

Νέα μελέτη τονίζει τη σημασία της υγιεινής διατροφής στην πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η βελτίωση της ποιότητας της διατροφής σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη, ανεξάρτητα από άλλες αλλαγές στον τρόπο ζωής, σύμφωνα με νέα μελέτη που πραγματοποίησαν ερευνητές στη σχολή Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ.

Βρέθηκε ότι τα άτομα που βελτίωσαν την ποιότητα της διατροφής τους σε διάστημα τεσσάρων ετών, καταναλώνοντας περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα ροφήματα με προσθήκη ζάχαρης και κορεσμένα λιπαρά, είχαν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη κατά περίπου 20%, σε σύγκριση με τα άτομα που δεν πραγματοποίησαν αλλαγές στη διατροφή τους.

Οι ερευνητές έλεγξαν επίσης κατά πόσο η βελτίωση της διατροφής σχετιζόταν με μείωση του σωματικού βάρους και αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας, κάτι που ενδεχομένως να διαμεσολαβούσε τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη. Βρέθηκε λοιπόν ότι η βελτίωση της ποιότητας διατροφής οδήγησε σε μειωμένο κίνδυνο ανεξάρτητα από το αν παράλληλα επιτεύχθηκε απώλεια σωματικού βάρους ή αύξηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητα.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, πρόκειται για ένα σημαντικό εύρημα καθώς για πολλούς ανθρώπους είναι δύσκολο να διατηρήσουν μια υποθερμιδική δίαιτα για μεγάλο χρονικό διάστημα προκειμένου να χάσουν βάρος και να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Επομένως, ακόμη και μόνο η βελτίωση της ποιότητας της διατροφής, όπως για παράδειγμα η αύξηση της πρόσληψης φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης και η μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και αναψυκτικών, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Πηγή: neadiatrofis.gr