκώς ενυδατωμένοι. Επίσης τα άτομα που έπιναν ελάχιστο νερό καθημερινά είχαν 50% περισσότερες πιθανότητες παχυσαρκίας, συγκριτικά με εκείνους που έπιναν αρκετό» εξήγησε η επικεφαλής ερευνήτρια.

Για να καθορίσουν την κατανάλωση νερού, οι ερευνητές μελέτησαν δείγματα ούρων που είχαν δώσει οι συμμετέχοντες - σχεδόν το ένα τρίτο ήταν ανεπαρκώς ενυδατωμένο.

Οι διαιτολόγοι εξηγούν ότι, όταν πίνουμε αρκετό νερό, ιδιαίτερα πριν από κάθε γεύμα, δημιουργείται στον οργανισμό η αίσθηση της πληρότητας και τείνουμε να τρώμε λιγότερη ποσότητα φαγητού.

Ένας εύκολος τρόπος για να ελέγχουμε τα επίπεδα ενυδάτωσης στον οργανισμό μας είναι να παρατηρούμε την απόχρωση στα ούρα μας. Αν είναι ανοιχτόχρωμα, τότε πίνουμε επαρκείς ποσότητες νερού. Αν είναι σκουρόχρωμα, τότε μάλλον δεν πίνουμε αρκετό.

Πηγή: www.healthmag.gr