

Zastępniki tłuszczu sprzyjają tyciu

22 czerwca 2011

Substytuty tłuszczu wcale nie pomagają schudnąć, a wręcz przeciwnie – przyczyniają się do wzrostu wagi. „Nasze badanie pokazało, że zastępniki tłuszczu mogą kolidować ze zdolnością organizmu do regulowania spożycia pokarmów” – podkreślają naukowcy z Purdue University. Zwykle pokarm o słodkim lub tłustym smaku oznacza dużą liczbę kalorii i uruchamia cały ciąg reakcji (ślinienie, wydzielanie hormonów itp.), który może ulec zaburzeniu w przypadku substytutów tłuszczu.

Zespół dr Susan E. Swithers prowadził eksperymenty na szczurach. Gryzonie karmiono paszą wysokotłuszczową lub niskotłuszczową. Poza tym połowie zwierząt z każdej grupy podawano wysokokaloryczne chipsy Pringles, podczas gdy reszta przez część dni jadła chipsy zwykłe, a przez część niskokaloryczną wersję Pringles Light, w których wykorzystuje się olestrę (zastępnik ten ma 0 kalorii i jest całkowicie niestrawny).

W grupie szczurów na diecie wysokotłuszczowej zwierzęta karmione oboma rodzajami chipsów zjadały więcej pożywienia, bardziej przybierały na wadze i wytwarzały więcej tkanki tłuszczowej niż gryzonie jedzące wyłącznie wysokokaloryczne Pringles. Okazało się również, że otyłe szczury nie zrzuciły dodatkowych kilogramów nawet po całkowitym wyeliminowaniu chipsów z menu.

U szczurów z grupy niskotłuszczowej znaczny wzrost wagi nie następował ani pod wpływem chipsów tłustych, ani light. Gdy jednak część zwierząt przeniesiono do grupy z dietą wysokotłuszczową, te, które trafiły do podgrupy ze zmieniającymi się rodzajami chipsów, jadły więcej i przybierały na wadze bardziej od pobratymców, którzy trafili

do podgrupy raczącej się wyłącznie zwykłymi chipsami Pringles.

„Na podstawie uzyskanych przez nas wyników wygląda, że dieta uboga w tłuszcz i kalorie może być lepszą strategią zmniejszenia wagi niż korzystanie z zastępników tłuszczu” – uważa Swithers. Mimo wszystko pani doktor przestrzega, by zbyt szybko nie przekładać rezultatów z badań na szczurach na ludzi.

Wcześniej Swithers i Terry L. Davidson przeprowadzili badania na szczurach, które zademonstrowały, że sacharyna i inne słodziki także sprzyjają przybieraniu na wadze i wzrostowi otłuszczenia ciała.

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: Medical Xpress

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)