26 Μαρτίου 2017

# Βρήκαν τον λαό με την καλύτερη καρδιολογική υγεία στον κόσμο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Μία φυλή που ζει στα δάση της Βολιβίας και λέγεται Τσιμάνε είναι ο λαός με την

καλύτερη καρδιολογική υγεία στον κόσμο, αναφέρει διεθνής ομάδα επιστημόνων.

Όπως αποκαλύπτουν στην διεθνή ιατρική επιθεώρηση The Lancet, σχεδόν κανένα μέλος της φυλής, ούτε καν οι γεροντότεροι, δεν έχουν ενδείξεις μέτριας έως σοβαρής αθηροσκλήρωσης – ένα εύρημα που από μόνο του είναι εκπληκτικό, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Όπως εξηγούν στο άρθρο τους, ο τρόπος ζωής των Τσιμάνε είναι εκ διαμέτρου αντίθετος με οτιδήποτε ισχύει στον υπόλοιπο κόσμο.

Και μολονότι θα ήταν δύσκολο να επιστρέψουμε στην εποχή της αποκλειστικής διατροφής με κυνήγι, ψάρεμα και ό,τι βγάζει η γη, υπάρχουν μαθήματα που όλοι μπορούμε να πάρουμε από τον λαό αυτό.

Υπολογίζεται ότι στα τροπικά δάση του Αμαζονίου στη Βολιβία ζουν περίπου 16.000 Τσιμάνε, ο τρόπος ζωής των οποίων μοιάζει πολύ με εκείνον των πληθυσμών που έζησαν πριν από χιλιάδες χρόνια και έτσι έχει λίγους κλασικούς καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου (π.χ. κάπνισμα, καθιστική ζωή, φαστ φουντ) αλλά υψηλό επίπεδο φλεγμονών (π.χ. από λοιμώξεις).

Επιστήμονες από τις ΗΠΑ, τη Βολιβία, τη Γερμανία, το Περού, τη Γαλλία και την Αίγυπτο εξέτασαν 705 Τσιμάνε ηλικίας άνω των 40 ετών και συνέκριναν τα ευρήματά τους με εκείνα από 6.814 συμμετέχοντες σε μία πολυεθνική μελέτη αθηροσκλήρωσης που λέγεται MESA.

Τι τρώνε οι Τσιμάνε

Όπως διαπίστωσαν, το 17% της διατροφής των Τσιμάνε αποτελείται από κυνήγι και δη αγριογούρουνα, τάπιρους (είναι ένα παχύδερμο θηλαστικό με μικρή προβοσκίδα) και καπιμπάρα (λέγεται και υδρόχοιρος και είναι το μεγαλύτερο τρωκτικό στον κόσμο).

Το 7% της διατροφής τους είναι ψάρια του γλυκού νερού, συμπεριλαμβανομένων των πιράνχα και των γατόψαρων.

Κατά το μεγαλύτερο υπόλοιπο μέρος της, η διατροφή τους προέρχεται από οικογενειακές καλλιέργειες ρυζιού, αραβοσίτου, ρίζας μανιόκα (είναι ένα φυτό σαν γλυκοπατάτα) και μπανάνες Αντιλλών.

Τρώνε επίσης πολλά φρούτα και καρπούς που μαζεύουν από τα δέντρα.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι οι θερμίδες του ημερήσιου διαιτολογίου τους προέρχονται κατά 72% από υδατάνθρακες (έναντι 52% που ισχύει για τις

περισσότερες χώρες της Δύσης) και κατά 14% από λιπαρά (έναντι 34% που ισχύει για τις ΗΠΑ και πολλές άλλες δυτικές χώρες).

Από τα λιπαρά που τρώνε οι Τσιμάνε, ένα μέρος μόνο είναι τα (επιβαρυντικά για την καρδιά) κορεσμένα λιπαρά, ενώ στη Δύση το μεγαλύτερο μέρος των λιπαρών που καταναλώνονται είναι κορεσμένα.

Το 14% των ημερήσιων θερμίδων των Τσιμάνε, τέλος, προέρχεται από πρωτεΐνες με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

Πόσο δραστήριοι είναι

Οι Τσιμάνε είναι επίσης ιδιαιτέρως δραστήριοι, καθώς καθημερινά οι μεν άνδρες κάνουν 17.000 βήματα και οι γυναίκες 16.000, ενώ οι ηλικιωμένοι υπερβαίνουν τα 15.000 βήματα ημερησίως.

«Επιτυγχάνουν ένα εκπληκτικό επίπεδο καθημερινής φυσικής δραστηριότητας», δήλωσε ο δρ Γκρέγκορι Τόμας, ένας από τους ερευνητές από το Ιατρικό Κέντρο Μεμόριαλ του Λονγκ Μπιτς, στην Καλιφόρνια.

Τι έδειξαν οι εξετάσεις

Οι επιστήμονες εξέτασαν 705 Τσιμάνε με αξονική τομογραφία, για να δουν πόσες αποτιτανώσεις (εναποθέσεις ασβεστίου) είχαν στις στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς τους.

Με μεγάλη τους έκπληξη διαπίστωσαν ότι σε ηλικία 45 ετών σχεδόν κανένας Τσιμάνος δεν είχε στεφανιαίες αποτιτανώσεις, ενώ σε χώρες όπως οι ΗΠΑ το 25% των ατόμων της ίδιας ηλικίας έχουν ήδη εμφανείς αποτιτανώσεις.

Ωστόσο ούτε αργότερα στη ζωή τους αποκτούσαν, αφού σε ηλικία 75 ετών το 65% των Τσιμάνων εξακολουθούσαν να μην έχουν αποτιτανώσεις (το αντίστοιχο ποσοστό στις ΗΠΑ είναι μόλις 20%) και μόνο το 8% είχαν ενδείξεις μέτριας προς υψηλής αποτιτάνωσης – ένα ποσοστό πέντε φορές χαμηλότερο απ’ ό,τι στα βιομηχανικώς ανεπτυγμένα κράτη.

«Είναι πολύ πιο χαμηλά απ’ ό,τι σε οποιονδήποτε άλλο πληθυσμό», δήλωσε στο BBCo δρ Μάικλ Γκέρβεν, καθηγητής Ανθρωπολογίας στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στη Σάντα Μπάρμπρα.

«Μόνο οι γυναίκες στην Ιαπωνία πλησιάζουν κάπως αυτά τα ποσοστά, αλλά αυτές είναι μία εντελώς διαφορετική περίπτωση».

Η μελέτη έδειξε ακόμα ότι η μέση κακή (LDL) χοληστερόλη των Τσιμάνε ήταν 91 mg/dl(στις ΗΠΑ είναι 116 mg/dl, όταν ιδανικά συνιστάται να είναι κάτω από 100 mg/dl) και η μέση καλή (HDL) ήταν 39,5 mg/dl.

Η παχυσαρκία, η υπέρταση, τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα και το συστηματικό κάπνισμα ήταν σπάνια στους Τσιμάνε, οι οποίοι όμως είχαν αυξημένα επίπεδα φλεγμονής (τα επίπεδα ενός δείκτη της, που λέγεται C-αντιδρώσα πρωτεΐνη ήταν πάνω από το όριο των 3 mg/dl).

Πηγή : Web Only, ygeia.tanea.gr