

Dipublikasikan dalam Majalah FORKOM September 2011

# Mengunyah Lebih Lama dapat Menurunkan Berat Badan?

Meilinah Hidayat

Sebuah studi baru menemukan bahwa orang yang mengunyah lebih lama menyantap kalori lebih sedikit, sehingga dapat mengontrol berat badan mereka.

Mengunyah makanan 40 kali dan bukan 15 kali menyebabkan subjek penelitian menyantap 12% kalori lebih sedikit, demikian menurut hasil yang dipublikasikan dalam *American Journal of Clinical Nutrition*.

Jie Li dkk dari Universitas Kedokteran Harbin di China melakukan penelitian untuk melihat apakah ada hubungan antara lama mengunyah makanan dengan jumlah asupan makan; penelitian dilakukan dengan cara memberikan sarapan pada 14 pria muda obesitas dan 16 pria muda dengan berat badan normal. Para peneliti mengamati apakah mengunyah lebih lama menyebabkan subyek makan lebih sedikit dan mempengaruhi kadar gula darah atau hormon tertentu yang mengatur nafsu makan.

Penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan antara obesitas dan lama mengunyah, dan memperoleh hasil yang beragam. Beberapa studi menemukan bahwa durasi mengunyah berhubungan dengan obesitas, sementara yang lain tidak menemukan hubungan tersebut.

Dalam studi ini, tim menemukan hubungan antara jumlah kunyahan dengan kadar beberapa hormon yang "memberitahu otak untuk mulai makan dan kapan harus berhenti makan," demikian menurut Reuters. Mengunyah lebih lama terbukti menurunkan kadar ghrelin, hormon yang merangsang nafsu makan, dan meningkatkan kadar cholecystokinin (CCK), hormon yang diyakini mampu mengurangi nafsu makan. Hormon-hormon ini dapat menjadi target yang berguna untuk terapi obesitas di masa depan, karena dapat membantu orang mengendalikan nafsu makan.

Para peneliti tidak menemukan adanya perbedaan durasi mengunyah antara pria obesitas dengan pria berat badan normal, dan tidak ada hubungan antara durasi mengunyah dengan gula darah atau tingkat insulin. Dalam studi ini, kelompok yang mengunyah makanan 40 kali terjadi pengurangan kalori sebanyak 12% dan hal ini mengakibatkan penurunan berat badan yang signifikan.

Jika rata-rata orang mengurangi asupan kalori sehari sebanyak 12%, mereka akan kehilangan berat badan hampir 25 kilogram dalam waktu satu tahun, kata Adam Drewnowski, direktur dari *University of Washington* Pusat Penelitian Obesitas di Seattle. "Saya kira jika anda mengunyah setiap gigitan makanan 100 kali atau lebih, anda pasti akan makan lebih sedikit. Namun, saya tidak yakin bahwa ini adalah saran pencegahan obesitas yang baik," kata Drewnowski, yang tidak terlibat dalam penelitian ini.

Keterbatasan penelitian ini adalah masih berskala kecil dan hanya mencakup pria muda, tidak memprediksi bagaimana jika lama mengunyah diperpanjang apakah akan mempengaruhi asupan kalori. Meskipun terdapat keterbatasan studi, hasil penelitian ini sangat menarik untuk ditindak lanjuti. Hubungan antara perilaku makan dan obesitas perlu diteliti lebih lanjut, karena sangat diperlukan strategi untuk menurunkan angka kejadian obesitas yang saat ini meningkat pesat.

Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) AS, lebih dari sepertiga orang dewasa Amerika mengalami obesitas. Obesitas merupakan faktor risiko penting untuk sejumlah masalah kesehatan, termasuk penyakit kardiovaskuler dan diabetes. Sebuah studi dari Brookings Institution 2010 memperkirakan biaya ekonomi untuk obesitas di AS lebih dari \$ 200 miliar per tahun. Sementara di Indonesia, jumlah penderita obesitas selalu meningkat dari tahun ke tahun. Menurut sensus Kesehatan Nasional tahun 1989 di Jakarta Prevalensi obesitas di perkotaan 1,1% sedangkan di pedesaan sebesar 0,7%. Sepuluh tahun kemudian, angka itu meningkat jadi 5,3% di kota dan 4,3% di desa. Hasil riset terakhir dari Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) tahun 2004 yang membandingkan data tahun 1998 dengan tahun 2004, angka kejadian obesitas pada pria melonjak hingga mencapai 9,16% (1998: 2,5%) dan wanita 11,02% (1998: 5,9%). Oleh karena itu, penelitian yang bertujuan untuk menurunkan kejadian obesitas sangat diperlukan.

SUMBER: <http://bit.ly/mTVbpm> American Journal of Clinical Nutrition, online 20 Juli 2011.

Meilinah Hidayat.