

Τα πολλά κρεατικά στα 50 «βλάπτουν την υγεία όσο και το τσιγάρο»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η πλούσια σε πρωτεΐνες διατροφή στην μέση ηλικία είναι εξίσου επικίνδυνη με το κάπνισμα 20 τσιγάρων την ημέρα, αναφέρουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας (USC).

Οι ερευνητές παρακολούθησαν επί 18 χρόνια την πορεία της υγείας 6.318 εθελοντών, οι οποίοι είχαν ηλικία 50 έως 65 ετών κατά την έναρξή της.

Όπως διαπίστωσαν, όσοι μεσήλικες έτρωγαν πολλές πρωτεΐνες από ζωικής προελεύσεως τρόφιμα, όπως το κρέας, τα αλλαντικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, είχαν τετραπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν τελικά από καρκίνο σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν πολλές ζωικές πρωτεΐνες.

Η αύξηση αυτή είναι εφάμιλλη με εκείνη που παρατηρείται στους μανιώδεις καπνιστές, δηλαδή σε όσους καπνίζουν τουλάχιστον 20 τσιγάρα την ημέρα.

Επιπλέον, οι μεσήλικες λάτρεις του κρέατος είχαν και κατά 74% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από κάθε άλλη αιτία, συμπεριλαμβανομένης της καρδιοπάθειας.

Ωστόσο αυτό δεν ίσχυε για τους ηλικιωμένους: σε αυτούς η προτίμηση στις ζωικές πρωτεΐνες φάνηκε να δρα προστατευτικά έναντι του καρκίνου και της θνησιμότητας απ' όλες τις αιτίες.

Αντιθέτως, τόσο οι μεσήλικες όσο και οι ηλικιωμένοι που υπερκατανάλωναν πρωτεΐνες είχαν πενταπλάσιο κίνδυνο θανάτου από σακχαρώδη διαβήτη, γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Cell Metabolism».

Αυξητική ορμόνη

Οι συσχετίσεις αυτές αποδίδονται σε μία αυξητική ορμόνη που λέγεται IGF-I και η οποία ρυθμίζεται από τις πρωτεΐνες. Η ορμόνη αυτή βοηθεί τον οργανισμό να αναπτύσσεται, αλλά σχετίζεται και με αυξημένη επιρρέπεια στον καρκίνο.

Τα επίπεδα της IGF-I μειώνονται δραματικά μετά την ηλικία των 65 ετών, οδηγώντας σε ελάττωση της μυϊκής μάζας και αδυναμία.

Η νέα μελέτη έδειξε ακόμα ότι ο περιορισμός της κατανάλωσης ζωικών πρωτεϊνών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου.

Στην πραγματικότητα, όσοι μεσήλικες εθελοντές άλλαξαν τη διατροφή τους και από πλούσια σε πρωτεΐνες την μετέτρεψαν σε χαμηλή σε πρωτεΐνες, μείωσαν κατά 21% τον κίνδυνο καρκίνου.

Ως «πλούσια σε πρωτεΐνες διατροφή» ορίσθηκε αυτή στην οποία το τουλάχιστον 20% των ημερήσιων θερμίδων προέρχεται από πρωτεΐνες, με τις ζωικές να αποτελούν τα δύο τρίτα των ημερήσιων πρωτεϊνών.

Αντίστοιχα, ως «χαμηλή σε πρωτεΐνες διατροφή» ορίσθηκε εκείνη στην οποία προέρχεται από πρωτεΐνες το 10% των ημερήσιων θερμίδων ή λιγότερο.

Στην ηλικία η διαφορά

Όπως εξήγησε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Βάλτερ Λόνγκο, καθηγητής Βιογεροντολογίας στη Σχολή Γεροντολογίας Davis του USC, το γενικό συμπέρασμα της μελέτης είναι ότι η υπερκατανάλωση πρωτεϊνών μπορεί να είναι επιζήμια στις ηλικίες κάτω των 65 ετών, αλλά μεγάλη σημασία έχει τι είδους πρωτεΐνες τρώει κανείς.

«Από τη μελέτη μας και προγενέστερες δεν προκύπτει ότι οι πρωτεΐνες των ψαριών είναι επιβλαβείς, ούτε ότι σχετίζονται με κινδύνους για την υγεία οι φυτικής προελεύσεως πρωτεΐνες, όπως αυτές στις φακές και στα φασόλια», είπε.

«Από τις άλλες ζωικές πρωτεΐνες, το κρέας και τα προϊόντα θεωρούνται ως οι πιο επιβλαβείς, εξαιτίας διαφόρων συστατικών που περιέχουν. Συνεπώς ο καλύτερος πρωτεϊνικός συνδυασμός είναι ψάρια συν φυτικά τρόφιμα», κατέληξε.

Όσον αφορά τις ηλικίες άνω των 65 ετών, σε αυτές δεν θα πρέπει να ακολουθείται χαμηλή σε πρωτεΐνες διατροφή, ούτως ώστε να διατηρείται ένα υγιές βάρος και να προστατεύονται οι ηλικιωμένοι από την αδυναμία.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή: ygeia.tanea.gr