

Γιατί ο περιορισμός θερμίδων είναι σημαντικότερος για τα άτομα με συγκεκριμένο γενετικό υπόβαθρο;

Ανάλογα με το γενετικό υπόβαθρο, οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σε περίσσεια θερμίδων. Για παράδειγμα, τα άτομα που φέρουν ορισμένες μεταλλάξεις των γονιδίων PPARs, και του γονιδίου LPL είναι πιο επιρρεπή στην αύξηση βάρους. Αυτές οι μεταλλάξεις, κυμαίνονται σε συχνότητα 25 - 75% του ανθρώπινου πληθυσμού και ανήκουν σε μια ομάδα γονιδίων που δημιουργήθηκε για να αντιμετωπίσει την έλλειψη τροφίμων κατά τη διάρκεια της εξέλιξης του ανθρώπου. Δυστυχώς, οι φορείς αυτών των μεταλλάξεων δεν είναι σε θέση να χειριστούν την αφθονία των τροφίμων στη σύγχρονη κοινωνία. Επιπλέον, οι μεταλλάξεις άλλων γονιδίων, όπως του FTO, που εμφανίζεται στο 36% του ανθρώπινου πληθυσμού, έχουν ως αποτέλεσμα την μειωμένη αίσθηση του κορεσμού στους φορείς τους, προκαλώντας τους να καταναλώνουν περίσσεια τροφής, χωρίς να αισθάνονται το ίδιο αίσθημα κορεσμού σε σχέση με τους μη φορείς. Είναι πιθανό να τρώνε περισσότερο και επομένως έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, εφόσον δεν περιορίζουν την πρόσληψη θερμίδων τους.