

Drick rödvin och håll dig smal när du blir äldre

“Normalviktiga kvinnor som dricker med måtta löper mindre risk att gå upp i vikt när de blir äldre, än sina helnyktra väninnor. Det visar en undersökning från amerikanska “Women’s Hospital i Boston” som publicerades i den vetenskapliga tidskriften Archives of Internal Medicine i måndags. Trots att varje gram alkohol innehåller sju kalorier verkar det ha en måttlig inverkan på viktuppgång för den kvinnliga delen av befolkningen. Efter att ha granskat data som samlats in under 13 år, med uppgifter från över 19.000 kvinnor, har förbluffande slutsatser dragits. Alla som deltog i undersökningen var friska och normalviktiga (BMI mellan 18,5-25). De flesta kvinnorna (som var 39 år när studien startade) gick upp i vikt när de blev äldre (41 procent) . Dock hade de som var nykterister gått upp nästan fyra kilo medan de som drack måttligt (cirka en halv flaska vin per dag) bara gick upp runt ett och ett halvt kilo under samma period. De som visade sig öka allra minst i vikt var de som hade en måttlig konsumtion av rödvin. Ett annat samband var att de som drack måttligt även var dem som rörde på sig mest. De som drack, åt också mer kött och fullfetts-produkter, än nykteristerna, men en mindre andel kolhydrater. Den omfattande undersökningen visade att kvinnor som dricker alkohol tenderade att inta mer kalorier än nykterister. Dock åt de sig till färre kalorier utan överskottet kom från alkoholen. Det här kan i sin tur visa att kroppen processar kalorier som kommer från alkohol annorlunda än kalorier som kommer från mat. Mycket pekar nu också på att regelbundna alkoholkonsumenter utvecklar en metabolism i levern som bryter ner alkoholens kalorier och omvandlar överskottet till värme i stället för fett. Forskningsrapporten fastslog också att kvinnors energiförbrukning ökar markant efter alkoholintag till skillnad från männen där förbränningsökningen är försumbar.”