

Διαβητικοί ωφελούνται από το κόκκινο κρασί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οφέλη και για τους πάσχοντες από διαβήτη τύπου 2 φαίνεται να έχει το κόκκινο κρασί.

ΜΠΙΡΣΕΒΑ, Ισραήλ. Στον έλεγχο του διαβήτη μοιάζει να συντελεί η κατανάλωση ενός ποτηριού κόκκινου κρασιού την ημέρα, σύμφωνα με νέα έρευνα Ισραηλινών επιστημόνων.

Μελέτη διαβητικών εθελοντών, οι οποίοι πίνουν κρασί με το δείπνο τους, έδειξε ότι η καρδιαγγειακή τους κατάσταση και τα επίπεδα χοληστερίνης τους βρίσκονταν σε πολύ καλύτερα επίπεδα από όσους έπιναν μεταλλικό νερό ή λευκό κρασί.

Η έρευνα ιατρικής ομάδας στο Πανεπιστήμιο Μπεν Γκουριόν της Μπιρσεβά ακολούθησε 224 εθελοντές που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2 -ο τύπος της νόσου που σχετίζεται με την παχυσαρκία- για διάστημα δύο ετών. Τα οφέλη που παρατηρήθηκαν αποδίδονται στις υγιεινές αντιοξειδωτικές ουσίες του κόκκινου κρασιού και συγκεκριμένα στις φαινόλες.

«Το κόκκινο κρασί αποδείχθηκε ικανό να βελτιώσει τη μεταβολική ικανότητα του οργανισμού των διαβητικών», λέει η καθηγήτρια Ιρις Σάι της Ιατρικής Σχολής του Μπεν Γκουριόν, που συνεχίζει: «Οι διαφορές που διαπιστώθηκαν μεταξύ κόκκινου

και λευκού κρασιού δεν οφείλονταν στο οινόπνευμα, όπως είχαμε αρχικά υποθέσει».

Και τα δύο είδη κρασιού, όμως, βελτιώνουν τον έλεγχο των σακχάρων στον οργανισμό, για όσους διαθέτουν γονίδια που βοηθούν στον αργό μεταβολισμό του οινοπνεύματος.

Δισταγμοί από γιατρούς

Παρά το μεγάλο ενδιαφέρον που παρουσιάζει η μελέτη, ο ιατρικός κόσμος διστάζει να συστήσει την κατανάλωση κρασιού σε διαβητικούς. «Η μετριοπαθής κατανάλωση κρασιού -και ειδικότερα κόκκινου- από διαβητικούς που ελέγχουν την πάθησή τους, συνοδευόμενη από υγιή δίαιτα, είναι ασφαλής και περιορίζει σε κάποιο βαθμό τους καρδιο-μεταβολικούς κινδύνους για τον ασθενή», αναφέρει η δρ Σάι.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι μόνο όσοι μεταβολίζουν αργά το οινόπνευμα σημείωσαν βελτίωση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους πίνοντας κόκκινο κρασί, σε αντίθεση με όσους μεταβολίζουν γρήγορα το αλκοόλ, που δεν εμφάνισαν καμία βελτίωση. Ποσοστό 20% των εθελοντών διαβητικών βρέθηκε να μεταβολίζει γρήγορα το αλκοόλ, κάτι που διαπιστώθηκε χάρη σε γενετικά τεστ.

Η μελέτη έδειξε επίσης ότι κανένα από τα δύο είδη κρασιού, κόκκινο και λευκό, δεν επηρεάζει αρνητικά την αρτηριακή πίεση, την ηπατική λειτουργία ή τη συγκέντρωση λίπους. Και οι δύο ομάδες ασθενών, όμως, όσοι έπιναν λευκό και όσοι κόκκινο κρασί, εμφανίσθηκαν να έχουν βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου τους σε σχέση με όσους έπιναν μόνο μεταλλικό νερό στο δείπνο. Όλες οι ομάδες ασθενών της έρευνας ακολούθησαν μεσογειακή δίαιτα χωρίς μέτρηση θερμιδικής αξίας. Κατά τη διάρκεια της μελέτης, οι ομάδες ασθενών απέφυγαν την κατανάλωση άλλων ειδών οινοπνεύματος, παραμένοντας πιστοί στο κρασί.

Πηγή: Έντυπη- kathimerini.gr