4 Μαρτίου 2021

Ο ιδανικός αριθμός φρούτων και λαχανικών που χαρίζει μακροζωία

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Πόσα φρούτα και λαχανικά πρέπει να τρώμε ημερησίως για να διασφαλίσουμε τη μακροζωία; Σχετική ανάλυση απαντά και μάλιστα επισημαίνει ότι δεν είναι όλα τα λαχανικά ισότιμα στο κυνήγι της μακροζωίας

Έρευνες που αντιπροσωπεύουν σχεδόν δύο εκατομμύρια ενήλιες παγκοσμίως αποκαλύπτουν ότι η κατανάλωση πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών, όπου περιλαμβάνονται δύο φρούτα και τρία λαχανικά, μάλλον αποτελεί την ιδανική ποσότητα για την εξασφάλιση μακροζωίας σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Circulation της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας.

Η πλούσια σε φρούτα και λαχανικά διατροφή μειώνει τον κίνδυνο πολλών χρόνιων προβλημάτων υγείας που αποτελούν κύριες αιτίες θανάτου συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών νόσων και του καρκίνου. Ελάχιστοι ωστόσο καταναλώνουν αρκετά φρούτα και λαχανικά – μόλις ένας στους δέκα – σύμφωνα με το αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νόσων (CDC).

Ο επικεφαλής ερευνητής Dong D. Wang, επιδημιολόγος της Ιατρικής Σχολης του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και οι συνεργάτες του ανέλυσαν δεδομένα από τη μελέτη NHANES (Nurses’ Health Study) και την Μελέτη Παρακολουθησης Επαγγελματιών Υγείας (Health Professionals Follow-Up Study), δύο μελέτες που περιλαμβάνουν περισσότερους από 100.000 ενήλικες που παρακολουθήθηκαν έως και για 30 χρόνια. Και για τις δυο βάσεις δεδομένων συλλέγονταν λεπτομερείς διατροφικές πληροφορίες ανά δύο έως τέσσερα χρόνια. Για την τρέχουσα ανάλυση, οι ερευνητές συγκέντρωσαν επίσης δεδομένα σχετικά με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από 26 μελέτες που περιελάμβαναν περίπου 1,9 εκατομμύρια συμμετέχοντες από 29 χώρες και περιοχές στη Βόρεια και Νότια Αμερική, την Ευρώπη, την Ασία, την Αφρική και την Αυστραλία.

Οι αναλύσεις όλων των δεδομένων αποκάλυψαν ότι:

Η πρόσληψη περίπου πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά συσχετίστηκε με τον χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου. Η κατανάλωση περισσότερων από πέντε μερίδων δεν συσχετίστηκε με πρόσθετο όφελος υγείας.

Η κατανάλωση περίπου δύο μερίδων φρούτων ημερησίως και τριών μερίδων λαχανικών ημερησίως συσχετίστηκε με τη μεγαλύτερη μακροζωία.
Σε σύγκριση με εκείνους που κατανάλωναν δύο μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα είχαν 13% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από όλες τις αιτίες, κατά 12% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικών επεισοδίων, κατά 10% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρκίνο και κατά 35% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από αναπνευστική νόσο, όπως χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ).

Δεν ηταν όλα τα τρόφιμα που θεωρούνται φρούτα και λαχανικά εξίσου ωφέλμα. Για παράδειγμα: τα αμυλούχα λαχανικά, όπως τα μπιζέλια και το καλαμπόκι, οι χυμοί φρούτων και οι πατάτες δεν συσχετίστηκαν με μειωμένο κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία ή συγκεκριμένες χρόνιες νόσους.

Από την άλλη πλευρά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, το μαρούλι και το λάχανο, καθώς και φρούτα και λαχανικά πλούσια σε β-καροτίνη και βιταμίνη C, όπως εσπεριδοειδή, μούρα και καρότα, έδειξαν οφέλη.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι τα ευρήματά τους υποστηρίζουν το μήνυμα της κατανάλωσης «πέντε την ημέρα», εννοώντας ότι πρέπει να καταναλώνουμε ιδανικά πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα.

«Αυτός ο αριθμός προσφέρει πιθανώς το μεγαλύτερο όφελος όσον αφορά την πρόληψη σοβαρών χρόνιων παθήσεων και είναι ένας σχετικά εφικτός στόχος», είπε ο Δρ. Wang και συμπλήρωσε «Διαπιστώσαμε επίσης ότι δεν προσφέρουν όλα τα φρούτα και τα λαχανικά το ίδιο όφελος, παρόλο που οι τρέχουσες διατροφικές συστάσεις δεν διαφοροποιουν τους διάφορους τύπους φρούτων και λαχανικών».

Η μελέτη βέβαια είναι παρατηρητική και δεν αποκαλύπτει μια σχέση αιτίου – αποτελέσματος ανάμεσα στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και τον κίνδυνο θανάτου.

Πηγή: ygeiamou.gr