20 Ιανουαρίου 2017

Οι διαλυτές φυτικές ίνες αποτελεσματική θεραπεία για το ευερέθιστο έντερο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





SHUTTERSTOCK

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το ψύλλιο φάνηκε πως ήταν η πλέον αποτελεσματική θεραπεία για το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ενώ, ο αριθμός των ασθενών που ανέφεραν ότι είχαν ικανοποιητική μείωση των συμπτωμάτων και ανακούφιση από αυτά ήταν σημαντικά μεγαλύτερος στην ομάδα που λάμβανε ψύλλιο.

Το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου ή αλλιώς σπαστική κολίτιδα όπως τη λέγαμε παλαιότερα, είναι μία από τις συχνότερες διαταραχές του πεπτικού συστήματος, καθώς επηρεάζει περίπου το 20% των ενηλίκων. Είναι συχνότερο μεταξύ των ηλικιών 20-40 ετών και προσβάλει συχνότερα τις γυναίκες από ό,τι τους άνδρες.

Η διατροφή είναι το κυριότερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, καθώς έχουν μόνιμο άγχος για το τι πρέπει να καταναλώσουν και πώς, ώστε να αποφύγουν τις παρενέργειες, που είναι τα πρηξίματα της κοιλιάς, οι πόνοι στην κοιλιακή χώρα, η δυσκολία στην αφόδευση κ.λπ.

Πολλοί γιατροί προτείνουν το διαιτολόγιο των ατόμων αυτών να απαρτίζεται από φυτικές ίνες προκειμένου να νιώθουν καλύτερα και να αποφεύγουν τα δυσάρεστα συμπτώματα.

Ωστόσο, οι επιστήμονες στην Ολλανδία διεξήγαγαν μια μελέτη αναφορικά με το πόσο μπορεί να συμβάλλουν θετικά στη ζωή ενός ατόμου με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου οι διαλυτές φυτικές ίνες του ψυλλίου καθώς θεωρούνται ως αποτελεσματική θεραπεία για τους ασθενείς αυτούς.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος σχεδόν 300 άτομα από 18-65 ετών που έπασχαν από

σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και, όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, το ψύλλιο είναι αποτελεσματικό για τη θεραπεία αυτών των ανθρώπων.
Συγκεκριμένα, οι επιστήμονες χώρισαν τους ασθενείς σε ομάδες όπου η μία λάμβανε 10 γραμμάρια ψυλλίου, που είναι πλούσιο σε διαλυτές φυτικές ίνες, η άλλη έπαιρνε την ίδια δόση σε πίτουρο, το οποίο όμως είναι πλούσιο σε αδιάλυτες φυτικές ίνες και η τρίτη ομάδα λάμβανε εικονικό φάρμακο (πλασέμπο). Και στις τρεις ομάδες οι παράγοντες που διερευνούνταν (ψύλλιο, πίτουρο και πλασέμπο χορηγούνταν δύο φορές την ημέρα για 12 εβδομάδες).
Οι ασθενείς αξιολογούνταν από τους ειδικούς κατά τη διάρκεια της μελέτης στον πρώτο, δεύτερο και τρίτο μήνα της θεραπευτικής δοκιμής, έτσι ώστε να δουν ποια συμπτώματα είναι πιο έντονα και αν υπάρχουν δείγματα θεραπείας. Για την αξιολόγηση αυτή και ιδιαίτερα του πόνου στην κοιλιά και της ποιότητας ζωής των ασθενών, χρησιμοποιήθηκαν καθιερωμένα τυποποιημένα πρότυπα.
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το ψύλλιο φάνηκε πως ήταν η πλέον αποτελεσματική θεραπεία για το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ενώ ο αριθμός των ασθενών που ανέφεραν ότι είχαν ικανοποιητική μείωση των συμπτωμάτων και ανακούφιση από αυτά ήταν σημαντικά μεγαλύτερος στην ομάδα που λάμβανε ψύλλιο. Στους 3 μήνες θεραπείας, η σοβαρότητα των συμπτωμάτων μειώθηκε κατά 90% στην ομάδα ασθενών που έλαβαν το ψύλλιο, κατά 49% στην ομάδα που έλαβαν το πλασέμπο και κατά 58% στην ομάδα που έλαβαν το πίτουρο.
Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων όσον αφορά τον πόνο στην κοιλιά ή στην ποιότητα ζωής
Ενδιαφέρον σύμφωνα με τους επιστήμονες, ήταν το γεγονός ότι το πίτουρο δεν έδειξε κλινικά σημαντικά ωφελήματα. Μάλιστα, πολλοί ασθενείς δεν ανέχονταν το πίτουρο και το ποσοστό αυτών που αποσύρονταν από την έρευνα εξαιτίας του ήταν μεγάλο.
Όπως ανέφεραν οι ερευνητές, οι φυτικές ίνες και ειδικά αυτές που περιέχουν ψύλλιο, αποτελούν εξαιρετική λύση για το πρόβλημα των ασθενών με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ωστόσο έκαναν σαφές ότι αυτό οφείλετε μόνο στις διαλυτές φυτικές ίνες.
Αντίθετα, οι αδιάλυτες φυτικές ίνες, όπως το πίτουρο, όχι μόνο δε βοηθούν το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, αλλά και το επιδεινώνουν.

Πηγή: naftemporiki.gr