

## Ζουν περισσότερο όσοι τρώνε καυτερές πιπεριές, επιβεβαιώνει νέα έρευνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Νέα ευρήματα που υποδηλώνουν πως όσοι τρώνε καυτερές πιπεριές ζουν περισσότερο αποκαλύπτει μία νέα, αμερικανική μελέτη.

Όπως έδειξε, όσοι τρώνε συστηματικά καυτερά φαγητά έχουν κατά 13% λιγότερες πιθανότητες θανάτου σε σύγκριση με όσους δεν τρώνε.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι το όφελος στην επιβίωση πηγάζει πρωτίστως από την προστασία τους έναντι των καρδιαγγειακών προβλημάτων, όπως το έμφραγμα και το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση PLoS One, είναι η δεύτερη που εξετάζει τη δυνητική συσχέτιση της κατανάλωσης καυτερών φαγητών με τη θνησιμότητα από κάθε αιτία.

Η πρώτη μελέτη είχε δημοσιευθεί τον περασμένο Αύγουστο και είχε διεξαχθεί σε

σχεδόν 199.000 άνδρες και 288.000 γυναίκες από δέκα διαφορετικές περιοχές της Κίνας.

Όπως είχε δείξει, όσοι έτρωγαν τακτικά καυτερά φαγητά είχαν έως και 14% μικρότερο κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν.

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκαν οι διατροφικές συνήθειες 16.179 εθελοντών ηλικίας τουλάχιστον 18 ετών από τις ΗΠΑ, τους οποίους παρακολούθησαν επί 23 χρόνια επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Βερμόντ.

Στη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησεως, 4.946 από τους εθελοντές έχασαν τη ζωή τους, με την ολική θνησιμότητα να είναι 21,6% σε όσους έτρωγαν καυτερές πιπεριές έναντι 33,6% σε όσους δεν έτρωγαν.

Όπως γράφουν ο καθηγητής Εσωτερικής Παθολογίας δρ Μπέντζαμιν Λίτενμπεργκ και οι συνεργάτες του, ο τρόπος ζωής των εθελοντών που έτρωγαν καυτερές πιπεριές δεν παρείχε κάποια ιδιαίτερη ένδειξη ως προς το γιατί ζούσαν περισσότερο, και γι' αυτό εικάζουν ότι το κλειδί είναι οι επιδράσεις της καψαϊκίνης.

Η καψαϊκίνη είναι το συστατικό των καυτερών πιπεριών που τους προσδίδει την χαρακτηριστική γεύση τους και η οποία ενώνεται με ορισμένους υποδοχείς που υπάρχουν στην εξωτερική επιφάνεια των ανθρώπινων κυττάρων.

Οι υποδοχείς αυτοί λέγονται δίαυλοι TRP και, όπως γράφουν οι ερευνητές στο άρθρο τους, όταν ενεργοποιούνται από την καψαϊκίνη φαίνεται ότι διεγείρουν κυτταρικούς μηχανισμούς κατά της παχυσαρκίας, δρώντας έτσι προστατευτικά έναντι των καρδιαγγειακών, μεταβολικών και αναπνευστικών νόσων.

Επιπλέον, η καψαϊκίνη μπορεί να μας προστατεύει από την καρδιοπάθεια και μέσω άλλων μηχανισμών, ενώ ασκεί και ισχυρή αντιμικροβιακή δράση, οπότε ίσως βελτιώνει και το μικροβίωμα (τις αποικίες μικροβίων) του εντέρου που επίσης σχετίζεται με την καρδιαγγειακή υγεία.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)