15 Σεπτεμβρίου 2016

Η μεσογειακή διατροφή σώζει την καρδιά!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Μια νέα έρευνα που δεν έγινε πάνω σε υγιείς ανθρώπους

Η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε ασθενείς με καρδιαγγειακή νόσο και είναι πολύ καλύτερη από τη χρήση φαρμάκων για τη μείωση της χοληστερόλης. Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζει νέα έρευνα του Τμήματος Επιδημιολογίας και Πρόληψης του Ινστιτούτου Neuromed, σύμφωνα με την οποία εκείνοι που ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε λαχανικά, ξηρούς καρπούς, ψάρια και έλαια είχαν κατά το ένα τρίτο λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα, σε σύγκριση με εκείνους που έτρωγαν μεγάλες ποσότητες κόκκινου κρέατος, όπως το βοδινό.

Μιλώντας σε παγκόσμια διάσκεψη για τις καρδιακές παθήσεις στη Ρώμη, ο κορυφαίος ειδικός στις καρδιοπάθειες, καθηγητής Τζιοβάνι ντε Γκαετάνο εξήγησε πως έως σήμερα οι έρευνες είχαν επικεντρωθεί στον γενικό πληθυσμό που αποτελείται κυρίως από υγιείς ανθρώπους. Αντίθετα, η νέα μελέτη ασχολήθηκε με εκείνους που υπέφεραν ήδη από καρδιαγγειακή νόσο, θέλοντας να διαπιστώσει αν η μεσογειακή διατροφή αποτελεί τη βέλτιστη επιλογή και για τη συγκεκριμένη

ομάδα.

Οι επιστήμονες παρακολούθησαν 1.200 άτομα με ιστορικό καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και φραγμένων αρτηριών για χρονικό διάστημα επτά ετών και πλέον. Κατά την περίοδο αυτή 208 ασθενείς πέθαναν, ωστόσο διαπιστώθηκε πως εκείνοι που ακολουθούσαν πιο πιστά τη μεσογειακή διατροφή δεν βρίσκονταν στη λίστα με τους αποθανόντες.
Μιλώντας στο συνέδριο, ο Ιταλός καθηγητής ανέφερε πως όσοι ασθενείς έκαναν διατροφή που βασιζόταν στις αρχές της μεσογειακής είχαν 37% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν κατά τη διάρκεια της μελέτης, σε σχέση με εκείνους που ήταν μακριά από αυτό το διατροφικό πρότυπο.

Η δυτικού τύπου

Την ίδια ώρα, μία άλλη έρευνα, του Sunlight, Nutrition, and Health Research Center στο Σαν Φρανσίσκο, υποστηρίζει πως η δυτικού τύπου διατροφή, που περιέχει πολλά λιπαρά, γλυκά, κόκκινο κρέας και πρόχειρο φαγητό, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας. Η νέα έρευνα, αφού μελέτησε τα διεθνή δεδομένα παρακολούθησης της νόσου, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας στο μισό, σε σχέση με τη δυτική. Ανάλογα είναι τα συμπεράσματα που αφορούν διατροφές χωρών όπως η Ινδία, η Ιαπωνία και η Νιγηρία, οι οποίες έχουν επίσης ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

Πηγή: dimokratianews.gr