

## Οι πρωτεΐνες στη διατροφή προστατεύουν από το εγκεφαλικό επεισόδιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι άνθρωποι με υψηλότερη κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης έχουν 20% λιγότερες πιθανότητες να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με όσους καταναλώνουν λίγη ή καθόλου πρωτεΐνη.

Οι ζωικές πρωτεΐνες στη διατροφή φαίνεται πως μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, ιδιαίτερα αν είναι άλιπες, όπως αυτές που περιέχει το ψάρι, σύμφωνα με νέα ανάλυση.

Ο ερευνητής Xinfeng Liu, του Nanjing University School of Medicine στο Nanjing, της Κίνας, σημειώνει ότι άνθρωποι με την υψηλότερη ζωική πρωτεΐνη στη διατροφή είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με όσους καταναλώναν λίγη ή καθόλου πρωτεΐνη.

Για κάθε επιπλέον 20 γρ. την ημέρα, που καταναλώναν οι άνθρωποι, ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου μειώθηκε κατά 26%, ανακάλυψαν οι ερευνητές.

Οι ερευνητές κατέληξαν ότι ζωικές πρωτεΐνες προσφέρουν υπερδιπλάσιο προστατευτικό όφελος έναντι του εγκεφαλικού επεισοδίου σε σύγκριση με πρωτεΐνες από φυτικές πηγές.

Ωστόσο, ειδικοί στα εγκεφαλικά επεισόδια θεωρούν ότι δεν πρέπει να ερμηνεύσουμε κατά γράμμα τα ευρήματα.

Πολλές ζωικές πρωτεΐνες συνοδεύονται από υψηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών, που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Οι γιατροί δεν είναι ακριβώς σίγουροι γιατί η πρωτεΐνη μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Η ουσία φαίνεται πως βοηθά στην προστασία από τη σκλήρυνση των αρτηριών, την υπέρταση και τον διαβήτη.

Η νέα επισκόπηση εξέτασε προηγούμενες έρευνες για τη σχέση μεταξύ πρωτεΐνης στη διατροφή και του κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο. Περιλήφθησαν 7 έρευνες που αφορούσαν περισσότερους από 250.000 συμμετέχοντες.

Τα αποτελέσματα, που δημοσιεύονται στο περιοδικό "Neurology", έλαβαν υπόψη άλλους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, όπως κάπνισμα και υψηλή χοληστερόλη.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν στην ανάλυση ότι οι ζωικές πρωτεΐνες μείωσαν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 29%, ενώ οι φυτικές πρωτεΐνες μείωσαν τον κίνδυνο κατά 12%. Ωστόσο, η έρευνα ανακάλυψε μόνο σχέση μεταξύ πρόσληψης πρωτεΐνης και κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο επειδή δεν είχε σχεδιαστεί ώστε να αποδείξει αιτιατή σχέση.

Η Dr. Linda Van Horn, καθηγήτρια στο Northwestern University Feinberg School of Medicine, δήλωσε ότι η ποιότητα της πρωτεΐνης μπορεί ενδεχομένως να εξηγεί τη συγκεκριμένη διαφορά.

Οι ζωικές πρωτεΐνες θεωρούνται ολοκληρωμένες επειδή περιέχουν όλα τα αμινοξέα που χρειάζονται οι άνθρωποι, ενώ οι περισσότερες πηγές φυτικής πρωτεΐνης δεν είναι ολοκληρωμένες.

Πρόσθεσε ότι θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε πως η κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης απλώς σημαίνει ότι κάποιος ακολουθεί διατροφή καλύτερης ποιότητας επειδή είναι παρόντα όλα τα αμινοξέα.

Ο Dr. Arturo Tamayo, του University of Manitoba, στο Winnipeg του Καναδά, δήλωσε ότι οι φυτικές πρωτεΐνες επίσης συνοδεύονται από χαμηλότερες ποσότητες κορεσμένων λιπαρών. Πρόσθεσε ότι οι άνθρωποι δεν θα ωφεληθούν αν προσέχουν μόνο την πρόσληψη πρωτεΐνης χωρίς να λαμβάνουν υπόψη άλλους διατροφικούς παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ο Tamayo, σημειώνει πως αν βασιστούμε αποκλειστικά στην πρωτεΐνη κάνουμε

λάθος.

Πρόκειται για πολύπλοκη νόσο που χρειάζεται έλεγχο πολλών παραγόντων κινδύνου και αλλαγών στον τρόπο ζωής.

Τα κορεσμένα λιπαρά, το αλάτι και η ζάχαρη έχει φανεί πως αυξάνουν τον κίνδυνο ενός ανθρώπου για εγκεφαλικό επεισόδιο, δήλωσε. Οι άνθρωποι που καπνίζουν ή πίνουν αλκοόλ, επίσης αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο.

**Πηγές:** "Neurology".- [iatronet.gr](http://iatronet.gr)