

Πώς το ποσοστό πρόσληψης φυτικών ινών για την διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους εξαρτάται από τα γονίδια;

Το γονίδιο TCF7L2, σχετίζεται με την ανάπτυξη του διαβήτη τύπου 2 και μια συγκεκριμένη μετάλλαξη αυτού του γονιδίου συνδέεται επίσης με το επίπεδο του δείκτη μάζας σώματος (BMI). Για το περίπου 47% των ανθρώπων που φέρουν την μετάλλαξη αυτή, η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών οδηγεί σε σημαντικά μεγαλύτερη απώλεια βάρους σε σχέση με τους μη-φορείς. Ακόμη, οι φορείς αυτής της μετάλλαξης που συνεχίζουν και τρέφονται με λιγότερες φυτικές ίνες παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ καταναλώνοντας περισσότερες φυτικές ίνες μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης του.