

Χορτοφαγία ίσον λιγότερα καρδιακά νοσήματα

/ Πεμπτουσία



Επιστημονική έρευνα του πανεπιστημίου της Οξφόρδης δείχνει πως ο κίνδυνος νοσηλείας στο νοσοκομείο ή θανάτου από καρδιακό νόσημα είναι κατά 32% χαμηλότερος για τους χορτοφάγους σε σχέση με τους ανθρώπους που τρώνε και κρέας και ψάρι.

Η κατανάλωση κρέατος αυξάνεται παγκοσμίως όταν το εισόδημα των ανθρώπων μεγαλώνει. Στις Ηνωμένες Πολιτείες η κατανάλωση κρέατος είναι μεγαλύτερη από οπουδήποτε αλλού. Για πολλούς ένα γεύμα δεν είναι γεύμα εάν δεν περιλαμβάνει τουλάχιστον 220 γραμμάρια κρέας. Η χορτοφαγία έχει γίνει στάση ζωής για αρκετά μεγάλους αριθμούς ατόμων για λόγους υγείας αλλά και για ηθικούς λόγους.

Στα αναπτυγμένα κράτη όπου έλαβε χώρα η έρευνα, τα καρδιακά νοσήματα είναι η «νούμερο ένα» αιτία θανάτου.

Μόνο στις ΗΠΑ 600.000 άνθρωποι πεθαίνουν από κάποιο καρδιακό νόσημα κάθε χρόνο, ενώ στο Ηνωμένο Βασίλειο οι απώλειες φτάνουν τους 65.000. Αν και τα καρδιακά νοσήματα επηρεάζουν τους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες, η αρχή γίνεται αρκετά νωρίτερα με την μορφή αρτηριοσκλήρυνσης μια κατάσταση στην οποία το αρτηριακό τοίχωμα παχαίνει ως αποτέλεσμα της συσσώρευσης λιπαρών υλικών όπως η χοληστερόλη που τη βρίσκουμε πιο συχνά στα κρέατα και λιγότερο στα λαχανικά.

«Η διαφορά στο επίπεδο κινδύνου πιθανότατα προκαλείται από την επίδραση στη χοληστερίνη και στην πίεση του αίματος, δείχνει δε τον πολύ σημαντικό ρόλο που παίζει η διαίτα στην πρόληψη καρδιακών παθήσεων» εξηγεί η Δρ. Francesca Crowe, επικεφαλής της μελέτης στη Μονάδα Επιδημιολογίας του Καρκίνου, του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης.

Οι ερευνητές Οξφόρδης εξέτασαν ένα τεράστιο δείγμα 45.000 εθελοντών από την Αγγλία και τη Σκωτία. Από αυτό το γκρουπ, το 34% (15.100 άτομα) ήταν χορτοφάγοι. Ένα τόσο μεγάλο ποσοστό χορτοφάγων είναι σπάνιο, καθιστά όμως την έρευνα αυτή μοναδική ως προς την εξαγωγή συμπερασμάτων.

Παράλληλα, ελήφθησαν υπ' όψη και άλλοι παράγοντες οι οποίοι συμβάλουν στην πρόκληση των καρδιακών παθήσεων όπως η ηλικία, το κάπνισμα, το αλκοόλ, η σωματική άσκηση, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, και το μορφωτικό επίπεδο. Έτσι, οι ερευνητές έφτασαν στο 32%, ποσοστό που συμβολίζει τη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων για τους χορτοφάγους.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας 169 από τους παρακολουθούμενους εθελοντές

έχασαν τη ζωή τους από κάποιο καρδιακό νόσημα, ενώ άλλοι 1.066 χρειάστηκε να νοσηλευθούν σε νοσοκομείο και από αυτούς οι περισσότεροι κατανάλωναν κρέας. Στην έρευνα η χορτοφάγοι είχαν μικρότερο επίπεδο πίεσης του αίματος και χαμηλότερο επίπεδο χοληστερίνης, όπως και αρκετά μικρότερη σωματική μάζα και λιγότερες περιπτώσεις διαβητικών.

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, το έθνος με την υψηλότερη κατανάλωση κρέατος στον κόσμο, η συνολική κατανάλωση κρέατος μειώθηκε τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με το USDA, η κατανάλωση μειώθηκε κατά 12% το 2012 σε σχέση με τα επίπεδα του 2007. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε μια γενική ευαισθητοποίηση για τις άλλες πηγές πρωτεϊνών, τους κινδύνους της υγείας, τα περιβαλλοντικά προβλήματα, και φυσικά, το μεγαλύτερο κόστος.