22 Απριλίου 2016

Τα φυτικά έλαια μειώνουν τη χοληστερόλη όχι τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Μικρότερο όφελος από το εκτιμώμενο

Νέα Υόρκη
Η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών με έλαια φυτικής προέλευσης, πλούσια σε λινελαϊκό οξύ, μπορεί μεν να μειώνει τη χοληστερόλη στο αίμα, όμως αυτή η μείωση δεν «μεταφράζεται» απαραιτήτως και σε μειωμένο καρδιαγγειακό κίνδυνο, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο British Medical Journal.

Αν και πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα έλαια με άφθονο λινελαϊκό οξύ -το κύριο λιπαρό οξύ στα πολυακόρεστα λιπαρά- κάνουν καλό στην καρδιά, μέχρι σήμερα δεν έχει γίνει μια μεγάλη τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή που να το επιβεβαιώνει. Επιπλέον, στοιχεία από ορισμένες κλινικές δοκιμές που είχαν γίνει στο παρελθόν, δεν είχαν δημοσιευθεί.

Έτσι, οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Κρίστοφερ Ράμσντεν των Εθνικών

Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ και του Πανεπιστημίου της Β.Καρολίνα, μελέτησαν και επαναξιολόγησαν τα στοιχεία μιας παλαιάς αδημοσίευτης τυχαιοποιημένης κλινικής δοκιμής, που είχε γίνει στη Μινεσότα την περίοδο 1968-73 (Minnesota Coronary Experiment) και αφορούσε περίπου 9.500 άτομα.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι, η διατροφή με καλαμποκέλαιο μειώνει μεν τα επίπεδα της χολήστερόλης, αλλά δεν μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου ή πρόωρου θανάτου καρδιαγγειακής αιτιολογίας. Μάλιστα, παρατηρήθηκε ότι όσοι εμφάνιζαν τη μεγαλύτερη μείωση χοληστερόλης, είχαν μεγαλύτερο παρά μικρότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Το συμπέρασμα αυτό, συμφωνεί με μια άλλη αδημοσίευτη αυστραλιανή κλινική δοκιμή του 2013, την Sydney Diet Heart Study, η οποία διαπίστωσε ότι ο κίνδυνος για θάνατο από στεφανιαία νόσο είναι τελικά μεγαλύτερος σε όσους έχουν αντικαταστήσει τα κορεσμένα λιπαρά με έλαια πλούσια σε λινελαϊκό οξύ.

Επιπλέον, οι ερευνητές ανέλυσαν τα ευρήματα όλων των μέχρι τώρα κλινικών δοκιμών και απέτυχαν να βρουν στοιχεία ότι η κατανάλωση ελαιών φυτικής προέλευσης όντως μειώνει τον κίνδυνο θανάτου.

Βάσει όλων των παραπάνω, οι αμερικανοί επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι έχουν υπερτιμηθεί τα οφέλη από την αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών με φυτικά έλαια. Επεσήμαναν επίσης ότι ενώ οι μικρές ποσότητες του λινελαϊκού οξέος είναι σημαντικές για την υγεία, οι μεγάλες ποσότητες δεν είναι φυσικές στην ανθρώπινη διατρροφή και μπορεί να γυρίσουν επιφέρουν το αντίθετο αποτέλεσμα.

Σε συνοδευτικό σχόλιο στο British Medical Journal, ο Λένερτ Βίρμαν από το Πανεπιστήμιο του Κουίνσλαντ αναφέρει ότι «τα οφέλη των πολυακόρεστων λιπαρών έναντι των κορεσμένων φαίνονται πια λιγότερο βέβαια από ό,τι νομίζαμε έως τώρα».

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

Πηγές:health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ