

Cerealele integrale si obezitatea

Articol de: anca axenia

Produsele cerealiere se pot considera printre primele produse alimentare incluse In categoria alimentelor functionale.

Inca din 1997 FDA a confirmat importanta fibrelor alimentare din cerealele integrale In reducerea incidentei cancerului de colon, respectiv a bolilor cardiovasculare. Ca si fructele si legumele, cerealele integrale au un continut important de substante nutritive esentiale (antioxidanti, vitamine, minerale, fibre si proteine), care confera numeroase beneficii pentru sanatate. In plus, carbohidratii complecsi din cerealele integrale incetinesc eliberarea de energie in organism, fiind o sursa calorica pentru intreaga zi.

De fapt, cerealele integrale au mult mai multe beneficii pentru sanatate. Consumul a cel putin trei portii de cereale integrale pe zi contribuie la reducerea riscului de diabet zaharat, obezitate, boli coronariene si anumite tipuri de cancer, asigurand si un mai bun control al greutatii corporale.

Obezitatea

Aportul caloric crescut este una dintre cele mai frecvente cauze ale obezitatii. El se face sub forma consumului exagerat de alimente cu densitate calorica mare, care produc satietate numai dupa ce au fost consumate intr-o cantitate exagerata. Consumul de dulciuri concentrate constituie, alaturi de alimentele grase (mezeluri, branzeturi, produse de patiserie), o importanta sursa de calorii. Mesele rare (1 - 2 /zi), bogate in calorii sunt de asemenea, un real factor de risc.

Destul de frecvent se observa la obezi ca nu mananca nimic pana seara, desi ziua este incarcata de eforturi si stres psiho-profesional, iar odata cu intoarcerea acasa incepe o ingestie alimentara necontrolata (foame exagerata), ameliorat printr-un consum crescut de alimente in timp scurt, uneori si noaptea.

Cateodata aportul alimentar este sub forma gustarilor de pe parcursul

zilei: fursecuri, prajituri, pateuri sau prin consum de bauturi racoritoare cu zahar. Abaterile de la alimentatia sanatoasa si consumul exagerat de alcool se fac de multe ori la sfarsitul saptamii, cand obligatiile mondene sau relaxarea gresit inteleasa devin factori obezogeni.

Un plus caloric de 100 - 200 kcal / zi produce in 5 - 10 ani un castig ponderal de 12 - 20 kg; daca la acesta se mai adauga si sedentarismul sau abandonarea fumatului, riscul aparitiei obezitatii este si mai mare. Indiferent de modalitatea patogenetica de realizare a obezitatii, baza teraputiciei eficace a acesteia este tratamentul dietetic. Orice alt tratament este ineficient daca nu se insoteste de un regim alimentar corespunzator.

Cerealele integrale

Femeile care consuma mai multe cereale integrale au o greutate corporala mai apropiata de cea optima. Datorita continutului de fibre, cerealele integrale ajuta la prevenirea obezitatii intrucat inlocuiesc alimente cu densitate caloric mare si scad aportul energetic, producand astfel o scadere in greutate. De asemenea, datorita capacitatii crescute de absorbtie a apei, prin cresterea volumului alimentelor ingerate se produce o senzatie de satietate precoce. Din acest punct de vedere, sunt recomandate si cerealele integrale sub forma de batoane care pot inlocui gustarile bogate in calorii, oferind organismului elemente nutritive necesare pe tot parcursul zilei, astfel incat cina sa nu mai fie unica si cea mai satioasa masa a zilei. Un baton de cereale integrale are doar 90 de calorii si este mult mai potrivit unui stil echilibrat de viata si unei siluete pe masura.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

