

Διατροφή και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

/ [Γενικά](#)



Το κάπνισμα αποτελεί τη βασικότερη αιτία εμφάνισης Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ), καθώς υπολογίζεται ότι ευθύνεται για το 80-90% των περιπτώσεων.

Για το υπόλοιπο 10-20%, ενοχοποιούνται παράγοντες όπως η περιβαλλοντική μόλυνση, το παθητικό κάπνισμα και το γενετικό υπόβαθρο. Ωστόσο, σύμφωνα με νέα μελέτη, φαίνεται πως και οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες ενδεχομένως να συμβάλλουν στην εμφάνιση του προβλήματος.

Προκειμένου να διερευνηθούν τη σχέση της διατροφής με τον κίνδυνο εμφάνισης ΧΑΠ, οι ερευνητές συγκέντρωσαν δεδομένα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες, το βάρος, τα επίπεδα φυσική δραστηριότητας, τις συνήθειες καπνίσματος και το ιατρικό ιστορικό από 73.228 γυναίκες και 47.026 άνδρες. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιούνταν κάθε 2 χρόνια για συνολικό διάστημα 16 και 12 χρόνων, για γυναίκες και άνδρες αντίστοιχα. Για την αξιολόγηση της ποιότητας της διατροφής των εθελοντών χρησιμοποιήθηκε ένα δείκτης, του οποίου τα υψηλότερα σκορ υποδήλωναν υψηλή κατανάλωση λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης και προϊόντων τους, πολυακόρεστων και ω-3 λιπαρών οξέων και ξηρών

καρπών, χαμηλή κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος, επεξεργασμένων δημητριακών και ροφημάτων με προσθήκη ζάχαρης και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *British Medical Journal*, οι εθελοντές με τα υψηλότερα σκορ του διατροφικού δείκτη είχαν 33% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ΧΑΠ, συγκριτικά με όσους είχαν το χαμηλότερο σκορ, υποδηλώνοντας ότι ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής ενδεχομένως να δρα προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα, οι ερευνητές αναφέρουν πως η ισορροπία μεταξύ των οξειδωτικών παραγόντων στους οποίους εκτίθεται ο οργανισμός και των αντιοξειδωτικών συστατικών που προσλαμβάνει μέσω της διατροφής, ενδεχομένως να παίζει κάποιο ρόλο στη διατήρηση ή απώλεια της λειτουργικότητας των πνευμόνων και κατ' επέκταση τον κίνδυνο εμφάνισης ΧΑΠ.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr