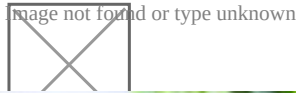


Οι φυτικές ίνες ασπίδα προστασίας έναντι των χρόνιων παθήσεων

/ [Γενικά](#)



Σίδνεϊ, Αυστραλία

Η κατανάλωση άφθονων φρούτων και προϊόντων ολικής άλεσης, με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε περισσότερα χρόνια χωρίς να εκδηλώσετε χρόνιες παθήσεις, υποστηρίζουν αυστραλοί ερευνητές σε άρθρο που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Journals of Gerontology Series A: Biological Science and Medical Science*.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ έθεσαν υπό ιατρική παρακολούθηση περίπου 1.600 άτομα, 49 ετών και άνω, που δεν είχαν ιστορικό καρκίνου, εγκεφαλικού επεισοδίου ή καρδιακής νόσου για μια δεκαετία. Επίσης, συγκέντρωσαν πληροφορίες για την διατροφή τους, με έμφαση την πρόσληψη των φυτικών ινών.

Στο τέλος της μελέτης, περίπου 250 άτομα είχαν επιτύχει τη λεγόμενη «επιτυχή γήρανση» δηλαδή δεν είχαν νοσήσει από καρκίνο και καρδιαγγειακή νόσο, ενώ επίσης δεν έπασχαν από κατάθλιψη, αναπηρία, γνωστική εξασθένηση, διαβήτη ή άλλο πρόβλημα υγείας.

Τα άτομα με την υψηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών είχαν 79% περισσότερες πιθανότητες να γεράσουν υγιώς, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες που κατανάλωναν την ελάχιστη ποσότητα.

«Εικάζουμε ότι οι φυτικές ίνες μπορεί να μειώνουν τη φλεγμονή στο σώμα, σημαντικός παράγοντας για πολλές ασθένειες, και άρα μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση στην υγεία και στην θωράκισή της από διάφορα νοσήματα» εξηγεί ο Δρ Μπαμινι Γκοπιναθ, συγγραφέας της μελέτης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι δύο ακόμη μελέτες που δημοσιεύθηκαν στα επιστημονικά έντυπα Circulation και The BMJ, συνδέουν τα τρόφιμα ολικής άλεσης, που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, με μικρότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου και καρκίνου.

Μαίρη Μπιμπί

Πηγή: health.in.gr