24 Ιουλίου 2013

Τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου αυξάνει το επεξεργασμένο κόκκινο κρέας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Νέα ευρωπαϊκή μελέτη (με ελληνική συμμετοχή) δείχνει ότι το επεξεργασμένο κόκκινο κρέας αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Τα λουκάνικα, το σαλάμι, το μπέικον, τα χάρμπουγκερ και τα άλλα κόκκινα επεξεργασμένα κρέατα φαίνεται να αυξάνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου, σύμφωνα με μια νέα μεγάλη ευρωπαϊκή επιστημονική έρευνα, που συμπεριέλαβε στοιχεία από περίπου μισό εκατομμύριο ανθρώπους σε δέκα χώρες, κατά μέσο όρο επί 13 χρόνια. Πρόκειται για μια ακόμη μελέτη, που έρχεται να αναδείξει τους κινδύνους από την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος, ιδίως όσον αφορά τον καρκίνο του εντέρου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την καθηγήτρια Σαμπίν Ρόρμαν του πανεπιστημίου της Ζυρίχης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «BMC Medicine», σύμφωνα με το BBC, συμπέραναν ότι η διατροφή που είναι πλούσια σε τέτοιου είδους κρέατα, συνδέεται με καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο και, τελικά, πρόωρο θάνατο. Από ελληνικής πλευράς, στη μελέτη συμμετείχαν ο ακαδημαϊκός Δημήτριος Τριχόπουλος (καθηγητής επιδημιολογίας στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Χάρβαρντ), η βιοπαθολόγος-διατροφολόγος Αντωνία Τριχοπούλου και η Ανδρονίκη Νάσκα (επίκουρη καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του πανεπιστημίου Αθηνών).

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η αιτία μπορεί να είναι το αλάτι και οι άλλες χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται κατά την παρασκευή και τη συντήρηση των επεξεργασμένων κρεάτων. Από την άλλη, η μελέτη έδειξε ότι όσοι τρώνε τέτοια κρέατα, τείνουν επίσης να τρώνε λιγότερα φρούτα και λαχανικά, να καπνίζουν, να πίνουν περισσότερο αλκοόλ, να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, να ασκούνται λιγότερο σωματικά και γενικότερα να έχουν συνήθειες επιβλαβείς για την υγεία τους.

Η ανάλυση των στοιχείων αποκάλυψε ότι όσοι έτρωγαν πάνω από 160 γραμμάρια επεξεργασμένου κρέατος τη μέρα (δηλαδή περίπου δύο λουκάνικα και μια φέτα μπέικον) είχαν κατά μέσο όρο 44% περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν πρόωρα στη διάρκεια των 13 ετών που διήρκεσε η μελέτη, σε σχέση με όσους έτρωγαν μόνο 20 γραμμάρια επεξεργασμένου κρέατος καθημερινά. Συνολικά, όσο διήρκεσε η έρευνα, πέθαναν περίπου ένας στους 17 ανθρώπους του δείγματος, οι 10.000 από καρκίνο και οι 5.500 από καρδιά.

«Το σταμάτημα του καπνίσματος είναι πιο σημαντικό από το κόψιμο του κρέατος, αλλά θα συνιστούσα στους ανθρώπους να μειώσουν την κατανάλωσή του», δήλωσε η Ρόρμαν. Όπως είπε, αν όλοι όσοι συμμετείχαν στην έρευνα, έτρωγαν το πολύ 20 γραμμάρια επεξεργασμένου κρέατος τη μέρα, το 3% των πρόωρων θανάτων θα είχαν αποφευχθεί. Από την άλλη, πρόσθεσε, λίγη κατανάλωση κόκκινου κρέατος χρειάζεται, επειδή περιέχει βιταμίνες και θρεπτικές ουσίες, όπως σίδηρο.

Για να πάρει ένας άνθρωπος τις αναγκαίες πρωτεΐνες, υπάρχουν διάφορες άλλες πηγές, όπως το κοτόπουλο, το ψάρι, τα όσπρια κ.α.

Πηγή: ΑΜΠΕ-portal.kathimerini.gr