



www.diogenes-eu.org

Μελέτη DiOGenes– Diet, Obesity & Genes (Δίαιτα, Παχυσαρκία και Γονίδια)
Στοχεύοντας στο πρόβλημα της παχυσαρκίας: αναζήτηση νέων γνώσεων και μεθόδων πρόληψης

Επιστημονικός Υπεύθυνος:

Prof Wim Saris, Καθηγητής του Παιπστημίου του Maastricht, Ολλανδία

Χρηματοδότηση από το 6^ο Κοινωνικό Πλαίσιο Στήριξης (Contract No: FP6-513946)

5^η προτεραιότητα: Ποιότητα και Ασφάλεια Τροφίμων

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Issued: 23 Ιουνίου 2008

Λέξεις κλειδιά: Κρήτη, Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ), πρωτεϊνική πρόσληψη, πρόληψη της παχυσαρκίας, αύξηση βάρους, επαναπρόσληψη βάρους, μελέτη DiOGenes

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ Η ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ;

Η αυξημένη πρωτεϊνική πρόσληψη, παρά τα τρόφιμα χαμηλού ΓΔ, μπορεί να είναι η απάντηση, αποκαλύπτουν τα πρώτα αποτελέσματα από τη μελέτη DiOGenes

Η δυσκολία της ρύθμισης της αύξησης βάρους και της επαναπρόσληψης βάρους καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής έχει συμβάλλει στην τροφοδότηση της επιδημίας της παχυσαρκίας, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά, σε όλη την Ευρώπη. Εντούτοις, η επιτυχής συμμετοχή περισσότερων από 400 οικογενειών στην Κρήτη και 7 Ευρωπαϊκές χώρες, στη μεγαλύτερη Ευρωπαϊκή διαιτητική μελέτη παρέμβασης που συντονίζεται από το χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση πρόγραμμα DiOGenes¹, βοηθά στη διευθέτηση αυτού του ζωτικής σημασίας ζητήματος.

Η βασική εστίαση της μελέτης DiOGenes είναι να προσδιοριστεί η πιο αποτελεσματική διατροφή που θα βοηθήσει ενήλικα άτομα να μην επανακτούν βάρος μετά από μια αρχική επιτυχημένη απώλεια βάρους.

Για να συμμετάσχουν στη μελέτη DiOGenes, τα ενήλικα μέλη οικογενειών έπρεπε να χάσουν τουλάχιστον 8% του σωματικού τους βάρους, προτού ολοκληρωθεί η οικογένεια γίνει δεκτή στο μέρος της έρευνας που αφορά στη διατροφική παρέμβαση και τυχαιοποιηθεί σε ένα από 5 διατροφικά σχήματα (δείτε παρακάτω τις σημειώσεις όσον αφορά τα πνευματικά δικαιώματα για χρήση της κατωτέρω εικόνας).

763 συμμετέχοντες ενήλικες ήταν επιτυχείς στην αρχική απώλεια βάρους, χάνοντας μεταξύ τους συνολικά 8.500 κιλά, που ισοδυναμεί με το βάρος 4 πλήρως αναπτυγμένων ελεφάντων, και 11.2 κιλά κατά μέσον όρο για κάθε άτομο (δείτε παρακάτω την εικόνα - copyright).

Μετά από αυτήν την επιτυχή φάση απώλειας βάρους, 565 οικογένειες (763 ενήλικες και 787 παιδιά) επιλέχθηκαν τυχαία να ακολουθήσουν μια δίαιτα είτε υψηλή ή χαμηλή σε πρωτεΐνη, είτε με τρόφιμα υψηλού ή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Η πέμπτη δίαιτα (ομάδα ελέγχου), βασίστηκε στη συνηθισμένη διατροφή της οικογένειας, αλλά με πρόσθετες συμβουλές για την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων.

¹ Η μελέτη DiOGenes – Diet, Obesity & Genes – είναι ένα 5ετές Ευρωπαϊκό πρόγραμμα, χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, που ενσωματώνει έρευνες που αφορούν στη διατροφή, τη γενετική, τη φυσιολογία, την ψυχολογία και την τεχνολογία τροφίμων. www.diogenes-eu.org

Σε δύο ερευνητικά κέντρα (Κοπεγχάγη και Μάαστριχτ) οργανώθηκαν ειδικά για τη μελέτη καταστήματα τροφίμων (supermarket), τα οποία παρείχαν στις συμμετέχουσες οικογένειες δωρεάν τρόφιμα για 6 μήνες, διάστημα το οποίο ακολούθησε ένα 6μηνο πρόγραμμα διατροφικών συμβουλών και υποστήριξης. Τα υπόλοιπα 6 ερευνητικά κέντρα (Κρήτη, Τσεχία, Γερμανία, Αγγλία, Βουλγαρία και Ισπανία) παρείχαν στις οικογένειες διατροφικές συμβουλές και υποστήριξη για ένα διάστημα 6 μηνών.

Ο καθηγητής Arne Astrup, συντονιστής και επιστημονικός υπεύθυνος της διαιτητικής παρέμβασης της μελέτης DiOGenes, παρουσίασε τα πρώτα αποτελέσματα από τα δύο πρότυπα ερευνητικά κέντρα καταστημάτων τροφίμων στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Παχυσαρκίας το Μάιο 2008 και δήλωσε:

‘Τα πρώτα αποτελέσματα από τη διαιτητική μελέτη παρέμβασης DiOGenes δείχνουν καθαρά ότι η αύξηση της πρωτεϊνικής πρόσληψης στη διατροφή μειώνει την επανάκτηση βάρους μετά από απώλεια βάρους, ενώ ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφών δεν είχε κανέναν ανιχνεύσιμο ρόλο στην επαναπρόσληψη βάρους.

Συνεπώς, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η αυξημένη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη είναι σημαντική για την πρόληψη της επανάκτησης βάρους, ενώ μια δίαιτα με τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη δεν παρέχει κανένα πλεονέκτημα.

Η 6μηνη φάση της διαιτητικής παρέμβασης αποτελέσθηκε από 205 συμμετέχοντες που τυχαιοποιήθηκαν σε ένα από 5 διατροφικά σχήματα – υψηλή πρωτεΐνη/ χαμηλός ΓΔ, υψηλή πρωτεΐνη/ υψηλός ΓΔ, χαμηλή πρωτεΐνη/ χαμηλός ΓΔ, χαμηλή πρωτεΐνη/ υψηλός ΓΔ, και μια διατροφή ελέγχου βασισμένη σε εθνικές διατροφικές συστάσεις. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων μας δείχνει μια σημαντικά θετική επίδραση της υψηλής πρωτεϊνικής πρόσληψης στον έλεγχο της επανάκτησης βάρους, αλλά καμία τέτοια επίδραση του ΓΔ ή της αλληλεπίδρασης μεταξύ της πρωτεΐνης και του ΓΔ.

Η δυνατότητα πραγματοποίησης και η αποτελεσματικότητα αυτών των διαιτητικών αλλαγών όπου οι συμμετέχοντες δεν είχαν πρόσβαση σε δωρεάν αγορές τροφίμων, αλλά είχαν διατροφικές οδηγίες, αναλύονται αυτήν την περίοδο στα άλλα 6 ερευνητικά κέντρα που συμμετέχουν στη μελέτη, στην Κρήτη, Τσεχία, Γερμανία, Ισπανία, Βουλγαρία και Αγγλία.’

Τα πλήρη αποτελέσματα της μελέτης Diogenes θα παρουσιαστούν στη δορυφορική συνεδρίαση DiOGenes, στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Συνεδρίου Παχυσαρκίας 2009, στις 5-6 Μαΐου 2009 στο Άμστερνταμ.

Πηγές Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης:

1. Οι παρακάτω είναι διαθέσιμοι για συνεντεύξεις και περισσότερες διευκρινίσεις για τη μελέτη DiOGenes στην Κρήτη:

Δρ Αντώνης Καφάτος, MD, Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής, Επιστημονικός Υπεύθυνος της μελέτης DiOGenes στην Κρήτη
Τηλ.: 2810 394595, Fax: 2810 394604, e-mail: kafatos@med.uoc.gr

Δρ Αγγελική Παπαδάκη, PhD, Διατροφολόγος, Μετα-διδακτορική ερευνήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης, Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής
Τηλ: 2810 394603, Fax: 2810 394604, e-mail: agrapadak@edu.med.uoc.gr

2. Στην ιστοσελίδα της μελέτης DiOGenes (www.diogenes-eu.org/News/FILM.asp) είναι διαθέσιμο το DVD που περιγράφει και επεξηγεί τη διαιτητική μελέτη παρέμβασης στις 8 χώρες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.
3. Η παρακάτω εικόνα έχει ελεύθερο προς χρήση copyright. Παρακαλώ αναφέρετε το πρόγραμμα DiOGenes και συμπεριλάβετε τη διεύθυνση της ιστοσελίδας του προγράμματος σε κάθε χρήση της. © DiOGenes www.diogenes-eu.org



Σημειώσεις:

1. Η μελέτη DiOGenes www.diogenes-eu.org, που διευθύνεται από τον Καθηγητή Wim Saris (Μάαστριχτ), είναι ένα Πανερωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση που στοχεύει στην επίλυση της επιδημίας της παχυσαρκίας μέσω της διατροφής, και την αναζήτηση νέων ιδεών και μεθόδων πρόληψης. Το πρόγραμμα αποτελεί μέρος του δού Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (2005-2009). Το όνομα DiOGenes σημαίνει 'Diet, Obesity and Genes' (Δίαιτα, Παχυσαρκία και Γονίδια). Η μελέτη DiOGenes αποτελείται από έρευνες που αφορούν στη διατροφή, τη γενετική, τη φυσιολογία, την ψυχολογία και την τεχνολογία τροφίμων.
2. Οι 8 χώρες που συμμετέχουν στη διαιτητική μελέτη παρέμβασης του προγράμματος DiOGenes είναι: Δανία, Ελλάδα (Κρήτη), Ισπανία, Τσεχία, Ολλανδία, Βουλγαρία, Αγγλία και Γερμανία.
3. Περισσότερες πληροφορίες για τη διαιτητική μελέτη παρέμβασης (Σειρά Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης - RTD1) - **Παχυσαρκία και μακροθρεπτική σύσταση της διαίτας** (Επιστημονικός υπεύθυνος: Professor Arne Astrup, Κοπεγχάγη, Δανία)

Η μακροθρεπτική σύσταση της διαίτας φαίνεται να διαδραματίζει ένα ρόλο στον καθορισμό της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Οι πρωτεΐνες έχει αποδειχθεί ότι προκαλούν κορεσμό και ενθαρρύνουν τις ενεργειακές δαπάνες σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τα λίπη και τους υδατάνθρακες. Επιπλέον, οι υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ) έχει προταθεί ότι προκαλούν μεγαλύτερο κορεσμό από τους αντίστοιχους υψηλού ΓΔ. Εντούτοις, μέχρι σήμερα αυτά τα στοιχεία, που έχουν οδηγήσει σε ευρέως προαχθείσες διατροφικές συστάσεις, έχουν προέλθει από μελέτες περιορισμένης διάρκειας, και με μικρό αριθμό συμμετεχόντων και διατροφικών μεταβλητών.

Ο πυρήνας του προγράμματος RTD1 είναι μια διαιτητική μελέτη παρέμβασης διάρκειας 6-12 μηνών που περιλαμβάνει περίπου 350 οικογένειες (παχύσαρκοι/υπέρβαροι γονείς και τα παιδιά τους) σε 8 Ευρωπαϊκά ερευνητικά κέντρα. Όλοι οι ενήλικες ολοκλήρωσαν μια αρχική φάση απώλειας βάρους, διάρκειας 8 εβδομάδων, μέσω μιας σταθερά χαμηλής ενεργειακής πρόσληψης. Κατόπιν οι οικογένειες τυχαιοποιήθηκαν σε μία από 5 ομάδες διατροφής, που διαφέρουν στην περιεκτικότητα πρωτεϊνών και ΓΔ υδατανθράκων. Ο στόχος αυτής της ελεγχόμενης μελέτης παρέμβασης είναι να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα αυτών των διατροφικών σχημάτων στην πρόληψη της αύξησης και της επανάκτησης του σωματικού βάρους. Η μελέτη παρέμβασης παράγει πληροφορίες και ερευνητικό υλικό για τις υπόλοιπες σειρές Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (RTDs 2, 3 και 4), και μπορεί να εξετάσει την παραγωγή νέων τροφίμων μέσω της σειράς RTD5.