17 Φεβρουαρίου 2017

Κινδύνους για την υγεία κρύβει η δίαιτα χωρίς γλουτένη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Τα άτομα που κάνουν δίαιτα ελεύθερη γλουτένης μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο έκθεσης σε αρσενικό και υδράργυρο, τοξικά μέταλλα που συντελούν στην εκδήλωση καρδιαγγειακών παθήσεων καρκίνου και νευρολογικών διαταραχών, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές.

Η δίαιτα χωρίς γλουτένη έχει γίνει εξαιρετικά δημοφιλής τα τελευταία χρόνια και ακολουθείται ακόμα και από άτομα που δεν πάσχουν από κοιλιοκάκη, με τη λογική

ότι μειώνει τη φλεγμονή, κάτι όμως που δεν έχει τεκμηριωθεί ακόμα.

Τα προϊόντα χωρίς γλουτένη περιέχουν ριζάλευρο ως υποκατάστατο του σιταριού. Το ρύζι όμως είναι γνωστό ότι συσσωρεύει συγκεκριμένα τοξικά μέταλλα, περιλαμβανομένου του αρσενικού και του υδραργύρου, που υπάρχουν τα φυτοφάρμακα, το έδαφος και το νερό.

Ωστόσο, μέχρι σήμερα ελάχιστα πράγματα είναι γνωστά για τις επιπτώσεις στην υγεία από δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε ρύζι.

Η επίκουρη καθηγήτρια Επιδημιολογίας Μαρία Αργκος και οι συνεργάτες της μελέτησαν στοιχεία από την έρευνα National Health and Nutrition Examination Survey αναζητώντας συσχετισμό μεταξύ της δίαιτας χωρίς γλουτένη και βιοδεικτών τοξικών μετάλλων στα ούρα και το αίμα.

Διαπίστωσαν λοιπόν ότι 73 συμμετέχοντες, από τους 7,471 της μελέτης, είχαν αναφέρει ότι έκαναν διατροφή χωρίς γλουτένη την περίοδο 2009-2014. Οι συμμετέχοντες ήταν από έξι έως και 80 ετών.

Τα άτομα που ανέφεραν διατροφή χωρίς γλουτένη είχαν υψηλότερες συγκεντρώσεις αρσενικού στα ούρα τους και υδραργύρου στο αίμα τους. Τα επίπεδα αρσενικού ήταν διπλάσια και του υδραργύρου έως και 70% υψηλότερα.

«Η μελέτη δείχνει ότι περνούν απαρατήρητες ορισμένες σοβαρές συνέπειες της δίαιτας χωρίς γλουτένη. Άρα πρέπει να γίνουν περισσότερες μελέτες επί του θέματος ώστε να εντοπίσουμε συγκεκριμένες επιπτώσεις στην υγεία που σχετίζονται με τα υψηλά επίπεδα αρσενικού και υδραργύρου, σε όσους κάνουν διατροφή χωρίς γλουτένη», υπογραμμίζει η Δρ Αργκος.

Να σημειωθεί ότι στην Ευρώπη ισχύουν περιορισμοί ως προς την διατροφική έκθεση στο αρσενικό, καθώς επίσης και μέσω του νερού. Αλλά αν αυξηθεί η κατανάλωση του ριζάλευρου τότε θα πρέπει να επανεξεταστεί η περιεκτικότητα των τροφών σε μέταλλα.

Πηγή: ikypros.com