18 Απριλίου 2017

4 σοβαρά προβλήματα υγείας που προκαλεί το κόκκινο κρέας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Όλες οι

τελευταίες μελέτες καταλήγουν στο εξής: ναι στο κόκκινο κρέας, αλλά η κατανάλωσή του (ειδικά σε ότι αφορά στα επεξεργασμένα κρέατα) θα πρέπει να γίνεται με πολλή προσοχή: **όχι πάνω από μία φορά την εβδομάδα** μοσχάρι, ενώ διάφορα αλλαντικά και λουκάνικα ιδανικά μία φορά στις 15 ημέρες.

Γιατί οι ειδικοί είναι τόσο κατηγορηματικοί; Οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν για την υγεία μας από τη συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος είναι σοβαροί:

Καρκίνος του εντέρου

Η υψηλή πρόσληψη επεξεργασμένου κρέατος σχετίζεται με μεγαλύτερο κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου, σύμφωνα με τον ΠΟΥ. Για να φτάσει σε αυτό το συμπέρασμα, η ομάδα εργασίας του ΠΟΥ σχετικά με τον καρκίνο IARC (WHO’s International Agency for Research on Cancer Working Group) αναθεώρησε πάνω από 800 μελέτες, εκτιμώντας την επίδραση του κόκκινου κρέατος και των αλλαντικών σε διάφορες μορφές καρκίνου.

Βρήκαν πως η καθημερινή κατανάλωση μιας μερίδας επεξεργασμένου κρέατος (50 γρ.) -που συμπεριλαμβάνει κυρίως χοιρινό ή μοσχάρι- **αυξάνει κατά 18% τον κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου**.

Η IARC αποκάλυψε επίσης στοιχεία μιας σύνδεσης ανάμεσα στην πρόσληψη κόκκινου κρέατος και τον αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου, του παγκρέατος και του προστάτη. Θεωρείται πως το μαγείρεμα των κόκκινων κρεάτων σε υψηλές θερμοκρασίες -τηγάνισμα ή ψήσιμο στη σχάρα, για παράδειγμα- είναι αυτό που συμβάλει στην αύξηση του κινδύνου για καρκίνο.

Νεφρική ανεπάρκεια

Η νεφρική ανεπάρκεια -όπου τα νεφρά δεν μπορούν πλέον να φιλτράρουν τα απόβλητα προϊόντα και το νερό από το αίμα- εκτιμάται πως αφορά πάνω από 661.000 ανθρώπους στις ΗΠΑ.

Ο διαβήτης και η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι μεταξύ των πιο κοινών αιτίων νεφρικής ανεπάρκειας, ωστόσο τον Ιούλιο του 2016, δημοσιεύτηκε μια μελέτη που ανέφερε πως μπορεί να κατανάλωση κόκκινου κρέατος να είναι ένας παράγοντας κινδύνου.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση American Society of Nephrology, ανέφερε πως υπάρχει μία σύνδεση, που εξαρτάται από την ποσότητα, ανάμεσα στην κατανάλωση κρέατος και τον κίνδυνο για νεφρική ανεπάρκεια.

Για παράδειγμα, συμμετέχοντες που ήταν στο ανώτερο 25% της κατανάλωσης

κόκκινου κρέατος βρέθηκε πως είχαν 40% αυξημένο κίνδυνο νεφρικής ανεπάρκειας, συγκριτικά με εκείνους που βρίσκονταν στο χαμηλότερο 25%.

Καρδιοπάθεια

Η καρδιοπάθεια παραμένει η νούμερο ένα αιτία θανάτου στις ΗΠΑ και ευθύνεται για το θάνατο περίπου 610.000 ανθρώπων κάθε χρόνο. Μια ανθυγιεινή διατροφή, πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, είναι ένας γνωστός παράγοντας κινδύνου για τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

“Οι ειδικοί συνιστούν να καταναλώνουμε κόκκινο κρέας και αλλαντικά σε μικρή ποσότητα μία φορά το μήνα“

Ένας αριθμός μελετών έχει δείξει πως το κόκκινο κρέας εμπίπτει σε αυτή την κατηγορία, **αυξάνοντας τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και άλλες καρδιαγγειακές νόσους**.

Μελέτη του 2014, σε πάνω από 37.000 άντρες από τη Σουηδία, βρήκε πως οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν πάνω από 75 γρ. επεξεργασμένου κόκκινου κρέατος τη μέρα είχαν κατά 1,28 αυξημένο κίνδυνο για καρδιακή ανεπάρκεια συγκριτικά με εκείνους που κατανάλωναν κάτω από 25 γρ. ημερησίως.

Παρότι υπάρχουν πολλές μελέτες που συνδέουν την κατανάλωση κόκκινου κρέατος με προβλήματα υγείας της καρδιάς, άλλες έρευνες δεν υποστηρίζουν αυτό το συσχετισμό. Για παράδειγμα, πρόσφατη μελέτη από ερευνητές του Πανεπιστημίου Purdue στις ΗΠΑ, βρήκε πως η κατανάλωση 85 γρ. κόκκινου κρέατος τρεις φορές την εβδομάδα δεν οδήγησε σε αύξηση των παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακές νόσους.

Πηγή: Shape.gr