

## Η καθημερινή κατανάλωση φρούτων μειώνει έως 40% τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα βρετανο-κινεζική μελέτη έδειξε ότι, σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου φρούτα, όσοι έτρωγαν κάθε μέρα είχαν μειωμένο καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά 15% για έμφραγμα, 25% για ισχαιμικό εγκεφαλικό και 40% για αιμορραγικό εγκεφαλικό.

Η κατανάλωση φρούτων κάθε μέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακού νοσήματος έως 40%, σύμφωνα με μια νέα μεγάλη βρετανο-κινεζική επιστημονική έρευνα. Όσο περισσότερα φρούτα τρώνε καθημερινά οι άνθρωποι, τόσο ο καρδιαγγειακός κίνδυνος μειώνεται.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρα Χουεϊντόνγκ Ντου του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, που έκαναν τη σχετική ανακοίνωση στο διεθνές συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας στη Βαρκελώνη, μελέτησαν επί επτά χρόνια στοιχεία που αφορούσαν σχεδόν μισό εκατομμύριο ανθρώπους στην Κίνα, οι οποίοι δεν είχαν ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου.

Οι καρδιαγγειακές νόσοι (εμφράγματα, εγκεφαλικά κ.α.) είναι η κυριότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Η νέα μελέτη επιβεβαιώνει προηγούμενα ευρήματα ότι ο τρόπος ζωής και ειδικότερα η υγιεινή διατροφή παίζουν καθοριστικό ρόλο για τον βαθμό κινδύνου. Αντίθετα με τις Δυτικές χώρες όπου είναι πιο συνηθισμένα τα

εμφράγματα, στην Κίνα υπερτερούν τα εγκεφαλικά (ισχαιμικά και αιμορραγικά).

Η νέα μελέτη έδειξε ότι, σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου φρούτα, όσοι έτρωγαν κάθε μέρα (κατά μέσο όρο μιάμιση μερίδα ή 150 γραμμάρια), είχαν μειωμένο καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά 15% για έμφραγμα, 25% για ισχαιμικό εγκεφαλικό και 40% για αιμορραγικό εγκεφαλικό. Επίσης οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι όσοι έτρωγαν πολλά φρούτα, είχαν σημαντικά χαμηλότερη πίεση αίματος (συστολική και διαστολική).

Σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν ποτέ φρούτα, όσοι έτρωγαν καθημερινά, είχαν κατά μέσο όρο μειωμένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου κατά 32% (από έμφραγμα κατά 27% και από εγκεφαλικό κατά 40%).

Μετά τη δεκαετία του '50 εμφανίζεται μια μείωση στους καρδιαγγειακούς θανάτους, ιδίως από εγκεφαλικά, σε αρκετές ανεπτυγμένες δυτικές χώρες, για λόγους που δεν είναι πλήρως κατανοητοί. Η αυξημένη κατανάλωση φρούτων μπορεί να παίζει ρόλο σε αυτή την θετική τάση.

Οι ερευνητές τόνισαν ότι, μετά και τη νέα έρευνα, πρέπει να γίνει αποδεκτό ότι η τακτική κατανάλωση φρούτων δεν είναι απλώς χρήσιμη, αλλά αναγκαία ως ένας αποτελεσματικός τρόπος για την μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Γι' αυτό, όπως ανέφεραν, οι αρμόδιες Αρχές πρέπει να ακολουθούν τέτοιες πολιτικές, ώστε να διευκολύνουν τους πολίτες να έχουν στη διάθεσή τους άφθονα και φθηνά φρούτα.

**Πηγές:** [skai.gr](http://skai.gr)- ΑΜΠΕ