

Κίνδυνος από τις δίαιτες «γιο-γιο»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Ευάλωτες οι καρδιές των γυναικών έπειτα από απώλεια βάρους και επαναπρόσληψη

Τον κώδωνα του κινδύνου για την υγεία της καρδιάς στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση κρούουν Αμερικανοί επιστήμονες. Οι λεγόμενες «δίαιτες γιο-γιο», δηλαδή το φαινόμενο της κατ' επανάληψη απώλειας και ανάκτησης βάρους, αλλά και η διατροφή με πολύ κόκκινο κρέας -όπως συμβαίνει στην περίφημη «δίαιτα Ατκινς»- αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων στις γυναίκες άνω των πενήντα ετών.

Οι σχετικές ανακοινώσεις έγιναν στο συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Ένωσης από ερευνητές του Brown University και του νοσοκομείου Memorial. Αναλύοντας στοιχεία από περίπου 158.000 μετα-εμμηνοπαυσιακές γυναίκες για διάστημα 11,5 ετών, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που πέρασαν από διαστήματα έντονης απώλειας και ανάκτησης βάρους διέτρεχαν 3,5 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο αιφνίδιου καρδιακού θανάτου και κατά 66% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από στεφανιαία νόσο.

Τα στοιχεία, που αφορούν τις γυναίκες οι οποίες έχουν διαβεί το κατώφλι της εμμηνόπαυσης και όχι τις νεότερες και τους άνδρες, δείχνουν πάντως ότι τέτοιον κίνδυνο δεν διατρέχουν όσες γυναίκες ήταν στο παρελθόν παχύσαρκες (πιθανότατα επειδή ανήκουν ήδη σε ομάδες υψηλού κινδύνου), όσες γυναίκες πήραν βάρος και δεν το έχασαν ξανά ή, αντίστροφα, αδυνάτισαν με επιτυχία.

Ενας σημαντικός παράγοντας κινδύνου φαίνεται όμως ότι προέρχεται και από τη διατροφή που περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες ζωικών πρωτεϊνών. Αναλύοντας στοιχεία 100.000 γυναικών ηλικίας 50-79 χρόνων σε βάθος πενταετίας, οι ερευνητές -με επικεφαλής τον δρ Mohamed Firas Barbour- διαπίστωσαν ότι υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στην υψηλή ζωική πρωτεϊνική κατανάλωση (κυρίως μέσω της διατροφής με πολύ κόκκινο κρέας) και στον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας.

«Φαίνεται πως, όταν ακολουθεί κανείς μια δίαιτα με μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών, κινδυνεύει να αυξήσει το ενδεχόμενο καρδιακής ανεπάρκειας» αναφέρει ο δρ Barbour. Όμως, προσθέτει, «η καρδιακή ανεπάρκεια στις μετα-εμμηνοπαυσιακές γυναίκες δεν είναι μόνο πολύ διαδεδομένη, αλλά μπορεί να αποτραπεί με αλλαγές στη διατροφή».

Οι ερευνητές σημειώνουν πάντως ότι οι γυναίκες που κατανάλωναν πρωτεΐνες φυτικής -και όχι ζωικής- προέλευσης είχαν μικρότερο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας.

Πηγή: dimokratianews.gr