

## Το πολύ κρέας αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από εννέα ασθένειες

/ Γενικά



Οι άνθρωποι που τρώνε καθημερινά κόκκινο κρέας και επεξεργασμένα κρεατικά μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να χάσουν τη ζωή τους από εννέα νοσήματα, σύμφωνα με μία νέα πολυετή μελέτη.

Και όσο περισσότερα κρεατικά τρώνε, τόσο το χειρότερο, αναφέρουν οι ερευνητές από τον Τομέα Επιδημιολογίας & Γενετικής του Καρκίνου στο αμερικανικό Εθνικό Ίδρυμα Καρκίνου (NCI).

Όπως γράφουν στην Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση (BMJ) παρακολούθησαν επί κατά μέσον όρο 16 χρόνια την πορεία της υγείας 563.969 ανδρών και γυναικών, που είχαν ηλικία 50 έως 71 ετών κατά την έναρξη της μελέτης.

Οι εθελοντές συμπλήρωναν ερωτηματολόγια διατροφής, στα οποία ανέφεραν πόσο και τι είδους κρέατα και ζωικές πρωτεΐνες έτρωγαν, όχι μόνο ως ολική ποσότητα αλλά και αν ήταν επεξεργασμένα, μη επεξεργασμένα, κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό) ή λευκό (πουλερικά, αλλά και ψάρια).

Σε σύγκριση με όσους έτρωγαν το λιγότερο κόκκινο κρέας, όσοι έτρωγαν το περισσότερο είχαν 26% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν στη διάρκεια της μελέτης από καρκίνο, καρδιοπάθεια, πνευμονοπάθειες, εγκεφαλικό, διαβήτη, λοιμώξεις, νόσο Αλτσχάιμερ, νεφροπάθεια και ηπατοπάθεια.

Αντιθέτως, όσοι έτρωγαν συχνότερα λευκό κρέας δεν διέτρεχαν αυξημένο κίνδυνο. Αντιθέτως, είχαν 25% λιγότερες πιθανότητες θανάτου από τις παραπάνω αιτίες, σε σύγκριση με όσους έτρωγαν το λιγότερο λευκό κρέας.

Οι επιστήμονες υπολόγισαν ότι η διαφορά στις θνησιμότητες σχετίζεται με την πρόσληψη νιτρικών και νιτρωδών αλάτων, η οποία είναι αυξημένη όταν κάποιος τρώει συνεχώς κόκκινο επεξεργασμένο και μη επεξεργασμένο κρέας.

Τα νέα ευρήματα ενισχύουν τη σύσταση των ειδικών να τρώμε μεν κόκκινο κρέας και προϊόντα κρέατος, αλλά να αποφεύγουμε τις υπερβολές, περιορίζοντας τις ποσότητές του στα επίπεδα που συνιστά η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή (δηλαδή μερικές φορές τον μήνα και όχι την εβδομάδα ή καθημερινά).

ΠΗΓΗ: [tanea.gr](http://tanea.gr)