

Τα καυτερά φαγητά μειώνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η συχνή κατανάλωση καυτερών και πικάντικων φαγητών, με καυτερές πιπεριές, κάρι και άλλα μπαχαρικά, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου και να ευνοήσει την μακροζωία, σύμφωνα με μια νέα αμερικανο-κινεζική επιστημονική έρευνα. Πάντως, τα ευρήματα της μελέτης χρειάζονται μελλοντική επιβεβαίωση.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον κινεζικής καταγωγής αναπληρωτή καθηγητή Λου Τσι της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό «British Medical Journal», συσχέτισαν τις διατροφικές συνήθειες σχεδόν 500.000 Κινέζων ηλικίας 30 έως 79 ετών (ιδίως πόσο συχνά έτρωγαν καυτερά φαγητά) με το ιατρικό ιστορικό τους.

Η μελέτη, που διήρκεσε επτά χρόνια, στη διάρκεια των οποίων πέθαναν περίπου 20.000 άτομα, διαπίστωσε ότι όσοι έτρωγαν καυτερά φαγητά τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, είχαν κατά μέσο όρο 14% μικρότερη πιθανότητα πρόωρου θανάτου, σε σχέση με όσους έτρωγαν καυτερά φαγητά λιγότερο από μία φορά εβδομαδιαίως.

Όσοι έτρωγαν καυτερά φαγητά μία έως δύο φορές την εβδομάδα, είχαν 10% μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία (καρκίνο, καρδιά,

διαβήτη κ.α.).

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι η μελέτη τους διαπίστωσε απλώς μια συσχέτιση ανάμεσα στα καυτερά φαγητά και στον μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, χωρίς να μπορεί να αποδείξει ότι ανάμεσά τους υπάρχει όντως σχέση αιτίου-αποτελέσματος. Όπως είπε ο Τσι, «σίγουρα χρειαζόμαστε περισσότερα στοιχεία και από άλλους πληθυσμούς».

Οι επιστήμονες δεν είναι βέβαιοι για ποιο λόγο η κατανάλωση καυτερών φαγητών φαίνεται να απομακρύνει τον κίνδυνο πρόωρης θνησιμότητας. Μεταξύ των πιθανών βιολογικών μηχανισμών, είναι η μείωση της χρόνιας φλεγμονής, η καλύτερη διάσπαση των λιπών στο σώμα, η μεταβολή της σύνθεσης των βακτηρίων στο έντερο κ.α.

Η καυτερή πιπεριά είναι το πιο συνηθισμένο συστατικό που χρησιμοποιείται στα φαγητά, σύμφωνα τουλάχιστον με τις κινεζικές συνήθειες που μελέτησε η έρευνα.

Η επιδημιολόγος δρ Νίτα Φορούχι του Πανεπιστημίου του Κέμπριτζ δήλωσε ότι είναι ακόμη πρόωρο να πει κανείς με σιγουριά κατά πόσο είναι ωφέλιμο να τρώει κανείς συχνά καυτερά φαγητά, καθώς η σχετική επιστημονική συζήτηση βρίσκεται σε εξέλιξη. “Άλλοι επιστήμονες δήλωσαν ότι είναι καλύτερα να κάνει κάποιος μια ισορροπημένη διατροφή και να μη δίνει έμφαση στα καυτερά φαγητά.

Πηγή: ikypros.com