22 Μαρτίου 2014

Μελέτη αμφισβητεί ότι τα κορεσμένα λιπαρά επιβαρύνουν την καρδιά

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο

Υπό αμφισβήτηση τίθεται η επιστημονική άποψη ότι τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης εμφάγματος, καθώς διεθνής επιστημονική ομάδα δεν εντόπισε επαρκή στοιχεία που να τεκμηριώνουν ότι τα κορεσμένα λιπαρά οξέα επιβαρύνουν την καρδιά, αλλά ούτε ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά την προστατεύουν.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο **Annals of Internal Medicine**, ερευνητές με επικεφαλής τον Δρ Ρατζίβ Τσαουντχούρι του **Τμήματος Δημόσιας Υγείας και Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης του Πανεπιστημίου Κέιμπριτζ**, επανεξέτασαν 72 δημοσιευμένες μελέτες που αφορούσαν περισσότερα από 600.000 άτομα, από 18 χώρες.

Οι επιστήμονες επιβεβαίωσαν ότι, τα trans λιπαρά, δηλαδή τα μερικώς υδρογονωμένα έλαια που περιέχουν τα επεξεργασμένα τρόφιμα όντως αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών βλαβών, αλλά δεν θεωρούν ότι τα αποτελέσματα της μελέτης θα πρέπει να οδηγήσουν σε αλλαγή των υφιστάμενων διατροφικών κατευθυντήριων οδηγιών, αναφορικά με τα κορεσμένα και ακόρεστα λιπαρά.

Πιο αναλυτικά, η έρευνα διαπίστωσε ότι τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, είτε επί του συνόλου της διατροφής, είτε ως βιοδείκτης στο αίμα, δεν σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου. Επίσης δεν προέκυψε σχέση μεταξύ συνολικής κατανάλωσης μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, πολυακόρεστων ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων και καρδιαγγειακού κινδύνου.
Αυτό κάνει τους ερευνητές να πιστεύουν ότι, τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία δεν επαρκούν για να αιτιολογήσουν τις ισχύουσες κατευθυντήριες οδηγίες που επιβάλλουν περιορισμό των κορεσμένων λιπαρών για την καλύτερη προστασία της καρδιάς. Επίσης αναφέρουν ότι δεν εντόπισαν επαρκή στοιχεία που να δικαιολογούν την αυξημένη κατανάλωση πολυακόρεστων λιπαρών οξέων.
Επίσης, η μετα-ανάλυση έδειξε ότι, υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία στην επίδραση των διαφόρων λιπαρών στον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Ακόμα και μέσα στην ίδια «οικογένεια» λιπαρών οξέων, όπως τα ω-3, τα διαφορετικά είδη έχουν πολύ διαφορετικές επιπτώσεις, με μερικά να μειώνουν πιο αισθητά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο από ό,τι άλλα.
Κάτι ανάλογο φαίνεται να συμβαίνει και στα κορεσμένα λίπη, ένα υπο-είδος των οποίων, για παράδειγμα, το μαργαρικό οξύ, παρόλο που είναι ζωικό λίπος, μειώνει σημαντικά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Επιπλέον, όταν οι ερευνητές εξέτασαν σε τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές την αποτελεσματικότητα των διατροφικών συμπληρωμάτων με ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων, δεν βρήκαν κάποια αξιοσημείωτη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, πράγμα που υποδηλώνει μειωμένο όφελος από την κατανάλωσή τους.
«Πρόκειται για ενδιαφέροντα ευρήματα που εν δυνάμει ενεργοποιούν νέους άξονες επιστημονικής έρευνας και ενθαρρύνουν την προσεκτική επανεκτίμηση των κατευθυντήριων οδηγιών», εξηγεί ο Δρ Τσαουντχούρι και τονίζει την ανάγκη για νέες μεγάλες κλινικές δοκιμές, προτού εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα. Πάντως, υπογραμμίζει ότι, «δεν είναι τελικά τα κορεσμένα λίπη για τα οποία θα έπρεπε να ανησυχούμε», ενώ εκτιμά ότι ο στόχος για την μείωση της κατανάλωσης θα έπρεπε πρωτίστως να είναι τα σάκχαρα και οι πολλοί υδατάνθρακες.
Από την άλλη, ο καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφολογίας, Δρ Φρανκ Χου, της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ σχολιάζει ότι τα νέα ευρήματα «δεν πρέπει να εκληφθούν ως ‘πράσινο φως’ για να τρώει κανείς περισσότερες μπριζόλες, βούτυρο και άλλες τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λίπη». Επίσης συστήνει στους ανθρώπους να ακολουθούν την μεσογειακή διατροφή, η οποία μπορεί πράγματι να μειώσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.
Τα καρδιαγγειακά νοσήματα, με συχνότερο τη στεφανιαία νόσο, παραμένουν η κύρια αιτία θανάτου και αναπηρίας, παγκοσμίως. Σε κάθε περίπτωση, σύμφωνα με τους ειδικούς, η διακοπή του καπνίσματος, η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή (χωρίς πολλά λιπαρά, αλμυρά και γλυκά) αποτελούν βασικούς κανόνες

προστασίας.
Η υπερβολική κατανάλωση τροφών με κορεσμένα λίπη μπορεί να αυξήσει την παχυσαρκία και τη LDL («κακή») χοληστερόλη στο αίμα, που αποτελούν παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου. Κορεσμένα λίπη υπάρχουν άφθονα στο βούτυρο (και σε όσα τρόφιμα περιέχουν βούτυρο) και γενικά στα ζωικά λίπη, στο κόκκινο κρέας, στις έτοιμες σάλτσες, σε αρκετά τυριά, το μπέικον κ.α. Αντιθέτως, τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά αφθονούν μεταξύ άλλων στα φυτικά έλαια (όπως το ελαιόλαδο και το καλαμποκέλαιο), στα ψάρια και στους ξηρούς καρπούς.
Σύμφωνα με τις ισχύουσες κατευθυντήριες οδηγίες, οι άνδρες δεν πρέπει να τρώνε πάνω από 30 γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών την ημέρα, ενώ οι γυναίκες έως 20 γραμμάρια. Ωστόσο μια άλλη οδηγία περιορίζει την ημερήσια πρόσληψη κορεσμένων λιπών στο 5% των συνολικών θερμίδων (δηλαδή, περίπου δύο κουταλάκια βουτύρου για κάποιον που καταναλώνει περίπου 2.000 θερμίδες την ημέρα).
Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ

Πηγή: health.in.gr/