



Persoanele care renunta la micul dejun de trei ori pe saptamana risca sa consume 252 de calorii suplimentare pe parcursul zilelor respective si sa se ingrase aproximativ 13 kilograme intr-un singur an, potrivit unui studiu realizat recent in Marea Britanie.

Renuntarea la prima masa a zilei mareste nevoia organismului de a consuma alimente nesanatoase si poate duce la o crestere cu 13 kilograme a greutatii corporale intr-un singur an, daca acele calorii suplimentare nu sunt arse prin intermediul unor exercitii fizice, afirma autorii studiului, informeaza dailymail.co.uk.

Studiul, realizat cu ocazia Breakfast Week - o campanie nationala realizata in Marea Britanie in numele fermierilor si producatorilor de cereale, cu scopul de a evidentia importanta micului dejun asupra starii de sanatate -, a evidentiat faptul ca alimentele preferate la jumatatea diminetii de persoanele care sar peste micul dejun sunt cipsurile, ciocolata si biscuitii.

In Marea Britanie, o persoana din 10 nu mananca deloc la micul dejun in niciuna dintre zilele saptamanii.

De asemenea, mai mult de o treime - 37% - dintre britanici au recunoscut ca renunta la prima masa in anumite zile ale saptamanii de lucru.

Potrivit acestui studiu, realizat pe un esantion reprezentativ de 2.000 de adulti, 45% dintre persoanele care sar peste micul dejun recunosc ca li se face foame la jumatatea diminetii, 30% dintre ele se plang ca sunt obosite si ca le lipseste energia, iar 14% dintre respondenti spun ca lipsa micului dejun ii face sa se simta morocanosi.

Principalele motive pentru renuntarea la micul dejun au fost: lipsa senzatiei de foame (30%) si sacrificarea mesei pentru a petrece mai mult timp in pat (23%).

De asemenea, 12% dintre britanici spun ca pur si simplu uita sa manance micul dejun, si tot 12% spun ca sunt prea ocupati cu alte activitati gospodaresti.

Studiul a evidenciat, totodata, felul in care micul dejun influenteaza alegerile culinare pentru restul zilei.

Cei care sar peste prima masa a zilei sunt mai dispusi sa opteze pentru un baton de ciocolata (27%) si o cutie de bautura carbogazoasa (10%) in timpul pranzului, in comparatie cu persoanele care mananca micul dejun in fiecare zi (13% respectiv 4%).

Potrivit medicului dietetician Azmina Govindji, coordonatoarea studiului, lipsa micului dejun determina o scadere a glicemiei, incurajand acele persoane sa opteze pentru alimente considerate nesanatoase, care ofera o "satisfacere" imediata a nevoii de glucide.

Un astfel de comportament alimentar duce la un consum suplimentar de 252 de calorii in fiecare zi - 91.980 de calorii in fiecare an.

Daca acestea nu sunt arse prin exercitii fizice practicate cu regularitate, persoanele vizate risca sa se ingrase cu 13 kilograme intr-un singur an.

Breakfast Week, o campanie non-profit organizata de Consiliul pentru dezvoltarea agriculturii si horticulturii, se desfasoara in aceasta saptamana in Marea Britanie pana duminica. Evenimentul se afla la cea de-a 16-a editie anuala.

sursa:

www.emaramures.ro