23 Απριλίου 2017

Η ζωή μετά το έμφραγμα: Ποια διατροφή αυξάνει τις πιθανότητες επιβίωσης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι

άνθρωποι που παθαίνουν έμφραγμα πρέπει να αλλάζουν τον τρόπο ζωής τους, προκειμένου να ελαχιστοποιήσουν τις επιπλοκές που είναι πιθανό να προκύψουν και να επιστρέψουν όσο το δυνατόν πιο σύντομα στις κοινωνικές και επαγγελματικές τους δραστηριότητες.

Σημαντικό μέρος αυτών των αλλαγών αποτελεί η διατροφή, η προσαρμογή της οποίας μπορεί να αυξήσει σημαντικά τις μακροπρόθεσμες πιθανότητες επιβίωσης.
Μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ έδειξε ότι η κατανάλωση άφθονων φυτικών ινών προστατεύει όσους έχουν υποστεί έμφραγμα και αυξάνει το προσδόκιμο ζωής.
Οι επιστήμονες ανέλυσαν στοιχεία από δύο μεγάλες αμερικανικές μελέτες, στις οποίες συμμετείχαν περισσότεροι από 4.000 άνδρες και γυναίκες που είχαν επιζήσει από ένα πρώτο έμφραγμα.
Οι ερευνητές παρακολούθησαν επί 9 χρόνια κατά μέσον όρο την πορεία της υγείας τους, ζητώντας τους σε τακτά χρονικά διαστήματα να συμπληρώνουν αναλυτικά ερωτηματολόγια διατροφής.



Fresh organic carrots and beetroot an old wooden board

Στη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης 682 γυναίκες και 451 άνδρες έχασαν τη ζωή τους.
Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσοι εθελοντές έτρωγαν τις περισσότερες φυτικές ίνες είχαν κατά 25% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από οποιαδήποτε

αιτία στη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης.
Είχαν επίσης κατά 13% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από επόμενο, μοιραίο έμφραγμα.
Στην πραγματικότητα, κάθε αύξηση στην ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών κατά 10 γραμμάρια, συσχετίσθηκε με μείωση κατά 15% στον κίνδυνο θανάτου στη διάρκεια της 9ετίας.
Οι φυτικές ίνες συνιστώνται έτσι κι αλλιώς σε μικρούς και μεγάλους για διαφύλαξη της υγείας και όσο περισσότερες τρώει κάποιος καθημερινά, τόσο περισσότερο ωφελεί την υγεία του.
Τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα και τα δημητριακά ολικής αλέσεως αποτελούν θαυμάσιες πηγές φυτικών ινών.
Οι ερευνητές εκτιμούν ότι οι φυτικές ίνες προστατεύουν όσους έχουν υποστεί έμφραγμα επειδή μειώνουν τη χοληστερόλη και παρέχουν πολλά άλλα οφέλη στην υγεία.

Πηγή: onmed.gr