

# Πείτε όχι σε κορεσμένα και τρανς -Τα ακόρεστα λιπαρά μειώνουν τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[diatrosfi-620x330-490x260](#)

Μειωμένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου έχουν όσοι καταναλώνουν πλλά ακόρεστα λιπαρά στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο JAMA Internal Medicine. Αντιθέτως, όσοι καταναλώνουν πολλά κορεσμένα και τρανς λιπαρά αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να πεθάνουν πρόωρα.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, με επικεφαλής τον καθηγητή Διατροφής και Επιδημιολογίας Φρανκ Χου, μελέτησαν στοιχεία για περισσότερα από 126.200 άτομα, που περιοδικά έδιναν στοιχεία για τη διατροφή και την υγεία τους, για συνολικό χρονικό διάστημα έως 32 ετών, στη διάρκεια των οποίων καταγράφηκαν 33.300 θάνατοι. Οι επιστήμονες συσχέτισαν την πιθανότητα θανάτου με την ποσότητα και το είδος των λιπαρών που κατανάλωναν οι συμμετέχοντες στη διάρκεια της ζωής τους.

Όπως προέκυψε από την ανάλυση των δεδομένων, την πιο αρνητική επίπτωση είχαν τα τρανς λιπαρά, καθώς μια αύξηση στην κατανάλωσή τους κατά 2% σχετιζόταν με 16% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου. Με αυξημένο κίνδυνο θανάτου σχετιζόταν επίσης η μεγάλη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών. Μια αύξησή τους κατά 5% στη διατροφή σχετιζόταν με αύξηση 8% του κινδύνου πρόωρου θανάτου.

Από την άλλη, η αυξημένη κατανάλωση τόσο πολυακόρεστων όσο και μονοακόρεστων λιπαρών σχετιζόταν με μείωση κατά 11% έως 19% της πρόωρης θνησιμότητας. Από τα πολυακόρεστα, τόσο τα ω-6 όσο και τα ω-3 λιπαρά οξέα, που υπάρχουν κυρίως σε ορισμένα ψάρια, είχαν προστατευτική δράση.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν επίσης ότι η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών ιδίως με πολυακόρεστα λίπη έχει σημαντικά οφέλη, μειώνοντας τον κίνδυνο θανάτου από όλες τις αιτίες (καρδιά, καρκίνο, νευροεκφυλιστικές παθήσεις, αναπνευστικές). Η αντικατάσταση μόνο του 5% των θερμίδων από

κορεσμένα λίπη (περίπου 15 γραμμάρια), με την ίδια ποσότητα από πολυακόρεστα λίπη, σχετίζεται με 27% μειωμένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Ειδικά για τις καρδιαγγειακές παθήσεις, η μείωση του κινδύνου αποδίδεται στο γεγονός ότι τα αυξημένα πολυακόρεστα λιπαρά -όταν υιοθετούνται στη διατροφή στη θέση των κορεσμένων και των τρανς- μειώνουν το επίπεδο, τόσο της ολικής, όσο και της LDL χοληστερόλης. Όσοι αντικαθιστούσαν τα κορεσμένα λιπαρά με υδατάνθρακες, είχαν οριακό όφελος από πλευράς πρόωρης θνησιμότητας.

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν ότι «υπάρχει ευρεία σύγχυση στη βιοϊατρική κοινότητα και στο ευρύ κοινό τα τελευταία χρόνια σχετικά με τις συνέπειες για την υγεία ορισμένων μορφών λιπαρών στη διατροφή». Αλλά επιμένουν ότι η νέα μελέτη επιβεβαιώνει τα σημαντικά οφέλη των ακόρεστων λιπαρών, ιδίως όταν αυτά αντικαθιστούν τα κορεσμένα και τρανς.

**Πηγή:** [in.gr](http://in.gr)