21 Δεκεμβρίου 2013

Ενα μήλο την ημέρα μετά τα 50 προστατεύει από το έμφραγμα

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Χιλιάδες πρόωροι θάνατοι από θα μπορούσαν να αποφευχθούν κάθε χρόνο λένε οι επιστήμονες.

Λονδίνο

Χιλιάδες πρόωροι θάνατοι από έμφραγμα και εγκεφαλικό επεισόδιο θα μπορούσαν να αποφευχθούν κάθε χρόνο εάν κάθε άτομο άνω των 50 ετών κατανάλωνε καθημερινά ένα μήλο, υποστηρίζουν βρετανοί ερευνητές σε άρθρο τους που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «British Medical Journal».

Οι οφέλειες

Επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, με επικεφαλής τον **Δρ Άνταμ Μπριγκς**, χρησιμοποίησαν υπολογιστικά μοντέλα, όχι άμεση μελέτη πληθυσμιακού δείγματος, και απέδειξαν ότι φρούτα, όπως τα μήλα, φαίνεται να ωφελούν την καρδιαγγειακή υγεία σχεδόν όσο και φάρμακα όπως οι στατίνες, που

μειώνουν την υψηλή LDL χοληστερόλη.
Εκτός από τα μήλα, παρόμοια οφέλη έχουν πολλά άλλα φρούτα, αρκεί κανείς να τα τρώει καθημερινά. Σύμφωνα με τους υπολογισμούς των ερευνητών, αν οι ενήλικοι όλων των ηλικιών έτρωγαν μια έξτρα μερίδα φρούτων ή λαχανικών κάθε μέρα, σε μια χώρα όπως η Μ. Βρετανία, θα ήταν δυνατό να αποφευχθούν έως 11.000 θάνατοι καρδιαγγειακής αιτιολογίας ετησίως. Ενώ αν τη συνήθεια αυτή είχαν όλοι οι άνθρωποι πάνω από τα 50, τότε το «κέρδος» θα ήταν περίπου 8.500 λιγότεροι πρόωροι θάνατοι (αντίστοιχα οι στατίνες θα έσωζαν περίπου 9.400 ζωές).
Οι ειδικοί συστήνουν τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών τη μέρα, κάτι που όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τηρούν. Ενδεικτικά, ένα μήλο περιέχει, κατά προσέγγιση, μηδενική ποσότητα αλατιού και χοληστερόλης, μόλις 0,09 γραμμάρια λίπους και 1,39 γραμμάρια φυτικών ινών.
Πηγή: tovima.gr