

## Επικίνδυνο για την καρδιά το φαγητό το βράδυ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

**Untitled\_112230** Οι άντρες που συστηματικά τρώνε αργά το βράδυ και όσοι παραλείπουν το πρωινό, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος του μυοκαρδίου, προειδοποιούν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ.

Παρακολουθώντας επί σειρά ετών σχεδόν 27.000 άνδρες, ηλικίας άνω των 45 ετών, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η συστηματική κατανάλωση φαγητού αργά το βράδυ αυξάνει κατά το ήμισυ τον κίνδυνο τον κίνδυνο εμφράγματος.

Αντίστοιχα, η παράλειψη του πρωινού αυξάνει κατά σχεδόν το ένα τέταρτο τον κίνδυνο αυτό, αλλά και θανάτου από έμφραγμα.

Οι ερευνητές εικάζουν ότι και οι δύο συσχετίσεις οφείλονται σε αλλαγές που προκαλούν στον μεταβολισμό του οργανισμού και οι οποίες ανοίγουν τον δρόμο στην καρδιοπάθεια.

Όπως εξηγούν στην επιθεώρηση «Circulation», η παράλειψη του πρωινού και η νυχτερινή κατανάλωση φαγητού μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και τα ορμονικά επίπεδα, που καθιστούν πιο πιθανή την στεφανιαία νόσο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την δρα Λη Καχίλ, ερευνήτρια στο Τμήμα Διατροφής της Σχολής Δημοσίας Υγείας του Χάρβαρντ, στη Βοστώνη, παρακολούθησαν επί 16 χρόνια την πορεία της υγείας 26.902 ανδρών.

Στο πλαίσιο της μελέτης, οι άνδρες συμπλήρωναν ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αναλυτικά ερωτηματολόγια διατροφής και υγείας.

Συνολικά, 1.572 άνδρες εκδήλωσαν το πρώτο «καρδιακό επεισόδιο» στη διάρκεια της μελέτης.

Όσοι δεν έτρωγαν πρωινό είχαν κατά 27% υψηλότερο κίνδυνο εμφράγματος ή θανάτου από αυτό σε σύγκριση με όσους δεν το παρέλειπαν ποτέ - μία συσχέτιση που παρέμεινε αναλλοίωτη όταν οι ερευνητές συνυπολόγισαν όλους τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου για έμφραγμα.

Οι άντρες που παρέλειπαν το πρωινό ήταν νεώτεροι απ' ό,τι όσοι πάντοτε άρχιζαν τη μέρα τους με γεμάτο στομάχι, ενώ είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι καπνιστές, να εργάζονται με πλήρες ωράριο, να είναι ανύπαντροι, λιγότερο γυμνασμένοι και να πίνουν περισσότερο αλκοόλ.

Αντίστοιχα, οι άντρες που έτρωγαν αργά το βράδυ διέτρεχαν κατά 55% υψηλότερο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν μετά τις 8 το βράδυ.

«Η παράλειψη του πρωινού και το φαγητό αργά το βράδυ μπορεί να οδηγήσουν σε έναν ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου για την καρδιά, όπως η παχυσαρκία, η υπέρταση, η αυξημένη χοληστερόλη και ο διαβήτης», εξήγησε η δρ Καχίλ.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)