22 Απριλίου 2015

Δείτε πώς το αυγό σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη

Το ποσοστό εμφάνισης διαβήτη έχει αυξηθεί σημαντικά σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως οι συνήθειες του τρόπου ζωής, όπως η διατροφή και η σωματική δραστηριότητα, παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της νόσου.

Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει πως η κατανάλωση δίαιτας υψηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη σχετίζεται με διαταραχές του μεταβολισμού της γλυκόζης, ενώ άλλες δείχνουν πως η κατανάλωση αυγών οδηγεί σε βελτίωση των επιπέδων γλυκόζης. Ωστόσο, η σχέση της κατανάλωσης αυγών με τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς.
Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό American Journal of Clinical Nutrition, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες 2.332 ανδρών ηλικίας 42 έως 60 ετών και αξιολογήθηκε ο κίνδυνος εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 μετά από διάστημα παρακολούθησης περίπου 20 ετών.

Συνολικά, βρέθηκε ότι η κατανάλωση αυγών σχετίζεται με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου, καθώς και με χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ειδικότερα, φάνηκε ότι οι άνδρες που κατανάλωναν κατά μέσο όρο 4 αυγά ανά εβδομάδα είχαν 37% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, συγκριτικά με όσους κατανάλωναν περίπου 1 αυγό ανά εβδομάδα. Επιπλέον, η παρατηρούμενη συσχέτιση παρέμεινε στατιστικά σημαντική μετά από διόρθωση για πιθανούς

συγχυτικούς παράγοντες, όπως η φυσική δραστηριότητα, ο δείκτης μάζας σώματος, το κάπνισμα και η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Από την άλλη, η κατανάλωση περισσότερων από 4 αυγών ανά εβδομάδα δε φάνηκε να σχετίζεται με περαιτέρω μείωση του κινδύνου.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα αυγά, εκτός από χοληστερόλη περιέχουν πολλά ευεργετικά συστατικά που πιθανόν να ασκούν θετική επίδραση στο μεταβολισμό της γλυκόζης και στη φλεγμονή, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Επιπλέον, φαίνεται ότι η συνολική επίδραση ενός τροφίμου στην υγεία είναι δύσκολο να εκτιμηθεί σύμφωνα με ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό, όπως είναι για παράδειγμα η χοληστερόλη. Αντίθετα, τα τελευταία χρόνια έχει φανεί πως η επίδραση των τροφίμων και της δίαιτας συνολικά παίζει σημαντικότερο ρόλο.

Πηγή: neadiatrofis.gr