

Οι πρωτεΐνες μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όπως έδειξε η νέα ανάλυση, όσοι τρώνε τις περισσότερες πρωτεΐνες καθημερινά, έχουν 20% μικρότερη πιθανότητα να πάθουν εγκεφαλικό επεισόδιο, σε σχέση με όσους καταναλώνουν τις λιγότερες πρωτεΐνες.

Όπως έδειξε η νέα ανάλυση, όσοι τρώνε τις περισσότερες πρωτεΐνες καθημερινά, έχουν 20% μικρότερη πιθανότητα να πάθουν εγκεφαλικό επεισόδιο, σε σχέση με όσους καταναλώνουν τις λιγότερες πρωτεΐνες.

«Χάπι ντομάτας» μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο; 10/06 10:59

Συσκευή εμφυτεύεται στον εγκέφαλο και ρίχνει την αρτηριακή πίεση 09/05 13:47

Χάπι από... σοκολάτα για καρδιά και εγκεφαλικό 19/03 21:18

Οι άνθρωποι που καταναλώνουν πολλές πρωτεΐνες, ιδίως από ψάρια και όχι από κόκκινο κρέας, κινδυνεύουν λιγότερο να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο, σύμφωνα με μια νέα κινεζική επιστημονική μελέτη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Ξινφένγκ Λίου της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Ναντζίνγκ, αξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) τις επτά ήδη δημοσιευμένες έρευνες για τη σχέση πρωτεϊνών και εγκεφαλικού, οι οποίες συνολικά αφορούσαν 255.000 άτομα από διάφορες χώρες (ΗΠΑ, Ιαπωνία, Σουηδία) και κάλυπταν μια περίοδο τουλάχιστον δέκα ετών.

Κατά μέσο όρο, όπως έδειξε η νέα ανάλυση, όσοι τρώνε τις περισσότερες πρωτεΐνες καθημερινά, έχουν 20% μικρότερη πιθανότητα να πάθουν εγκεφαλικό

επεισόδιο, σε σχέση με όσους καταναλώνουν τις λιγότερες πρωτεΐνες.

Η αυξημένη ποσότητα που χρειάζεται για την μείωση του κινδύνου για εγκεφαλικό, είναι περίπου 20 γραμμάρια.

Για κάθε 20 πρόσθετα γραμμάρια πρωτεϊνών που καταναλώνει κανείς ημερησίως, ο κίνδυνος εγκεφαλικού μειώνεται κατά 26%.

Ο μικρότερος αυτός κίνδυνος προκύπτει, αφού απομονωθούν άλλοι παράγοντες κινδύνου, όπως η υψηλή χοληστερόλη ή το κάπνισμα.

«Αν όλοι έτρωγαν περισσότερες πρωτεΐνες, αυτό θα μεταφραζόταν σε τουλάχιστον 1,4 εκατ. λιγότερους θανάτους από εγκεφαλικό παγκοσμίως κάθε χρόνο, συν τις μειωμένες αναπηρίες για τον ίδιο λόγο» εκτίμησε ο Λίου.

Η μείωση του κινδύνου είναι μεγαλύτερη, όταν οι παραπάνω πρωτεΐνες είναι ζωικές, από τη μείωση που επιτυγχάνεται με τις φυτικές πρωτεΐνες.

Όμως οι Κινέζοι ερευνητές τόνισαν ότι δεν πρέπει να γίνει παρεξήγηση και να ταυτίσει κανείς τις περισσότερες ζωικές πρωτεΐνες με το κρέας.

Όπως υποστήριξαν, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος οδηγεί σε αύξηση του κινδύνου για εγκεφαλικό.

Το «κλειδί», όπως ανέφερε ο Λίου, είναι να αντικαταστήσει κανείς το κόκκινο κρέας με άλλες πηγές πρωτεϊνών, όπως τα ψάρια.

Οι πρωτεΐνες, σύμφωνα με τους Κινέζους ερευνητές, μεταξύ άλλων, ρίχνουν την αρτηριακή πίεση και αυτό πιθανώς εξηγεί εν μέρει την προστατευτική δράση τους στην περίπτωση του εγκεφαλικού.

Οι Κινέζοι επιστήμονες επεσήμαναν πάντως ότι χρειάζονται επιπλέον έρευνες πάνω στο ζήτημα, προτού υιοθετηθούν οι σχετικές ιατρικές συστάσεις, αλλά τα έως τώρα ευρήματα φαίνονται πειστικά.

Άλλοι επιστήμονες ωστόσο, όπως ο δρ Αρτούτο Ταμάγιο του Πανεπιστημίου της Μανιτόμπα στον Καναδά, αντέτειναν ότι μια κυρίως φυτοφαγική Μεσογειακή διατροφή, όπως η Κρητική, με δημητριακά ολικής άλεσης, ελαιόλαδο, ψάρια, φρούτα, λαχανικά και λίγο κόκκινο κρέας, είναι η κατάλληλη για την μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Πηγές: ΑΜΠΕ- naftemporiki.gr