

Η κατανάλωση γιαουρτιού μειώνει τον κίνδυνο



ΕΡΕΥΝΑ

ΤΟΥ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΕΜΠΡΙΤΖ

Μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη έχουν όσοι τρώνε πολύ γιαούρτι, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές της Σχολής Κινητικής Ιατρικής του πανεπιστημίου Κέμπριτζ, με επικεφαλής την επιδημιολόγο δρα Νίτα Φορούχι, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Diabetologia» της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Μελέτη του Διαβήτη, διαπίστωσαν ότι η μεγαλύτερη κατανάλωση γιαουρτιού μειώνει κατά 28% τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, σε σχέση με αυτούς που δεν τρώνε καθόλου γιαούρτι.

Η μείωση του κινδύνου αφορά όλα τα είδη του γιαουρτιού, καθώς και μερικά τυριά με χαμηλά λιπαρά. «Η έρευνά μας δείχνει ότι συγκεκριμένες τροφές μπορεί να παίξουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 και είναι σημαντικά για τη δημόσια υγεία», δήλωσε η Νίτα Φορούχι.

Προηγούμενες μελέτες αναφορικά με τη σχέση γαλακτοκομικών και διαβήτη είχαν καταλήξει σε ανάμικτα και ασαφή συμπεράσματα. Η νέα αναλυτικότερη έρευνα έγινε σε πάνω από 3.500 άνδρες και γυναίκες, από τους οποίους οι 753 εμφάνισαν διαβήτη σε χρονικό διάστημα 11 ετών. Οι ερευνητές ανέλυσαν εξονυχιστικά τη διατροφή των ατόμων αυτών.

Το συμπέρασμα ήταν όσοι έτρωγαν τα περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά (κυρίως γιαούρτι, αλλά επίσης ελαφρά τυριά τύπου «κότατζ») είχαν κατά μέσο όρο 24% μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν διαβήτη. Ειδικά η

κατανάλωση γιαουρτιού με λίγα λιπαρά (κατά μέσο όρο τέσσερις έως πέντε κεσέδες γιαουρτιού των 125 γραμμαρίων) μείωνε κατά 28% τον κίνδυνο.

Οι ερευνητές επισημαίνουν πως τα γιαούρτια και γενικότερα τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν ευεργετικά για την υγεία συστατικά, όπως η βιταμίνη D, το ασβέστιο και το μαγνήσιο, καθώς επίσης προβιοτικά βακτήρια.

Ο διαβήτης τύπου 2 εμφανίζεται αυξητική τάση σε κάθε χώρα και η Διεθνής Ομοσπονδία Διαβήτη εκτιμά ότι 382 εκατ. άνθρωποι έπασχαν από την εν λόγω νόσο το 2013, αριθμός που αναμένεται να έχει αυξηθεί στα 592 εκατ. το 2035

Πηγή: thrakitoday.com