

Μελέτη αμφισβητεί τα οφέλη του γάλακτος στην



Κίνδυνος πρόωρου

θανάτου και κατάγματος

Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο

Η αυξημένη κατανάλωση γάλακτος τελικά μπορεί να προδιαθέτει σε μεγαλύτερο κίνδυνο οστικού κατάγματος και πρόωρου θανάτου υποστηρίζουν σουηδοί ερευνητές αμφισβητώντας την εδραιωμένη αντίληψη ότι το γάλα κάνει καλό στην υγεία των οστών μας.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο *British Medical Journal*, οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Ουψάλα, με επικεφαλής τον καθηγητή Καρλ Μικάελσον, υποστηρίζουν ότι ο αυξημένος κίνδυνος μπορεί να οφείλεται στα υψηλά επίπεδα γαλακτόζης, η οποία προέρχεται από διάσπαση της λακτόζης, δύο μορφών σακχάρου που περιέχονται στο γάλα και οι οποίες, όπως έχουν δείξει προηγούμενες μελέτες σε πειραματόζωα, αυξάνουν το οξειδωτικό στρες και τη χρόνια φλεγμονή στον οργανισμό.

Πάντως, η μελέτη συσχετίζει το πρόβλημα μόνο με το γάλα και όχι με τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, αφού διαπίστωσε ότι όσες γυναίκες τρώνε πολύ γιαούρτι

και τυρί, κινδυνεύουν λιγότερο να υποστούν οστικό κάταγμα ή πρόωρο θάνατο.

Μέχρι σήμερα μια διατροφή πλούσια σε γάλα και γενικά σε γαλακτοκομικά προϊόντα θεωρείται ότι μειώνει την πιθανότητα καταγμάτων λόγω οστεοπόρωσης. Όμως οι σουηδοί επιστήμονες από την έρευνά τους διαπίστωσαν μια συσχέτιση ανάμεσα στο πολύ γάλα και στον αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων και πρόωρου θανάτου. Βέβαια διευκρινίζουν ότι δεν πρόκειται για άμεση σχέση αιτίας - αποτελέσματος, γι' αυτό τα ευρήματά τους πρέπει να αντιμετωπιστούν με επιφύλαξη.

Οι ερευνητές μελέτησαν στοιχεία που αφορούσαν δύο ομάδες, μία 61.433 γυναικών ηλικίας 39 - 74 ετών και μία 45.339 ανδρών ηλικίας 45 - 79 ετών, αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειές τους και την κατανάλωση γάλατος, γιαουρτιού και τυριού. Η ομάδα των γυναικών ετέθη υπό 20ετή ιατρική παρακολούθηση και οι άνδρες για 11 χρόνια. Στη διάρκεια αυτών των περιόδων οι επιστήμονες κατέγραψαν πόσα κατάγματα υπέστησαν οι συμμετέχοντες και πόσοι απεβίωσαν πρόωρα.

Η στατιστική ανάλυση για τις γυναίκες έδειξε ότι η αυξημένη κατανάλωση γάλατος όχι μόνο δεν μείωνε καθόλου τον κίνδυνο κατάγματος, αλλά μάλλον τον αύξανε. Μέσα σε μια δεκαετία, 42 στις 1.000 γυναίκες που έπιναν πολύ γάλα, υπέστησαν κάταγμα, έναντι 35 στις 1.000 που ήταν ο μέσος όρος και 31 στις 1.000 μεταξύ όσων έπιναν λίγο γάλα ή καθόλου.

Επιπλέον, οι γυναίκες που έπιναν πάνω από τρία ποτήρια γάλα τη μέρα (κατά μέσο όρο 680 mg), είχαν υψηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου (180 γυναίκες στις 1.000) μέσα σε μια δεκαετία, σε σχέση με όσες έπιναν λιγότερο από ένα ποτήρι (κατά μέσο όρο 60 mg), από τις οποίες πέθαναν 110 στις 1.000 μέσα στην ίδια δεκαετία, ενώ ο μέσος όρος (ανεξάρτητα από την κατανάλωση γάλατος) ήταν 126 θάνατοι στις 1.000 γυναίκες.

«Όσες έπιναν πάνω από τρία ποτήρια ημερησίως, είχαν 90% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, 60% μεγαλύτερο κίνδυνο κατάγματος ισχίου και 15% οποιουδήποτε άλλου κατάγματος, σε σχέση με όσες έπιναν λιγότερο από ένα ποτήρι τη μέρα», εξηγεί ο Δρ Μικάελσον.

Όσον αφορά τους άνδρες, παρατηρήθηκε επίσης ότι η αυξημένη κατανάλωση γάλατος σχετιζόταν με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, αν και σε μικρότερο βαθμό από ό,τι στις γυναίκες (περίπου 10% για τρία ποτήρια και πάνω).

Η περαιτέρω ανάλυση επιβεβαίωσε ότι η μεγαλύτερη κατανάλωση γάλατος συνδεόταν με «ανεβασμένους» βιοδείκτες οξειδωτικού στρες και φλεγμονής.

Σε κάθε περίπτωση, η κατανάλωση μόνο ενός ποτηριού γάλατος τη μέρα δεν φαίνεται να αποτελεί πρόβλημα, ενώ η μελέτη διαπίστωσε αυξημένο κίνδυνο σε όλα τα είδη γάλατος (με πολλά, λίγα ή καθόλου λιπαρά κ.α.).

Αντίθετα, τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως γιαούρτι και τυρί), που έχουν πολύ πιο χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη, συνδέονται με μειωμένη πρόωρη θνησιμότητα και λιγότερα κατάγματα, ιδίως μεταξύ των γυναικών.

«Τα ευρήματά μας μπορεί να θέσουν σε αμφισβήτηση την ισχύ των συστάσεων για την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων γάλατος ως μέτρου πρόληψης των καταγμάτων», τονίζουν οι ερευνητές, αλλά προσθέτουν ότι «τα ευρήματα αυτά πρέπει να τύχουν ανεξάρτητης επιβεβαίωσης, προτού μπορέσουν να χρησιμοποιηθούν για νέες διατροφικές συστάσεις».

Ειδικοί από άλλες χώρες συμφώνησαν ότι τα ευρήματα πρέπει να επιβεβαιωθούν από άλλες έρευνες, καθώς η κατανάλωση γάλακτος εμφανίζει αυξητική τάση διεθνώς, παράλληλα με την παγκόσμια οικονομική ανάπτυξη. Ορισμένοι επιστήμονες επεσήμαναν ότι η νέα μελέτη εγείρει περισσότερα ερωτήματα, παρά δίνει απαντήσεις.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

Πηγές: health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ