

Η κατανάλωση «καλών» λιπαρών θα μπορούσε να «σώσει» 1 εκατομμύριο ζωές το χρόνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που πραγματοποίησε η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία, η αντικατάσταση των επεξεργασμένων υδατανθράκων και των κορεσμένων λιπαρών από φυτικά έλαια, θα μπορούσε να «προλάβει» 1 εκατομμύριο θανάτους παγκοσμίως ανά έτος.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Journal of the American Heart Association*, οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 186 χώρες, σχετικά με την επίδραση των διαφορετικών ειδών λιπαρών στον κίνδυνο θανάτου από στεφανιαία νόσο.

Μεταξύ των αποτελεσμάτων της μελέτης, φάνηκε ότι το 10,3% των θανάτων από στεφανιαία νόσο παγκοσμίως, αποδίδεται στην πολύ χαμηλή κατανάλωση πολυακόρεστων λιπαρών οξέων σε αντικατάσταση των κορεσμένων. Αντίστοιχα, ποσοστό της τάξης του 3,6% εκτιμάται ότι οφείλεται στην αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, ενώ το 7,7% των θανάτων από στεφανιαία νόσο αποδίδεται στην υψηλή πρόσληψη trans λιπαρών.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, οι πολιτικές δημόσιας υγείας εστιάζουν κυρίως

στην προσπάθεια μείωσης της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών. Ωστόσο, τα αποτελέσματα της παρούσας ανάλυσης δείχνουν πως το «κέρδος» θα ήταν σημαντικά υψηλότερο εάν δινόταν προτεραιότητα στην αύξηση της κατανάλωσης πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, ως υποκατάστατων των κορεσμένων λιπαρών και των επεξεργασμένων υδατανθράκων, καθώς και στον περιορισμό της πρόσληψης trans λιπαρών.

Πηγή: neadiatrofis.gr