

Έξυπνες λύσεις για να γλυτώνετε θερμίδες

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Όπως όλοι πλέον γνωρίζουμε, η διατροφή Δυτικού τύπου περιέχει πολλά λιπαρά τρόφιμα και όλοι μας μπορούμε να ωφεληθούμε από μικρές συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να αφαιρέσουμε τα περιττά λιπαρά από το καθημερινό διαιτολόγιό μας. Πολύ συχνά οι διαιτολόγοι παρατηρούμε ότι οι άνθρωποι προτιμούν να παίρνουν την ενέργεια που χρειάζονται για τις ανάγκες τους καταναλώνοντας κρέας, αυγά, βούτυρο και τυριά και περιορίζοντας τις βασικές πηγές παροχής ενέργειας για το σώμα, τους υδατάνθρακες, δηλαδή το ψωμί, τα δημητριακά, τα μακαρόνια, τις πατάτες και άλλα. Παρακάτω διαβάστε προσεκτικά ποιές αλλαγές μπορείτε να κάνετε, ώστε να γλυτώνετε αρκετές θερμίδες και να διατηρείτε έτσι ευκολότερα το ιδανικό σας βάρος.

- ☺ Προτιμήστε άπαχα μέρη του κρέατος, όπως το ψαρνερόφι ή αφαιρέστε το ορατό λίπος από άλλα μέρη του ζώου
- ☺ Αφαιρέστε την πέτσα από τα πουλερικά
- ☺ Διαλέξτε τα χαμηλών λιπαρών γαλακτοκομικά προϊόντα, δηλαδή ημι-αποβουτυρωμένα γάλατα, γιαούρτια και τυριά
- ☺ Χρησιμοποιήστε το τηγάνι ελάχιστες φορές και μαγειρέψτε με ελαιόλαδο σε όλες της χρήσεις αντί για βούτυρο ή μαργαρίνες. Προτιμήστε άλλους τρόπους μαγειρέματος, όπως το ψήσιμο, το βράσιμο και το μαγείρεμα στον ατμό
- ☺ Μη ξεχνάτε τα φρούτα και τα λαχανικά σε καθημερινή βάση που σας χαρίζουν ενέργεια χωρίς να σας φορτώνουν θερμίδες, καθώς δεν περιέχουν λίπος
- ☺ Συνοδέψτε τα φαγητά σας, π.χ. το κοτόπουλο, το ψάρι ή το κρέας με αμυλούχες τροφές, όπως οι πατάτες, το ψωμί και τα ζυμαρικά
- ☺ Όταν χρειάζεστε ένα γρήγορο σνακ, σκεφτείτε πρώτα απ' όλα τα φρούτα, το γιαούρτι, τις μπάρες δημητριακών ή τα κρακεράκια
- ☺ Ψήστε γευστικά πατατάκια στο φούρνο χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο, αντί να αγοράζετε τα έτοιμα και τηγανισμένα πατατάκια
- ☺ Στα μακαρόνια προσθέστε κρεμμύδες τυρί χαμηλών λιπαρών αραιωμένο με γιαούρτι, αντί για κρέμα γάλακτος και ζαμπόν χαμηλών λιπαρών αντί για μπέικον



Περιεχόμενα

Άρθρα

Έξυπνες λύσεις για να γλυτώνετε θερμίδες

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

*Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*

[σελ. 1]

Γενετική και παχυσαρκία: Μύθος ή πραγματικότητα;

Δρ Δημήτριος Π. Βλαχάκης

BSc, MSc, MPhil, PhD

Μοριακός Βιολόγος – Βιοχημικός

[σελ. 2]

Don't forget

[σελ. 2]

Συνταγή του μήνα

[σελ. 2]

Πρόγραμμα Ημερίδας

[σελ. 4]

Γενετική και Παχυσαρκία: Μύθος ή πραγματικότητα;

Δρ Δημήτριος Π. Βλαχάκης
BSc, MSc, MPhil, PhD
Μοριακός Βιολόγος – Βιοχημικός

Η παχυσαρκία αφορά πάνω από πεντακόσια εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, ποσοστό που αγγίζει έναν στους 15 στον πλανήτη μας. Η επιδημία αυτή εξαπλώνεται ραγδαία κυρίως στις ανεπτυγμένες αλλά και σε αναπτυσσόμενες χώρες.

Αρκετή δουλειά έχει γίνει με το KLF14 γονίδιο, το οποίο σχετίζεται με το διαβήτη και τη χοληστερίνη και αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα για πολλά άλλα γονίδια λίπους στο σώμα μας. Πρόσφατα όμως μια νέα σειρά γονιδίων έχουν εμφανιστεί στην επιστημονική βιβλιογραφία, τα οποία συνδέονται με την παχυσαρκία. Το ερώτημα είναι λοιπόν:

«Υπάρχουν άνθρωποι που παχαίνουν πιο πολύ από τους άλλους, παρόλο που τρώνε την ίδια ποσότητα φαγητού, επειδή, δυστυχώς για αυτούς, διαθέτουν το γονιδιακό προφίλ που ενθαρρύνει τον οργανισμό να αποθηκεύσει περισσότερο λίπος?» Η απάντηση μονολεκτικά είναι 'ναι'.

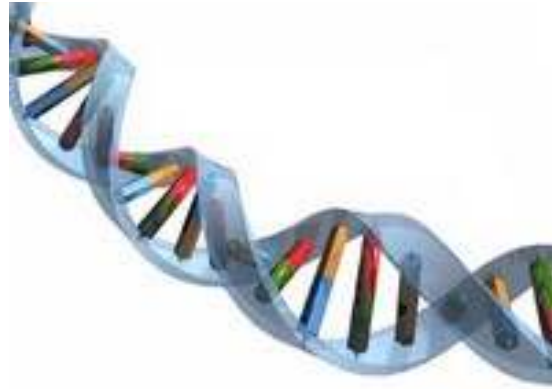
Έχει αποδειχθεί πλέον και είναι στατιστικά σημαντική η συσχέτιση των παρακάτω γονιδίων με την παχυσαρκία: FTO - MC4R - TMEM18 – PRL - AIF1 - PCSK1 - PPARγ

Η σχέση των παραπάνω γονιδίων έχει επιβεβαιωθεί σε έξι πολυμορφισμούς των γονιδίων.

Για τα παραπάνω γονίδια έχει εντοπισθεί με την τεχνική της ανάστροφης αλυσιδωτής αντίδρασης τρανσκριπτάσης-πολυμεράσης (RT-PCR) ότι βρίσκονται σε λιποκύτταρα και επιδρούν στην κατακράτηση περισσότερου λίπους στο σώμα αυτών των γενετικά άτυχων ανθρώπων. Το αποτέλεσμα είναι η ραγδαία αύξηση βάρους, να παχαίνουν και ταυτόχρονα να δυσκολεύονται να αδυνατίσουν με συμβατικές προσεγγίσεις αδυνατίσματος.

Πειραματικά η προσέγγιση έγινε σε πειραματόζωα αρχικά. Οι μελέτες με ποντίκια συμπεριλάμβανε πολλές γενιές που είχαν ανατραφεί στο εργαστήριο με σκοπό να γίνουν τα μισά παχύσαρκα και τα άλλα μισά αδύνατα. Με αυτό τον τρόπο καλλιέργησαν στα πρώτα μισά τα γονίδια που σχετίζονταν με την αύξηση βάρους. Μελέτες μοριακής βιολογίας στη συνέχεια, επιβεβαίωσαν ότι τα υπέρβαρα ποντίκια -και όχι τα αδύνατα- παρήγαγαν ορισμένα γονίδια που εμποδίζουν τη διάσπαση του λίπους και των λιπαρών οξέων μέσα στον οργανισμό. Σε παράλληλη μελέτη αναπτύχθηκε μια σειρά από ποντίκια των οποίων μόνο ο ένας γονιός ήταν υπέρβαρος και ο άλλος αδύνατος. Τα ποντίκια που προέκυψαν ήταν υπέρβαρα και ταυτόχρονα διέθεταν στο γονιδίωμά τους ενεργά γονίδια κατακράτησης του λίπους. Έτσι αποδείχθηκε αρχικά ότι η κληρονομικότητα παίζει μεγάλο ρόλο στην αποθήκευση του λίπους και στη συνέχεια ότι αυξάνει την πιθανότητα για πάχος.

Πρόκειται για μια πολύ σημαντική επιστημονική δημοσίευση που μας επιβεβαιώνει ότι αμελητέες αλλαγές σε κάποιο γονίδιο μπορούν να έχουν αυτόματα μεταβολικές αλλαγές και σε άλλα συσχετισμένα γονίδια. Τα εν λόγω γονίδια κληρονομούνται ουσιαστικά από την μητέρα δεδομένου ότι τα αντίστοιχα πατρικά αντίγραφα απενεργοποιείται. Η μοριακή βιολογία και η γενετική εισέρχονται πλέον δυναμικά στον χώρο της παχυσαρκίας και των προβλημάτων βάρους, προσφέροντας νέες προοπτικές και ενδεχομένως λύσεις. Είναι θέμα χρόνου όλη αυτή η θεωρία να γίνει πρακτική εφαρμογή και να χρησιμοποιηθεί ως όπλο στην μάχη με τα επιπλέον κιλά.



Don't forget...

13/11/11

29ος ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

19/11/11

ΗΜΕΡΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Συνταγή του μήνα:

ΛΕΥΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

Υλικά για 1 άτομο

- 100γρ γιαούρτι 2% λιπαρά
- 2 κουταλιές της σούπας τυρί τριμμένο κίτρινο
- 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 5 σπαράγγια
- 4 ντοματίνια
- 1 πιπεριά πράσινη
- ½ φλιτζάνι μανιτάρια
- 1 φέτα (30γρ) γαλοπούλα ή κοτόπουλο

Εκτέλεση

Ανακατεύετε στο μίξερ το γιαούρτι με το κίτρινο τυρί. Ψιλοκόβετε τα σπαράγγια, τα ντοματίνια, το κρεμμύδι, την πιπεριά, τα μανιτάρια και το αλλαντικό. Ζεσταίνετε τα λαχανικά σε ένα αντικολητικό τηγάνι με το λίγο λάδι για 20 λεπτά. Περιλούζετε τα λαχανικά με το μίγμα του γιαουρτιού με το τυρί. Περιχύνετε τα μακαρόνια και σερβίρετε.

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ Ν.Π.Δ.Δ.

Δίαιτα, Άσκηση & Μεταβολισμός:

**Μάθε πως
να θωρακίζεις
την υγεία σου!**

**Σάββατο
19 Νοεμβρίου**

ώρα 18:30

**Κέντρο Νεότητας
Δήμου Χαλανδρίου
(Δαναΐδων & Αντιγόνης)**

Είσοδος Ελεύθερη

Διοργάνωση:



Χορηγοί Εκδήλωσης:



Κοντά μας νιώθετε ασφαλείς!



SERGIO TACCHINI

**BILLABONG, DORS
Siaravas Anastasios**

222 Irakliou Ave, N. Ionia Tel. 210 27 91 416



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ 19^η Νοεμβρίου 2011
«ΔΙΑΙΤΑ, ΆΣΚΗΣΗ & ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ: μάθε πως να θωρακίζεις την υγεία σου!»

18:30-18:45	Έναρξη-Χαιρετισμός Γεώργιος Κουράσης Δήμαρχος Χαλανδρίου
18:45-19:00	Εισήγηση Δρ. Ιωάννης Λαδόπουλος Πρόεδρος Οργανισμού Κοινωνικής Προστασίας και Αλληλεγγύης Ν.Π.Δ.Δ.
19:00-19:15	Ισορροπημένη διατροφή και υγεία Χρυσάνθη Βλαχάκη, MSc Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
19:15-19:30	Ιδανικό βάρος: γονίδια ή μεταβολισμός: Δημήτρης Βλαχάκης, PhD Ερευνητής Μοριακής Βιολογίας & Βιοχημείας Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών, Ακαδημία Αθηνών
19:30-19:45	Άσκηση και υγεία Παναγιώτης Μιχαήλ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Ίδρυτής ΜΚΟ Μένε Δυνατός.
19:45-20:00	Θυρεοειδής αδένας: ο ρυθμιστής του μεταβολισμού Σταύρος Καρακόζης, MD Διευθυντής Γενικός Χειρουργός Ευρακλική Αθηνών
20:00-20:15	Μεταβολικό σύνδρομο Δρ. Έλλη Λάκκα-Παπαδόδημα Διευθύντρια Κέντρου Ενδοκρινολογίας-Διαβήτη-Μεταβολισμού Ευρακλικής Αθηνών
20:15-20:30	Συζήτηση Ελαφρύ γεύμα με την ευγενική χορηγία της PIZZA FAN

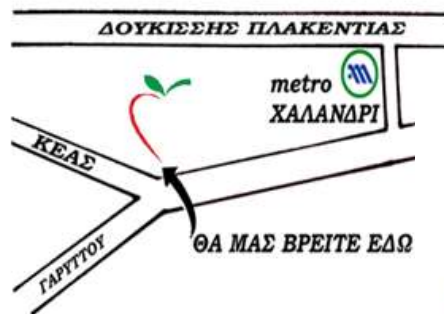


Οργανωτική Επιτροπή:
Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
Ιωάννης Λαδόπουλος
Ιατρός, Πρόεδρος Οργανισμού Κοινωνικής
Προστασίας και Αλληλεγγύης Ν.Π.Δ.Δ.



Το Διαιτολογικό γραφείο λειτουργεί καθημερινά,
στην οδό Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, 1^{ος} όροφος,
στο Χαλάνδρι.

Για ραντεβού μπορείτε να τηλεφωνείτε στα τηλέφωνα:
210 63 98 905 και 693 80 95 550



Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, Χαλάνδρι 15234 • Τηλ: 210 63 98 905 – Κιν: 693 80 95 550
Web: www.clinicaldietitian.gr • E-mail: info@clinicaldietitian.gr