5 Μαρτίου 2014

Η χορτοφαγική διατροφή μειώνει την πίεση



Όσοι καταναλώνουν πολλά λαχανικά παρουσιάζουν μειωμένη αρτηριακή πίεση ακόμη και αν το βάρος τους είναι μεγαλύτερο από το φυσιολογικό.

Το συμπέρασμα αυτό προέκυψε από μελέτη που πραγματοποίησαν επιστήμονες στην Ιαπωνία και συγκεκριμένα από το Εθνικό Εγκεφαλικό και Καρδιαγγειακό Κέντρο στην Οσάκα, οι οποίοι μελέτησαν τις επιδράσεις που έχει στην υγεία η κατάργηση του κρέατος από τη διατροφή.

Όπως αναφέρουν οι επιστήμονες στην έκθεσή τους, η οποία δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό JAMA Internal Medicine, μια διατροφή που είναι κατά κύριο λόγο χορτοφαγική μειώνει σημαντικά την αρτηριακή πίεση και μάλιστα σε επίπεδα που αντιστοιχούν με εκείνα που θα υπήρχαν στην περίπτωση μικρής μείωσης του σωματικού βάρους.

Μάλιστα, οι επιστήμονες τονίζουν στην έκθεσή τους ότι η μείωση της πίεσης όταν αφαιρείται το κρέας από τη διατροφή είναι τόσο σημαντική, που ισοδυναμεί με το 50% των αποτελεσμάτων που συνήθως προκύπτουν από μια σχετική θεραπευτική αγωγή.

Κατά τη μελέτη τους, οι επιστήμονες ανέλυσαν επτά κλινικές δοκιμές και 32 μελέτες που είχαν διεξαχθεί από το 1900 έως το 2013 με θέμα τη σχέση του κρέατος με την πίεση.

Στις κλινικές δοκιμές, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν κυρίως λαχανικά είχαν μικρότερη συστολική πίεση (7mmHG) από ό,τι εκείνοι που κατανάλωναν κρέας ή ακόμη και ψάρια.

Σε ό,τι αφορά τη διαστολική πίεση, η διαφορά ανάμεσα στους χορτοφάγους και τους υπόλοιπους ήταν μικρότερη (2,2mmHg οι μεν και 5mmHg οι δε), αλλά σαφώς αισθητή.

Πηγή: ikypros.com