

Παυσίπονο τα ψάρια στην... αρθρίτιδα!

[/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατανάλωση τουλάχιστον μιας μερίδας λιπαρού ψαριού την εβδομάδα, μπορεί να μειώσει κατά το ήμισυ τον κίνδυνο εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας!

Στο άρθρο που ακολουθεί θα ενημερωθείτε για τα οφέλη της κατανάλωσης ψαριών στην ανακούφιση των ενοχλητικών συμπτωμάτων από την πάθηση αυτή η οποία προτιμά τις γυναίκες.

Οφείλω να δηλώσω από την αρχή, ότι δεν έχω πεισθεί, απότι μέχρι σήμερα έχω διαβάσει, ότι μια συγκεκριμένη δίαιτα είναι δυνατόν να επηρεάσει την εκδήλωση μιας νόσου όπως είναι η Ρευματοειδής αρθρίτιδα. Παρόλα αυτά είμαι τελείως πεπεισμένος, ότι μια ισορροπημένη δίαιτα που περιλαμβάνει λίγο απ όλα, είναι η περισσότερο υγιεινή για κάθε ανθρώπινο οργανισμό.

Επιστήμονες από το Karolinska Institute της Σουηδίας, έστειλαν ένα ερωτηματολόγιο σε 56.030 γυναίκες με ερωτήσεις σχετικές με τις συνήθειές τους, τα φάρμακα που ελάμβαναν, την διατροφή τους κλπ.

Όσον αφορά την τελευταία, οι γυναίκες ερωτήθηκαν για 96 διαφορετικές τροφές που συνηθίζονται στην Σουηδία. Από αυτές απάντησαν περίπου 32.000 για τις διατροφικές συνήθειές τους μεταξύ των ετών 2003 και 2010. Για την ίδια χρονική περίοδο διαγνώσθηκαν στον ίδιο πληθυσμό 205 που ανέπτυξαν Ρευματοειδή Αρθρίτιδα.

Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι οι γυναίκες που έτρωγαν περισσότερο από 0.21g omega-3 PUFAs την ημέρα, δηλαδή το λιγότερο ένα πιάτο από λιπαρό ψάρι ή 4 πιάτα από μη λιπαρό ψάρι την εβδομάδα, είχαν 52% λιγότερο κίνδυνο να αναπτύξουν Ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Για να το απλοποιήσουν ακόμη περισσότερο οι ερευνητές πρότειναν ότι εάν κάποια γυναίκα τρώει ένα πιάτο από οποιοδήποτε ψάρι κάθε εβδομάδα, για 10 και περισσότερο χρόνια, ο κίνδυνος να πάθει Ρευματοειδή αρθρίτιδα είναι 29% μικρότερος από την γυναίκα που δεν ακολουθεί την δίαιτα αυτή.

Τόνισαν ακόμη ότι δεν παρατήρησαν το ίδιο θετικό αποτέλεσμα, όταν οι γυναίκες αντί να τρώγουν ψάρια, ελάμβαναν διαιτητικά συμπληρώματα με ωμέγα-3.

Τα αποτελέσματα αυτά εάν επιβεβαιωθούν και από άλλους θα μας δώσουν την δυνατότητα να απαντούμε με επιστημονική ακρίβεια στο αγωνιώδες διατροφικό ερώτημα πολλών ασθενών μας που πιστεύουν ότι χωρίς την κατάλληλη δίαιτα δεν μπορεί να ελεγχθεί η νόσος τους, ό,τι φάρμακα και να πάρουν.

Πηγή: <http://www.onlycy.com>