

Μικρότερος κίνδυνος αρθρίτιδας για όσους τρώνε πολλές φυτικές ίνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η πλούσια σε φυτικές ίνες διατροφή μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες εκδήλωσης αρθρίτιδας, σύμφωνα με μία νέα ανάλυση.

Όπως έδειξε, όσοι τρώνε καθημερινά άφθονες φυτικές ίνες έχουν έως και 61% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν την επώδυνη κατάσταση, σε σύγκριση με όσους ακολουθούν μια δυτικού τύπου διατροφή που κλασικά περιέχει λιγοστά φυτικής προελεύσεως, μη επεξεργασμένα τρόφιμα.

Επιπλέον, οι φυτικές ίνες από τρόφιμα όπως το καφέ ρύζι, τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής αλέσεως (π.χ. ψωμί ολικής αλέσεως) μπορεί να προλαμβάνουν την επιδείνωση του υπάρχοντος πόνου.

Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η αρθρίτιδα δεν οφείλεται αμιγώς στην φθορά των αρθρώσεων με το πέρασμα του χρόνου, αλλά έχει άμεση συνάρτηση και με τη διατροφή, γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση *Annals of the Rheumatic Diseases*.

Την ανάλυση πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Tufts στη Βοστώνη, οι οποίοι εξέτασαν στοιχεία από συνολικώς 6.064 μεσήλικες και ηλικιωμένους εθελοντές, οι οποίοι είχαν συμπληρώσει ερωτηματολόγια διατροφής και είχαν αναφέρει το ιστορικό τραυματισμού σας γόνατα, τα φάρμακα που έπαιρναν, την κατανάλωση αλκοόλ και την φυσική δραστηριότητα.

Είχαν επίσης υποβληθεί σε ακτινογραφίες γονάτων και είχαν αναφέρει τυχόν συμπτώματα οστεοαρθρίτιδας (δυσκαμψία, πόνο, διόγκωση της άρθρωσης) σε αυτά.

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας και αποδίδεται στη φθορά των αρθρώσεων με το πέρασμα του χρόνου. Η οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο είναι μία από τις συχνότερες μορφές της.

Οι ερευνητές αξιολογούσαν τους εθελοντές τους κάθε 12 μήνες επί τέσσερα χρόνια, ανανεώνοντας τις πληροφορίες που είχαν γι' αυτούς.

Όσοι έτρωγαν τις περισσότερες φυτικές ίνες όχι μόνο είχαν σημαντικά μειωμένο κίνδυνο να εκδηλώσουν συμπτώματα οστεοαρθρίτιδας, αλλά και πολύ λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν εξέλιξη του πόνου τους στην πορεία του χρόνου.

ΠΗΓΗ: tanea.gr