

## Ντομάτα και υψηλό ουρικό οξύ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε σε πανεπιστήμιο της Νέας Ζηλανδίας, δείχνει για πρώτη φορά, πως η πεποίθηση ότι η κατανάλωση ντομάτας μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της ουρικής αρθρίτιδας, πιθανόν να έχει βιολογική βάση.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό BMC Musculoskeletal Disorders, οι ερευνητές ζήτησαν από 2.051 ασθενείς με ουρική αρθρίτιδα να απαριθμήσουν τα τρόφιμα που προκαλούν έξαρση των συμπτωμάτων τους. Από το σύνολο των ασθενών, το 71% δήλωσε πως έχει εντοπίσει ένα ή περισσότερα τρόφιμα, με τη ντομάτα να περιλαμβάνεται στη λίστα του 20% των παραπάνω ασθενών. Στη συνέχεια, η ερευνητική ομάδα ανέλυσε δεδομένα από 12.720 άνδρες και γυναίκες, προκειμένου να εξετάσει περαιτέρω την επίδραση της κατανάλωσης ντομάτας στα συμπτώματα της νόσου.

Πράγματι, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως η κατανάλωση ντομάτας συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα, που αποτελεί την κύρια αιτία εμφάνισης των συμπτωμάτων της ουρικής αρθρίτιδας.

Όπως αναφέρει η επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι η ντομάτα πυροδοτεί την έξαρση της νόσου, αλλά δείχνει πως σχετίζεται με μεταβολή των επιπέδων ουρικού οξέος στο αίμα. Επιπλέον, σχολιάζει πως η αποφυγή της ντομάτας ενδεχομένως να αποδειχθεί βοηθητική για ορισμένους

ασθενείς, αν και δεν είναι απαραίτητη εφόσον ακολουθείται κατάλληλη αγωγή.

Κλείνοντας, αναφέρει πως μένει να αποδειχθεί, μέσα από τη διεξαγωγή περισσότερων μελετών, αν η ντομάτα θα πρέπει να συμπεριληφθεί στη λίστα των τροφίμων που οδηγούν σε έξαρση των συμπτωμάτων της ουρικής αρθρίτιδας.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)