

Νέα δεδομένα για την ευεργετική δράση του κόκκινου κρασιού σε διαβητικούς ασθενείς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, φαίνεται πως η κατανάλωση κόκκινου κρασιού μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία της καρδιάς και να βοηθήσει στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων χοληστερόλης, σε άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.

Παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει πως η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με οφέλη για το καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ η καθημερινή κατανάλωση ενός ποτηριού κόκκινου κρασιού θεωρείται ευεργετική. Όσον αφορά στο σακχαρώδη διαβήτη, φαίνεται πως ο επιπολασμός της νόσου είναι χαμηλότερος σε άτομα που καταναλώνουν συστηματικά μέτριες ποσότητες αλκοόλ, αν και η πιθανή επίδρασή του παραμένει αμφιλεγόμενη εξαιτίας της έλλειψης μακροχρόνιων μελετών.

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Annals of Internal Medicine*, οι ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν την επίδραση της μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ σε καρδιομεταβολικούς δείκτες διαβητικών ασθενών, καθώς και κατά πόσο υπάρχει διαφορά ανάλογα με το είδος του κρασιού που καταναλώνεται.

Στη μελέτη συμμετείχαν 224 διαβητικοί ασθενείς ηλικίας 40-75 ετών. Από τους εθελοντές ζητήθηκε να καταναλώνουν καθημερινά μαζί με το δείπνο ένα ποτήρι (150 ml) μεταλλικό νερό, λευκό ή κόκκινο κρασί, για συνολικό διάστημα περίπου δύο ετών. Κατά τη διεξαγωγή της μελέτης, οι συμμετέχοντες ακολουθούσαν Μεσογειακού τύπου δίαιτα, ενώ σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές πραγματοποιούσαν αιματολογικές εξετάσεις, παρακολουθούσαν ομαδικές συνεδρίες συμβουλευτικής και συμπλήρωναν ερωτηματολόγια.

Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης, ο καρδιομεταβολικός κίνδυνος βρέθηκε να είναι χαμηλότερος μεταξύ των ατόμων που καταλάωναν κρασί. Μάλιστα, οι εθελοντές που καταλάωναν κόκκινο κρασί παρουσίασαν πιο ευνοϊκές μεταβολές των επιπέδων λιπιδίων. Συνολικά, παρότι και τα δύο είδη κρασιού βρέθηκαν να σχετίζονται με βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου, το κόκκινο κρασί φάνηκε να έχει μεγαλύτερη θετική επίδραση σε δείκτες του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, αν και η χρονική διάρκεια αποτελεί πλεονέκτημα της μελέτης, εν τούτοις τα πιθανά οφέλη αλλά και οι κίνδυνοι της κατανάλωσης αλκοόλ θα πρέπει να «ζυγίζονται» προσεκτικά όταν πρόκειται για συστάσεις που χρησιμοποιούνται στην καθημερινή κλινική πρακτική.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr