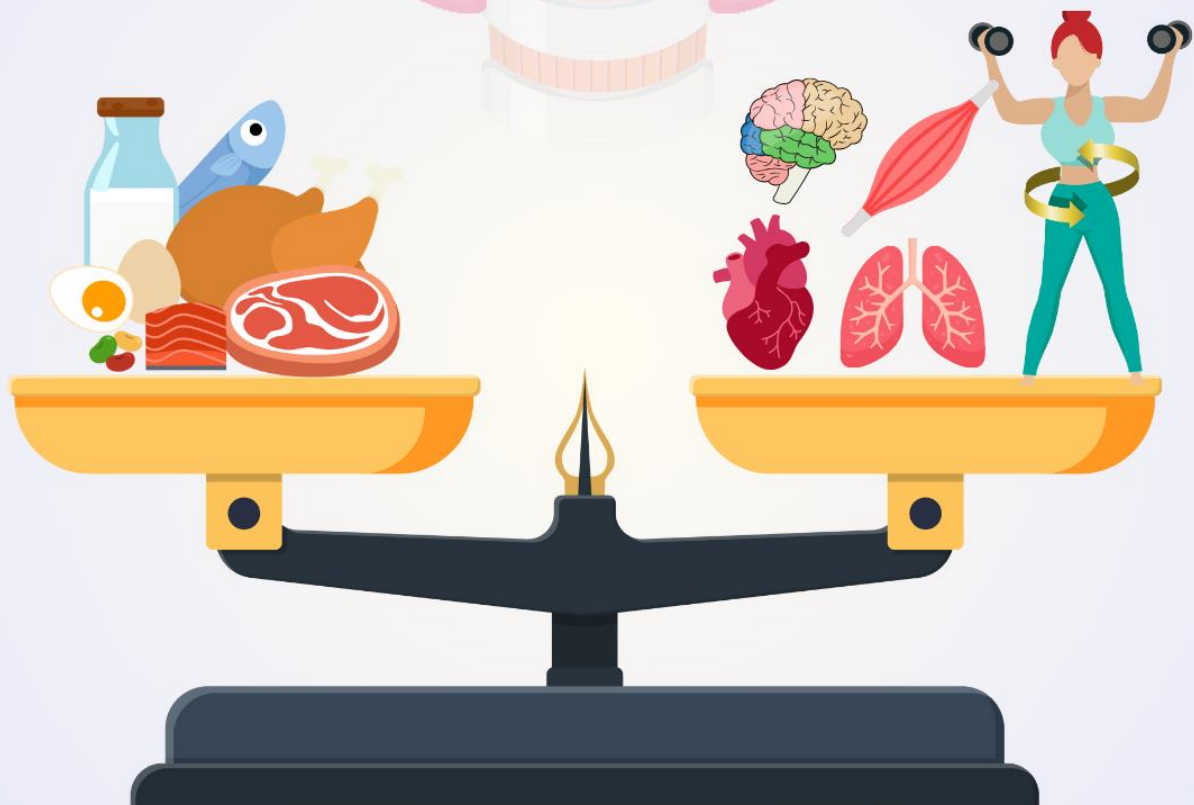
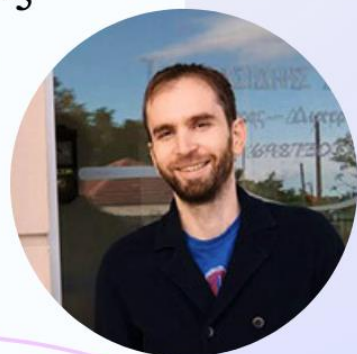


ΟΔΗΓΟΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ 2024



Ο **πλήρης** διατροφικός οδηγός
απώλειας βάρους για το 2024

Σάββας Τσανασίδης
MSc Κλινικός Διαιτολόγος
Διατροφολόγος





Είμαι ο Σάββας Τσανασίδης, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, απόφοιτος του **Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας** του **Διεθνούς Πανεπιστημίου της Ελλάδος**.

Θα με βρείτε στην περιοχή της Ημαθίας, όπου διατηρώ το προσωπικό μου διαιτολογικό γραφείο από το 2018.

Το 2020 ξεκίνησα τις σπουδές μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΔΙ.ΠΑ.Ε, με κατεύθυνση την Κλινική Διατροφή και σκοπό την εξειδίκευση στη διατροφική προσέγγιση και βελτίωση της παρακολούθησης διαφόρων προβλημάτων υγείας.

Η σειρά των βίντεο του LearnNutrition με τίτλο: "Βασικές Αρχές Διατροφής", αποτέλεσαν μέρος συμβολαίου για την εταιρία: «Intelligent Media Ε.Π.Ε.» όπως επίσης αναρτήθηκαν και στην ιστοσελίδα του Τμήματος Εκπαιδευτικής Ραδιοτηλεόρασης και σε άλλα Ελληνικά site, αποσπώντας αξιόλογες κριτικές.

Ο παρακάτω διατροφικός οδηγός περιλαμβάνει όλες τις τελευταίες μελέτες και εξελίξεις στην απώλεια βάρους για το έτος 2024.

Σε αυτόν τον διατροφικό οδηγό θα εξετάσουμε όλη την πρόσφατη βιβλιογραφία (βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις πειραματικών μελετών), έως και το έτος 2023, αποτυπώνοντας την αποτελεσματικότητα διαφόρων διαιτητικών παρεμβάσεων στην επίτευξη της μέγιστης επιθυμητής απώλειας βάρους.

Συγκεκριμένα, θα απαντήσουμε στα παρακάτω ερωτήματα:

- Πόσα κιλά έχασαν οι συμμετέχοντες σε αυτές τις μελέτες και σε πόσο διάστημα;
- Τι ποσοστά υδατάνθρακα, πρωτεΐνης, λιπαρών και φυτικής ίνας μπορούμε να συνδυάζουμε στα γεύματά μας για μια ιδανικότερη διαχείριση βάρους και πόσο διαφορετικά αποδίδουν αυτές οι προσεγγίσεις;
- Για ποιο λόγο οι διατροφές υψηλές σε πρωτεΐνη και λιπαρά μπορεί να προσφέρουν καλύτερα αποτελέσματα και με ποιον τρόπο;
- Είναι η διαλειμματική νηστεία μια προτιμότερη μέθοδος διαχείρισης βάρους;
- Τι συμβαίνει όταν η απλή μείωση των θερμίδων δεν είναι επαρκής;
- Γιατί δεν μπορούμε να φτάσουμε πιο εύκολα σε ένα αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας και να χάσουμε περιττό βάρος;
- Ποιοι παράγοντες διαταράσσουν τον μεταβολισμό μας και πως μπορούμε να καταλάβουμε αν λειτουργεί σωστά;
- Γιατί τρώμε και ποιοι μηχανισμοί επηρεάζουν την πρόσληψη τροφής;
- Πως να διαχειριστούμε τη χρόνια φλεγμονή και να εξισορροπήσουμε τον μεταβολισμό μας;
- Πως μπορούμε να κινητοποιήσουμε καλύτερα το σπλαχνικό λίπος;

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
Διατροφή και Ενέργεια	7
Το Ενεργειακό Ισοζύγιο.....	7
Μετακινώντας τον ενεργειακό ζυγό προς όφελος μας	8
1. Τροποποίηση των μακροθρεπτικών συστατικών	10
2. Αλλαγή του διαστήματος μεταξύ των γευμάτων.....	11
Πόσο διαφορετικές είναι αυτές οι προσεγγίσεις και πόσο μας βοηθούν στην προσπάθεια απώλειας βάρους;.....	12
Τι αποτελέσματα λάβαμε από αυτές τις παρεμβάσεις;	12
Α΄ ΜΕΡΟΣ	
ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΠΟΥΣΑ ΝΗΣΤΕΙΑ	
Συγκρίνοντας τις μελέτες απώλειας βάρους.....	14
1 ^η μελέτη. Μελέτη DiRECT (Diabetes Remission Clinical Trial) 825-853 kcal, 3-5 μήνες	14
2 ^η μελέτη: Κετογονική διατροφή πολύ χαμηλών θερμίδων (VLCKD), 2014.....	16
Συμπεράσματα από τις 2 προηγούμενες μελέτες (μελέτη DiRECT και VLCKD).....	16
Σε ποια ομάδα ατόμων θα ήταν σκόπιμη η χορήγηση αυτών των διαιτών;.....	17
Μπορούν οι δίαιτες χαμηλές σε υδατάνθρακες να είναι πιο αποτελεσματικές στην απώλεια βάρους;	18
Χαμηλή σε υδατάνθρακα ή χαμηλή σε λίπος;	18
Η μελέτη των Mansoor et al, 2015.....	18
Η μελέτη των Lei, L. et al., 2022	19
Τι κάνει αυτές τις δίαιτες αποτελεσματικές;	20
Οι μηχανισμοί με τους οποίους οι πρωτεϊνικές δίαιτες οδηγούν στην απώλεια βάρους .	23
Τα τελικά συγκριτικά συμπεράσματα των παραπάνω μελετών στην απώλεια βάρους	24
Περιορισμοί ερευνών	25
Διαλειμματική νηστεία. Μια προτιμώμενη μέθοδος απώλειας βάρους;	26
Ορισμός της διαλείπουσας νηστείας.....	26
Τα διάφορα είδη διαλειμματικής νηστείας (ΔΝ).....	26
Τα αποτελέσματα της ΔΝ στην απώλεια βάρους.....	27
Συμπεράσματα της διαλειμματικής νηστείας στη διαχείριση βάρους	28

Β' ΜΕΡΟΣ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΙΣΟΖΥΓΙΟΥ

Τι συμβαίνει όταν η απλή μείωση των θερμίδων δεν είναι επαρκής;30

Γιατί δεν μπορούμε να φτάσουμε πιο εύκολα σε ένα αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας και να χάσουμε περιττό βάρος; 31

Που οφείλονται οι διακυμάνσεις στην αποτελεσματικότητα; 31

Γνωρίζοντας τον μεταβολισμό μας.....31

Η διαταραχή του μεταβολικού ρυθμού 32

Πως μπορούμε να καταλάβουμε αν ο μεταβολισμός μας λειτουργεί σωστά; 35

Παράγοντες που επηρεάζουν την ενεργειακή κατανάλωση37

1. Ινσουλινοαντίσταση και Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών (ΣΠΩ)..... 37

Μειωμένος μεταβολικός ρυθμός σε γυναίκες με ινσουλινοαντίσταση και ΣΠΩ 37

Που οφείλονται οι διαφορές στον μεταβολισμό αυτών των ατόμων;..... 38

Προτεινόμενες λύσεις: Βοηθώντας την ινσουλινοαντίσταση 39

2. Ορμονικό σύστημα, μεταβολισμός και διαχείριση βάρους 39

Οι ορμόνες που συμμετέχουν στη διαχείριση βάρους..... 40

Καταστάσεις που επηρεάζουν δυσμενώς τον θυρεοειδή αδένα 40

Οι επιπτώσεις των διαιτών *Fast Track* στον θυρεοειδή αδένα 41

Οι ορμόνες σε αντεπίθεση!..... 42

Προτάσεις για προσπάθεια επίτευξης ορμονικής ισορροπίας και επίλυσης της προσαρμοστικής θερμογένεσης: 42

3. Διαχείριση σακχάρων αίματος..... 45

Προτάσεις για μια καλύτερη διαχείριση σακχάρων 47

4. Ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά και επιρροή στη διαχείριση βάρους 48

Προτάσεις για εξασφάλιση ημερησίων αναγκών σε μικροθρεπτικά συστατικά 49

5 Χρόνια φλεγμονή και διαταραχές μεταβολισμού 50

Πως επηρεάζει η χρόνια φλεγμονή τον μεταβολισμό μας;..... 51

Προτάσεις για τη διαχείριση της ΧΦ, της εξισορρόπησης των ορμονών και του μεταβολικού ρυθμού 52

6. Χρόνιες λοιμώξεις και υπερανάπτυξη μικροβίων..... 53

Προτάσεις ενδυνάμωσης του ανοσοποιητικού συστήματος και καλύτερης διαχείρισης των παθογόνων μικροοργανισμών 55

6 απλές συμβουλές για ένα υγιές εντερικό μικροβίωμα..... 55

7. Θερμογενετική επίδραση τροφής. Ίδιες θερμίδες - Διαφορετικός μεταβολισμός 56

Κινήσεις για αύξηση της θερμογένεσης και της ημερήσιας καύσης θερμίδων 58

Εικόνες με γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνη και φυτική ίνα για απώλεια βάρους. 58

8. Ακίνησια - Ενεργοποίηση Μεταβολισμού μέσω της φυσικής άσκησης..... 59

Κινήσεις για αύξηση θερμογένεσης μέσω της φυσικής δραστηριότητας..... 60

Γ' ΜΕΡΟΣ

ΓΙΑΤΙ ΤΡΩΜΕ;

Γιατί τρώμε;.....63

- Τι θα συμβεί εάν υπάρξει μια διαταραχή στους μηχανισμούς διαχείρισης ενέργειας; .. 64

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσληψη τροφής65

1. Κληρονομικότητα, Οργανικά αίτια και Ενδοκρινικές διαταραχές 65

2. Φαρμακευτική αγωγή και διαταραχές πρόσληψης τροφής..... 66

3. Συναισθηματική κατανάλωση τροφής, εθισμοί και σύστημα ανταμοιβής εγκεφάλου. 67

 Πώς να ξεφύγουμε από αυτόν τον φαύλο κύκλο; 68

4. Έλλειψη ύπνου και παχυσαρκία 70

 Η έλλειψη του ύπνου αυξάνει την όρεξη..... 71

 Προτάσεις για την επίτευξη καλύτερου ύπνου 72

 Όσο αναφορά το διατροφικό κομμάτι..... 73

5. Ανεπάρκεια σε θρεπτικά συστατικά και νευροδιαβιβαστές χαράς και ευεξίας 74

 Πως μπορούμε να καλύψουμε τις ημερήσιες ανάγκες μας σε θρεπτικά συστατικά;... 75

6. Οι διαταραχές σακχάρου αίματος αυξάνουν την όρεξη για υδατάνθρακες..... 76

7. Η ανεπαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα όρεξης..... 76

8. Τα μικρόβια μεταβάλουν την όρεξη μας για τις δικές τους προτιμώμενες τροφές..... 78

Πόσο μετρούν τελικά οι θερμίδες μιας διατροφής;79

Δ' ΜΕΡΟΣ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ. Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

7 Πιθανοί λόγοι που δυσκολεύουν μια προσπάθεια απώλειας βάρους82

Ε' ΜΕΡΟΣ

ΕΙΔΙΚΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ:

A. ΣΠΛΑΧΝΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

Πως να κινητοποιήσουμε το σπλαχνικό λίπος;.....83

 Διατροφικές κινήσεις για την απώλεια σπλαχνικού λίπους..... 84

 Σημειώσεις 85

 Συμπερασματικά 85

B. ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ

Πως λειτουργούν τα φάρμακα απώλειας βάρους;836

 Μπορούμε να μιμηθούμε τη δράση του Ozempic μέσω της διατροφής;837

 Συμπεράσματα.....839

Ευχαριστίες90

Βιβλιογραφία91