

## Δείτε πώς η πρόσληψη πρωτεΐνης σχετίζεται με μείωση της αρτηριακής πίεσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *American Journal of Hypertension*, οι ενήλικες που καταναλώνουν δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη, έχουν χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης, συγκριτικά με άτομα με χαμηλότερη πρωτεϊνική πρόσληψη.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 1.361 υγιείς άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 30-54 ετών, τους οποίους παρακολούθησαν για περίπου 11 χρόνια, αξιολογώντας την πρωτεϊνική τους πρόσληψη μέσα από ημερολόγια καταγραφής τροφίμων κι ελέγχοντας κατά πόσο εμφάνισαν αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης ή όχι, κατά το διάστημα αυτό.

Από τα αποτελέσματα της μελέτης προέκυψε ότι οι ενήλικες που κατανάλωναν περισσότερη πρωτεΐνη, φυτικής ή ζωικής προέλευσης, είχαν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης αυξημένης αρτηριακής πίεσης μετά από 4 χρόνια. Μάλιστα, η θετική επίδραση της αυξημένης πρόσληψης πρωτεΐνης παρατηρήθηκε τόσο σε άτομα φυσιολογικού βάρους, όσο και σε υπέρβαρους εθελοντές.

Ειδικότερα, βρέθηκε ότι η κατανάλωση δίαιτας με μέση ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης της τάξης των 100 γραμμαρίων, σχετίστηκε με μείωση του κινδύνου εμφάνισης υψηλής πίεσης κατά 40%. Τέλος, η κατανάλωση δίαιτας υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη αλλά και φυτικές ίνες σχετίστηκε με περαιτέρω μείωση του κινδύνου, η οποία ανήλθε στο 60%.

Οι ερευνητές καταλήγουν στο ότι η πρόσληψη πρωτεΐνης πιθανόν να σχετίζεται με την πρόληψη της εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης σε μακροχρόνιο επίπεδο,

ενώ είναι πιθανόν να πρέπει να γίνει αναθεώρηση των συστάσεων πρωτεϊνικής πρόσληψης για τη βέλτιστη υγεία της καρδιάς, δεδομένου του αυξανόμενου αριθμού επιστημονικών μελετών που υποδεικνύουν θετική επίδραση της πρωτεΐνης της δίαιτας στο καρδιαγγειακό σύστημα.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)