

Η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος αυξάνει τον κίνδυνο εκκολπωματίτιδας εντέρου

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνθρωποι που

τρώνε πολύ κόκκινο κρέας, ιδίως μη κατεργασμένο, κινδυνεύουν περισσότερο να αναπτύξουν μια συχνή φλεγμονώδη πάθηση του εντέρου, την εκκολπωματίτιδα, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος με κρέας πουλερικών ή με ψάρια μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο, σύμφωνα με την μελέτη.

Η εκκολπωματίτιδα εμφανίζεται αύξηση τα τελευταία χρόνια, ιδίως μεταξύ των νεότερων ανθρώπων. Περίπου το 4% των ασθενών εμφανίζουν σοβαρές ή μακρόχρονες επιπλοκές. Σχετικά λίγα πράγματα είναι γνωστά για τις αιτίες της πάθησης, η οποία έχει συσχετισθεί με το κάπνισμα, τη χρήση μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (ΜΣΑΦ), τη σωματική αδράνεια και την παχυσαρκία. Οι διατροφικοί παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο, δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς μέχρι σήμερα, κάτι που προσπαθεί να κάνει η νέα μελέτη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον επιδημιολόγο δρα Άντριου Τσαν του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης στη Βοστώνη, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο γαστρεντερολογικό περιοδικό "Gut" (Έντερο), ανέλυσαν στοιχεία για 46.500

άνδρες ηλικίας 40 έως 75 ετών, από τους οποίους οι 764 εμφάνισαν εκκολπωματίτιδα σε βάθος 26ετίας, συσχετίζοντας τις διατροφικές συνήθειες καθενός με την πιθανότητα εμφάνισης της πάθησης.

Διαπιστώθηκε ότι όσοι έτρωγαν το περισσότερο κόκκινο κρέας, έτειναν επίσης να χρησιμοποιούν συχνότερα φάρμακα ΜΣΑΦ, να καπνίζουν περισσότερο και να ασκούνται λιγότερο. Αντίθετα, όσοι έτρωγαν περισσότερο κρέας πουλερικών και ψάρια, κάπνιζαν λιγότερο, ασκούσαν περισσότερο και έπαιρναν συχνότερα ασπιρίνη παρά ΜΣΑΦ.

Τελικά, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όσοι άνδρες έκαναν την πιο αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, είχαν τον πιο αυξημένο (κατά 58%) κίνδυνο εμφάνισης εκκολπωματίτιδας. Ο κίνδυνος ήταν μεγαλύτερος για όσους έτρωγαν σχεδόν κάθε μέρα κόκκινο κρέας (έξι μερίδες την εβδομάδα) και για όσους έτρωγαν κυρίως φρέσκο μη επεξεργασμένο κρέας. Η ηλικία και το βάρος δεν φάνηκε να παίζουν κάποιο ρόλο.

Οι επιστήμονες δεν είναι ακόμη βέβαιοι με ποιό τρόπο το κόκκινο κρέας σχετίζεται με την εκκολπωματίτιδα, γι' αυτό τόνισαν ότι το ζήτημα χρειάζεται περαιτέρω έρευνα. Άλλες μελέτες στο παρελθόν έχουν πάντως δείξει ότι η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με αυξημένη παρουσία φλεγμονωδών χημικών ουσιών, όπως η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη.

Δεν αποκλείεται επίσης στον βιολογικό μηχανισμό να εμπλέκονται τα βακτήρια που ζουν στο ανθρώπινο έντερο. Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος μεταβάλλει τη σύνθεση του εντερικού μικροβιώματος και αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να έχει συνέπειες για το έντερο, ευνοώντας την ανάπτυξη των εκκολπωμάτων (προβολών του τοιχώματος του παχέος εντέρου, που μοιάζουν με θυλάκους).

Πηγή: ikypros.com