

Τα δημητριακά ολικής άλεσης μειώνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη δείχνει πως η αυξημένη κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης και προϊόντων τους σχετίζεται με μειωμένη πρόωρη θνησιμότητα και ειδικότερα στην περίπτωση των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Η ερευνητική ομάδα χρησιμοποίησε δεδομένα από δύο μεγάλες μελέτες, στις οποίες συμμετείχαν συνολικά περισσότερα από 118.000 άτομα, προκειμένου να μελετήσει τη σχέση της κατανάλωσης δημητριακών ολικής άλεσης με τον κίνδυνο θανάτου από διάφορα αίτια.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό JAMA Internal Medicine, έπειτα από διόρθωση για πιθανούς συγχυτικούς παράγοντες, όπως η ηλικία, το κάπνισμα και ο δείκτης μάζας σώματος φάνηκε ότι η υψηλότερη κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης σχετίζεται με χαμηλότερη θνησιμότητα από οποιαδήποτε αιτία και χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Ειδικότερα, η κατανάλωση κάθε επιπλέον μερίδας δημητριακών ολικής άλεσης σχετίστηκε με μειωμένη θνησιμότητα κατά 5% και 9% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκε μείωση του

κινδύνου θανάτου από καρκίνο.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης υποστηρίζουν τις υπάρχουσες συστάσεις, που προτείνουν αύξηση της κατανάλωσης δημητριακών ολικής άλεσης και των προϊόντων τους, ενώ παρέχουν ενδείξεις ότι ο εμπλουτισμός της δίαιτας με τα εν λόγω τρόφιμα θα μπορούσε ενδεχομένως να συμβάλλει στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής.

Πηγή: neadiatrofis.gr