3 Ιουνίου 2013

Φρούτα και λαχανικά μειώνουν τον κίνδυνο χολολιθίασης

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Φωτό:balancediet.gr

Οι γυναίκες που καταναλώνουν τακτικά φρούτα και λαχανικά ίσως μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης χολολιθίασης, σύμφωνα με νέα αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο American Journal of Medicine.

Ερευνητική ομάδα της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ με επικεφαλής τον Δρ Τσανγκ-Τζι Τσάι μελέτησε στοιχεία που αφορούσαν 77.090 συμμετέχουσες στη μελέτη Nurse’s Health Study, οι οποίες το 1984 ήταν μεταξύ 37 και 64 ετών. Οι νοσηλεύτριες απάντησαν σε ερωτηματολόγια τη συγκεκριμένη χρονιά και στη συνέχεια οι ερευνητές κατέγραψαν τα ποσοστά αφαίρεσης των χολόλιθων μέχρι και το 2000.

Η χολοκυστεκτομή, είναι η συνηθέστερη θεραπευτική τακτική για τους συμπτωματικούς χολόλιθους. Οι χολόλιθοι που δεν προκαλούν συμπτώματα συνήθως δεν αφαιρούνται. Επομένως τα ποσοστά των χολοκυστεκτομών είναι ενδεικτικά των επώδυνων χολόλιθων.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, σχεδόν 6.000 γυναίκες υπεβλήθησαν σε αφαίρεση χολόλιθων. Αλλά εκείνες με την υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είχαν 21% μικρότερες πιθανότητες να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση.

Η μείωση του κινδύνου ήταν ανεξάρτητη άλλων παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο σχηματισμού χολόλιθων, όπως η ηλικία, το βάρος και ο διαβήτης.

Οι γυναίκες της ομάδας με την υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τυπικά έτρωγαν επτά ή περισσότερες μερίδες ημερησίως. Εκείνες με την χαμηλότερη κατανάλωση γενικά έτρωγαν λιγότερες από τρεις.

Τα εσπεριδοειδή, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και όλα τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C ήταν ιδιαιτέρως επωφελή. Οι φυτικές ίνες, οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες και τα μέταλλα όπως το μαγνήσιο ίσως θεωρητικά συντελούν στην πρόληψη των

συμπτωματικών χολόλιθων.

Ωστόσο, το όφελος ίσως προκύπτει λόγω της περίπλοκης αλληλεπίδρασης των θρεπτικών συστατικών.

Ορισμένα άτομα εμφανίζουν προδιάθεση στο σχηματισμό λίθων (πέτρες) της χοληδόχου κύστης. Σπανιότερα, λίθοι που έχουν σχηματισθεί στη χοληδόχο κύστη μεταναστεύουν προς τον κοινό ηπατικό πόρο ή τον χοληδόχο πόρο προκαλώντας τα ίδια ενοχλήματα με τη λιθίαση της χοληδόχου κύστεως.

Η χολολιθίαση είναι αρκετά συχνή αν σκεφθεί κανείς ότι περίπου 1 στα 10 άτομα θα εμφανίσουν λιθίαση της χοληδόχου κύστης. Είναι πολύ πιο συχνή στις γυναίκες από τις οποίες περίπου 15% θα παρουσιάσουν κάποια στιγμή χολολιθίαση ενώ στον ανδρικό πληθυσμό παρατηρείται σε ποσοστό περίπου 10%. Φαίνεται όμως ότι μετά την ηλικία των 65 ετών απαντάται με την ίδια αναλογία σε άνδρες και γυναίκες. Ο λόγος αυτών των διαφορών μεταξύ φύλων και ηλικιών δεν είναι γνωστός.

Οι χολόλιθοι διακρίνονται σε αυτούς που αποτελούνται από χοληστερόλη και οι οποίοι απαντώνται συχνότερα στα άτομα των αναπτυγμένων χωρών, και σε αυτούς που αποτελούνται από χρωστικές ουσίες που απαντώνται σε άτομα που ζουν στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση χολολίθων είναι η αύξηση της ηλικίας, το γυναικείο φύλο, η εγκυμοσύνη, η παχυσαρκία και η ταχεία απώλεια βάρους.

Πηγή: *Εφημερίδα Ελευθερία του Λονδίνου, αρ. φύλ. 456, Πέμπτη 14 Φεβρουαρίου 2008.*