12 Ιανουαρίου 2014

Νικήστε το άσθμα με φρούτα- Η διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή στους πνεύμονες

Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής άλεσης, δηλαδή οι τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, μπορούν να αποτελέσουν μια πιθανή θεραπεία για το άσθμα, σύμφωνα με πειράματα σε ζώα. Για την ακρίβεια, μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Nature Medicine», έδειξε ότι μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή στους πνεύμονες.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Λοζάννης υποστηρίζουν ότι η αύξηση του αριθμού των ατόμων που πάσχουν από άσθμα στις σύγχρονες κοινωνίες μπορεί να οφείλεται στη στροφή στα επεξεργασμένα τρόφιμα και στη μειωμένη πρόσληψη φυτικών ινών, που παρατηρείται τις τελευταίες δεκαετίες. Εξέτασαν, λοιπόν, την επίδραση των θρεπτικών αυτών συστατικών και βρήκαν ότι οι δίαιτες ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες επηρέασαν τα βακτήρια που ζούσαν στο έντερο των ποντικιών, τα οποία είναι γνωστό ότι ασκούν σημαντική επιρροή στην υγεία μας και στο ανοσολογικό μας σύστημα.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, τα βακτήρια του εντέρου πολλαπλασιάστηκαν όταν τα πειραματόζωα ακολούθησαν διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες και μάλιστα παρήγαγαν περισσότερα λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας, ένα είδος λιπαρών οξέων που απορροφώνται από το αίμα. Τα συγκεκριμένα λιπαρά ενεργούσαν ως σήματα προς το ανοσοποιητικό σύστημα, κάνοντας τους πνεύμονες πιο ανθεκτικούς στον

ερεθισμό. Το ακριβώς αντίθετο συνέβη όταν τα ποντίκια ακολουθούσαν μια διατροφή χαμηλή σε φυτικές ίνες.

Ωστόσο, ξεκαθαρίζουν, ότι μπορεί η συγκεκριμένη τροποποίηση της διατροφής να ήταν αποτελεσματική για τα ποντίκια, αλλά για να αποδειχτεί η δράση της στους ανθρώπους θα χρειαστούν ακόμα πολλές έρευνες.

Πηγή: ikypros.com