

Preskakanje obroka lošije za zdravlje nego što se čini

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 18 Siječanj 2023 08:32
Objavljeno: Srijeda, 18 Siječanj 2023 08:32

Preskakanje jednog od triju standardnih dnevnih obroka može imati ozbiljne zdravstvene posljedice, pokazala je nova američka studija.

Istraživanje u kojemu je sudjelovalo 24.011 Amerikanaca starijih od 40 godina pokazalo je da je samo jedan obrok dnevno općenito povezan s većim mortalitetom, prenosi portal Science Alert.

Preskakanje doručka povezano je većim rizikom od smrti od kardiovaskularnih bolesti, a preskakanje ručka ili večere s većim mortalitetom od svih uzroka.

Problem je uočen i kada su posrijedi sva tri obroka, ako su preblizu jedan drugome. Razmak od 4,5 sata među obrocima također nosi veći rizik od smrti od svih uzroka.

"Naše je istraživanje otkrilo kako je vjerojatnije da će osobe koje jedu samo jednom dnevno prije umrijeti od onih koji jedu više puta u danu", kazao je Yangbo Sun, epidemiolog sa Sveučilišta Tennessee.

Veza je ostala čak i nakon što su znanstvenici prilagodili rezultate raznim faktorima životnog stila poput konzumacije alkohola, pušenja, razine fizičke aktivnosti ili kvalitete prehrane.

"Stoga preporučujemo konzumaciju najmanje dvaju ili triju obroka u danu", rekao je Sun.

Studija nije imala dovoljan obuhvat kako bi se utvrdila uzročno posljedična veza između preskakanja obroka i preuranjene smrti, ali već je i poveznica dovoljna za daljnje istraživanje, napominju autori.

Moguće je da postoje i drugi uzroci koji utječu na prehrambene navike i mortalitet.

"Naši se rezultati temelje na analizi javnih podataka i ne impliciraju kauzalnost", rekao je Wei Bao, epidemiolog sa Sveučilišta Iowa. "Bez obzira na to, ono što smo otkrili ima metaboličkog smisla".

"Metabolički smisao" odnosi se na to da preskakanje obroka dovodi do toga da se u jednome od njih u organizam unese previše energije.

To može prouzročiti neravnotežu u načinu na koji tijelo regulira glukozu i posljedično narušiti metabolički sustav.

Otprilike 30 posto ispitanika redovno je jelo manje od tri obroka dnevno.

Za to, naravno, postoje brojni razlozi - od radnog vremena, užurbanog načina života, siromaštva, namjernog gubljenja kilograma, ali tim znanstvenika koji je proveo studiju nada se da će ona potaknuti daljnje analize važnosti konzumiranja redovnih obroka.

Studija je objavljena u časopisu Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.(Hina)

Preskakanje obroka lošije za zdravlje nego što se čini

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 18 Siječanj 2023 08:32

Objavljeno: Srijeda, 18 Siječanj 2023 08:32

