17 Οκτωβρίου 2022

Εγκεφαλικό επεισόδιο: Αθώο αυτό το συχνά κατηγορούμενο τρόφιμο για την πρόκλησή του

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Εάν δεν μπορείτε να φανταστείτε τη ζωή σας χωρίς έστω μια μπριζόλα ή ένα ζουμερό burger, τότε τα νέα επιστημονικά δεδομένα σας προσφέρουν μια άφεση... απόλαυσης. Ιδιαίτερη προσοχή όμως απαιτείται αν προτιμάτε επεξεργασμένο κρέας

Woman Eating Food. Beautiful Smiling Female Having For Dinner Delicious Grilled Meat With Fresh Vegetables In Kitche
Nutrition

Παρά την παλαιότερη ερευνητική συσχέτιση της συχνής κατανάλωσης του κόκκινου κρέατος με την εμφάνιση καρδιακών παθήσεων, κυρίως λόγω των υψηλών επιπέδων λίπους που περιέχουν, τα αποτελέσματα νεότερης ανασκόπησης μελετών θέτουν εκ νέου προβληματισμούς.

Ειδικότερα, έπειτα από ανάλυση περίπου 200 μελετών από την ερευνητική ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον δεν εντοπίστηκε καμία σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης μη επεξεργασμένου κόκκινου κρέατος με την πρόκληση εγκεφαλικού επεισοδίου. Επιπλέον, αποδείχθηκαν αδύναμες συσχετίσεις με τον

καρκίνο του παχέος εντέρου, του καρκίνου του μαστού και διαβήτη τύπου 2.

Ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Dr. Christopher Murray, από το Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον, δήλωσε ότι ελπίζει πως τα ευρήματα αυτά θα «ξεκαθαρίσουν το τοπίο και θα βοηθήσει τους καταναλωτές να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη διατροφή, την άσκηση και άλλες δραστηριότητες που μπορούν να επηρεάσουν τη μακροπρόθεσμη υγεία τους».

Μη επεξεργασμένο κρέας… ένα αστεράκι!

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο Nature Medicine και για την εκπόνησή της οι ερευνητές διερεύνησαν 180 μελέτες παγκοσμίως, οι οποίες εστίαζαν σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και διατροφικές επιλογές και τις επιπτώσεις τους στην εμφάνιση διάφορων ασθενειών.

Για την αξιολόγησή τους, χρησιμοποίησαν ένα εύκολο σύστημα βαθμολόγησης με αστέρια που αποδεικνύει πόσο ισχυρές ήταν οι συσχετίσεις μεταξύ κάθε ζεύγους συνήθειας- ασθένειας. Το ένα αστέρι σήμαινε ότι δε διαπιστώθηκε καμία συσχέτιση, ενώ τα πέντε αστέρια σήμαιναν ότι η συμπεριφορά αύξανε την πιθανότητα εμφάνισης της πάθησης κατά περισσότερο από 85%.

Οι ισχυρές ενδείξεις μεταξύ του καπνίσματος και του καρκίνου του πνεύμονα, ο οποίος αυξάνει τον κίνδυνο κατά 106%, ήταν αναμενόμενες. Ωστόσο, η μηδενική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης των πολλών μη επεξεργασμένων κόκκινων κρεάτων και του ισχαιμικού εγκεφαλικού επεισοδίου – του πιο κοινού τύπου εγκεφαλικού επεισοδίου, καθώς έλαβε μόλις ένα αστέρι, εξέπληξε τους ερευνητές.

Η αποφυγή όμως της κατανάλωσης λαχανικών δεν κρίθηκε τόσο αθώα, καθώς βαθμολογήθηκε με δύο αστεράκια και συνδέθηκε με τον κίνδυνο εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου, σε ποσοστό από 0 έως 15%.

Παρόλα αυτά, οι βαθμολογίες ενδεχομένως να αλλάξουν όσο ανακύπτουν νεότερα δεδομένα, ιδίως για τα ζεύγη με χαμηλές βαθμολογίες, όπου η έρευνα είναι περιορισμένη ή αντιφατική, δήλωσαν οι ερευνητές. Και σε αυτή την περίπτωση όμως, οι αξιολογήσεις με υψηλά αστέρια είναι λιγότερο πιθανό να αλλάξουν, καθώς οι αποδείξεις είναι ήδη ισχυρές.

Σημασία έχει βέβαια να ερμηνεύουμε τα δεδομένα με προσοχή, καθώς η μελέτη δεν αναδεικνύει επικίνδυνες συσχετίσεις μεταξύ των μη επεξεργασμένων κρεάτων και του εγκεφαλικού επεισοδίου. Τα κρέατα που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία είναι τα φρέσκα που δεν είναι συσκευασμένο ή σε κονσέρβα. Τα επεξεργασμένα κρέατα, όπως το μπέικον, τα λουκάνικα και το σαλάμι, που έχουν ενοχοποιηθεί στο

παρελθόν για πολλά σοβαρά προβλήματα υγείας, δεν αποτέλεσαν αντικείμενο της μελέτης.

Όπως επισημαίνει και η επικεφαλής συγγραφέας Δρ Εμμανουέλα Γακίδου, «η ανάλυσή μας μπορεί να καθοδηγήσει τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στην ανάπτυξη προγραμμάτων εκπαίδευσης για την υγεία και την ευεξία, έτσι ώστε να εστιάζουν στους παράγοντες κινδύνου με τις μεγαλύτερες επιπτώσεις στην υγεία».

Πηγή: ygeiamou.gr