

Ο ρόλος των ροφημάτων με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά στην απώλεια σωματικού βάρους

ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΚΑΠΑΝΤΑΗΣ

Παθολόγος - Διαβητολόγος, Διευθυντής Τμήματος Διαβήτη - Παχυσαρκίας - Μεταβολισμού, Νοσοκομείο Metropolitan

Η σύσταση για κατανάλωση νερού στη διάρκεια των προγραμμάτων απώλειας βάρους αποτελεί εδώ και χρόνια το «χρυσό κανόνα» και την κοινή πρακτική των επιστημόνων υγείας που ασχολούνται με τον έλεγχο του βάρους και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Ωστόσο, η επιθυμία για ποικιλία στις επιλογές ενυδάτωσης δημιουργεί συχνά το ερώτημα εάν άτομα που ακολουθούν μία διατροφή για μείωση βάρους μπορούν να χρησιμοποιούν αναψυκτικά και άλλα ροφήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, που παρέχουν ελάχιστες ή μηδενικές θερμίδες.

Την απάντηση στο παραπάνω ερώτημα διερεύνησε μία σχετικά πρόσφατη τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη που δημοσιεύτηκε το Μάιο του 2014 στο περιοδικό Obesity¹, από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Κολλοράντο.

Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που σύγκρινε ευθέως την επίδραση της κατανάλωσης ροφημάτων και αναψυκτικών με ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες, παράλληλα με την κατανάλωση νερού, στην απώλεια βάρους, σε σύγκριση με την κατανάλωση μόνο νερού, στο πλαίσιο ενός προγράμματος διατροφής για απώλεια βάρους.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 303 υγιών ενηλίκων ηλικίας 21-65 ετών (ΔΜΣ: 27-40 kg/m²) από τους οποίους οι 279 (92%) ολοκλήρωσαν τη διαδικασία. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, στην ομάδα ελέγχου, τα μέλη της οποίας κατανάλωναν μόνο νερό και δεν τους επιτρεπόταν να καταναλώνουν ροφήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά και στην ομάδα, τα μέλη της οποίας κατανάλωναν, πλύνον του νερού, και ροφήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά. Τα ροφήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά που κατανάλωναν οι εθελοντές της μελέτης ήταν αναψυκτικά με ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες (με λίγες ή καθόλου θερμίδες).

Και στις δύο ομάδες πραγματοποιήθηκε παρέμβαση διάρκειας 12 εβδομάδων με εβδομαδιαίες 60λεπτες συνεδρίες, με σκοπό την απώλεια βάρους (υποθερμιδικό διαιτολόγιο, σε συνδυασμό με συμπεριφοριστική συμβουλευτική για αλλαγή των συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας).

Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, τα άτομα που

κατανάλωναν ροφήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά παράλληλα με νερό, έχασαν μέσα στο διάστημα των 12 εβδομάδων της παρέμβασης στατιστικά σημαντικό περισσότερο βάρος σε σύγκριση με τα άτομα που κατανάλωναν μόνο νερό (απώλεια 5.95 κιλών κατά μέσο όρο στην ομάδα παρέμβασης έναντι απώλειας 4.09 κιλών κατά μέσο όρο στην ομάδα ελέγχου) στο ίδιο χρονικό διάστημα.

Επίσης, μεγαλύτερο ποσοστό ατόμων στην ομάδα των light ροφημάτων έχασε περισσότερο από 5% του αρχικού του βάρους (64% των ατόμων στην ομάδα των Light ροφημάτων έναντι 43% των ατόμων στην ομάδα ελέγχου). Τέλος, τα άτομα που συμμετείχαν στην ομάδα που κατανάλωνε ροφήματα με ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες δήλωσαν μικρότερο αίσθημα πείνας από τα άτομα που κατανάλωναν μόνο νερό.

Παλαιότερες μελέτες έχουν συσχετίσει τα ροφήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά με απώλεια βάρους

Η παραπάνω μελέτη έρχεται να προστεθεί σε παλαιότερες που έχουν εξετάσει την επίδραση των ροφημάτων με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά στο σωματικό βάρος. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η μελέτη Choice², που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό American Journal of Clinical Nutrition το 2013 και έδειξε ότι, τα ροφήματα που περιέχουν ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά μπορούν να αποτελέσουν μέρος μίας προσπάθειας απώλειας βάρους, συμβάλλοντας στη μείωση των συνολικά προσλαμβανόμενων θερμίδων.

Σε ακόμη πιο πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Obesity τον Ιούλιο του 2014 σχετικά με τις συνήθειες κατανάλωσης ροφημάτων ατόμων που κατάφεραν να χάσουν βάρος επιτυχώς και να το διατηρήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, βρέθηκε ότι το 58% των ατόμων κατανάλωνε ροφήματα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, όπως αναψυκτικά διαίτης και τσάι με γλυκαντικά. Μεταξύ των κύριων λόγων που αναφέρθηκαν ως κριτήρια επιλογής ήταν η γεύση και η μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων.

Τα light ροφήματα φαίνεται ότι συνεισφέρουν στη γευστική ποικιλία και ότι συμβάλλουν στη συμμόρφωση σε προγράμματα μείωσης ή διατήρησης του βάρους, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η συγκεκριμένη έρευνα έγινε στα πλαίσια της πιο μα-

κροχρόνια παρακολούθησης απώλειας βάρους και η οποία διερευνά τις συνήθειες διατροφής και άσκησης των ατόμων που έχουν καταφέρει να μειώσουν το βάρος τους (περισσότερο από 13,6 kg) και το να διατηρήσουν μακροπρόθεσμα (για περισσότερο από 1 έτος) και τα οποία περιλαμβάνονται στο National Weight Control Registry των Η.Π.Α.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Peters et al. The Effects of Water and Non-Nutritive Sweetened Beverages on Weight Loss During a 12-week Weight Loss Treatment Program. *Obesity* 2014; 22: 1415-1421
2. Carmen Piernas et al. Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the Choose Healthy Options Consciously Everyday (CHOICE) randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr* 2013; 22: 604-611
3. Catenacci VA et al. Low/No Calorie Sweetened Beverage Consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity* 2014. doi:10.1002/oby.20834