

Το κρασί κάνει καλό, κυρίως όταν συνδυάζεται με σωματική άσκηση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κρασί, όταν καταναλώνεται με μέτρο, προστατεύει την καρδιά και γενικότερα το καρδιαγγειακό σύστημα, αλλά αυτό το όφελος αφορά κυρίως τους ανθρώπους που ασκούνται σωματικά και όχι όσους τη βγάζουν στον καναπέ πίνοντας το κρασάκι τους, σύμφωνα με μια νέα τσεχική επιστημονική έρευνα.

Το κρασί, όταν καταναλώνεται με μέτρο, προστατεύει την καρδιά και γενικότερα το καρδιαγγειακό σύστημα, αλλά αυτό το όφελος αφορά κυρίως τους ανθρώπους που ασκούνται σωματικά και όχι όσους τη βγάζουν στον καναπέ πίνοντας το κρασάκι τους, σύμφωνα με μια νέα τσεχική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή του Πανεπιστημίου Παλάκι Μίλος Ταμπόρσκι, που έκαναν τη σχετική παρουσίαση στο διεθνές συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας στη Βαρκελώνη, πραγματοποίησαν, όπως ανακοίνωσαν, την πρώτη μακρόχρονη τυχαιοποιημένη προοπτική μελέτη, που συνέκρινε τις επιπτώσεις τόσο του κόκκινου, όσο και του λευκού κρασιού, σε συγκεκριμένους δείκτες της αρτηριοσκλήρυνσης (όπως η χοληστερόλη), μεταξύ ανθρώπων με χαμηλό έως μέτριο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Οι τσέχοι επιστήμονες μελέτησαν επί ένα έτος 146 ανθρώπους, οι οποίοι κλήθηκαν

να πίνουν είτε το ίδιο κόκκινο κρασί (Πινό Νουάρ), είτε το ίδιο λευκό (Σαρντονέ-Πινό). Η κατανάλωση ήταν μέτρια (με βάση τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας), δηλαδή 0,2 λίτρα για τις γυναίκες και 0,3 λίτρα για τους άνδρες ημερησίως, το πολύ επί πέντε μέρες της εβδομάδας.

Ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του '90, άρχισαν να συσσωρεύονται ενδείξεις ότι το κρασί μπορεί να δράσει προστατευτικά για την καρδιά. Η νέα έρευνα κατέληξε στο -κάπως απογοητευτικό- συμπέρασμα ότι το όφελος είναι μεν υπαρκτό, αλλά όχι για όλους ανεξαίρετα.

«Βρήκαμε ότι η κατανάλωση κρασιού με μέτρο προστατεύει κατά βάση τους ανθρώπους που ασκούνται σωματικά. Τόσο το κόκκινο όσο και το λευκό κρασί φαίνονται να έχουν την ίδια επίπτωση», δήλωσε ο Ταμπόρски.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι δεν υπήρχε καμία διαφορά στο επίπεδο της «καλής» χοληστερόλης (HDL) στην αρχή και στο τέλος της έρευνας, μετά από ένα έτος κατανάλωσης είτε του κόκκινου είτε του λευκού κρασιού. Η «κακή» χοληστερόλη (LDL) ήταν χαμηλότερη μετά από ένα έτος (και στα δύο είδη κρασιού), ενώ η ολική χοληστερόλη ήταν χαμηλότερη μόνο σε όσους είχαν πιεί κόκκινο κρασί.

Όπως ανέφερε ο Ταμπόρски, «η αύξηση στην 'καλή' χοληστερόλη αποτελεί την κύρια ένδειξη για προστατευτική δράση από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Συνεπώς βγάλαμε το συμπέρασμα ότι ούτε το κόκκινο, ούτε το λευκό κρασί έχουν τελικά τέτοια δράση. Η μόνη θετική και συνεχής επίπτωση ήταν στην υπο-ομάδα των ασθενών που ασκούνταν περισσότερο, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Σε αυτά τα άτομα η 'καλή' χοληστερόλη αυξήθηκε, ενώ τόσο η 'κακή' όσο και η ολική χοληστερόλη μειώθηκαν - στην περίπτωση και του κόκκινου και του λευκού κρασιού».

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι πιθανώς υπάρχει μια συνέργεια ανάμεσα στη δράση του κρασιού και στη σωματική άσκηση, που έχει ως συνέπεια την προστασία της καρδιάς. Η αρτηριοσκλήρυνση (λόγω συσσώρευσης λιπών και άλλων ουσιών στο εσωτερικό των αρτηριών) αποτελεί μείζονα παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου.

Πηγές: skai.gr- ΑΜΠΕ