

## **Το γάλα δεν κάνει καλό στην υγεία - Πρόωροι θάνατοι και κατάγματα**

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε αντίθεση με όσα πιστεύαμε, η κατανάλωση γάλακτος -όταν ξεπεράσει ένα ορισμένο όριο- δεν είναι ωφέλιμη για την ανθρώπινη υγεία ούτε καν για τα οστά.

Συγκεκριμένα, έρευνα σουηδών επιστημόνων του Πανεπιστημίου της Ουψάλα που δημοσιεύεται στην έγκριτη βρετανική ιατρική επιθεώρηση “British Medical Journal” συνδέει το γάλα με πρόωρους θανάτους αλλά και υψηλότερο κίνδυνο για κατάγματα τόσο στους άνδρες, όσο και στις γυναίκες.

Το ίδιο δεν ισχύει με τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το τυρί και το γιαούρτι.

Ο κίνδυνος από το γάλα ενδέχεται να πηγάζει από τα υψηλά επίπεδα λακτόζης και γαλακτόζης, η οποία προέρχεται από διάσπαση της πρώτης. Πρόκειται για δύο μορφές σακχάρων που περιέχονται στο γάλα και οι οποίες, όπως έχουν δείξει προηγούμενες μελέτες σε πειραματόζωα, αυξάνουν το οξειδωτικό στρες και τη χρόνια φλεγμονή στον οργανισμό, αιτίες και οι δύο θανατηφόρων και χρόνιων ασθενειών.

Ωστόσο, οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι απαιτούνται περαιτέρω έρευνες ώστε να στοιχειοθετηθεί μια σχέση αιτίου-αιτιατού ανάμεσα στην αυξημένη κατανάλωση γάλακτος και τον αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων και πρόωρου θανάτου.

—Η έρευνα

Στο πλαίσιο της μελέτης αναλύθηκαν οι διατροφικές συνήθειες και η κατανάλωση γάλακτος και γιαουρτιού από δύο ομάδες: η πρώτη περιλάμβανε 61.433 γυναίκες ηλικίας 39-74 ετών και η δεύτερη 45.339 άνδρες ηλικίας 45-79 ετών.

Η γυναικεία ομάδα παρακολουθήθηκε επί 20 έτη και η ανδρική επί 11. Στη διάρκεια αυτών των περιόδων οι επιστήμονες κατέγραψαν πόσα κατάγματα έπαθαν οι άνθρωποι και πόσοι πέθαναν πρόωρα.

Η στατιστική ανάλυση για τις γυναίκες έδειξε ότι η αυξημένη κατανάλωση γάλακτος όχι μόνο δεν μείωνε καθόλου τον κίνδυνο κατάγματος, αλλά μάλλον τον αύξανε.

Μέσα σε μια δεκαετία, 42 στις 1.000 γυναίκες που έπιναν πολύ γάλα, έπαθαν κάταγμα, έναντι 35 στις 1.000 που ήταν ο μέσος όρος και 31 στις 1.000 μεταξύ όσων έπιναν λίγο γάλα ή καθόλου.

Επιπλέον, οι γυναίκες που έπιναν πάνω από τρία ποτήρια γάλα τη μέρα (κατά μέσο όρο 680 मिलिकράμ), είχαν υψηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου (180 γυναίκες στις 1.000) μέσα σε μια δεκαετία, σε σχέση με όσες έπιναν λιγότερο από ένα ποτήρι (κατά μέσο όρο 60 मिलिकράμ), από τις οποίες πέθαναν 110 στις 1.000 μέσα στην ίδια δεκαετία, ενώ ο μέσος όρος (ανεξάρτητα από την κατανάλωση γάλακτος) ήταν 126 θάνατοι στις 1.000 γυναίκες.

Όσες έπιναν πάνω από τρία ποτήρια ημερησίως, είχαν 90% μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, 60% μεγαλύτερο κίνδυνο κατάγματος ισχύου και 15% οποιουδήποτε άλλου κατάγματος, σε σχέση με όσες έπιναν λιγότερο από ένα ποτήρι τη μέρα, όπως είπε ο επικεφαλής της έρευνας.

Όσον αφορά στους άνδρες, παρατηρήθηκε επίσης ότι η αυξημένη κατανάλωση γάλακτος σχετιζόταν με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, αν και σε μικρότερο βαθμό από ό,τι στις γυναίκες (περίπου 10% για τρία ποτήρια και πάνω).

Η περαιτέρω ανάλυση επιβεβαίωσε ότι η μεγαλύτερη κατανάλωση γάλακτος συνδεόταν με «ανεβασμένους» βιοδείκτες οξειδωτικού στρες και φλεγμονής.

Σε κάθε περίπτωση, η κατανάλωση μόνο ενός ποτηριού γάλατος τη μέρα δεν φαίνεται να αποτελεί οποιοδήποτε πρόβλημα (το πρόβλημα αρχίζει μετά τα δύο ποτήρια), ενώ η μελέτη διαπίστωσε αυξημένο κίνδυνο σε όλα τα είδη γάλατος (με πολλά, λίγα ή καθόλου λιπαρά κ.ά.).

Αντίθετα, όπως διαπιστώθηκε, τα γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως γιαούρτι, τυρί), που έχουν πολύ πιο χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη, συνδέονται με μειωμένη πρόωρη θνησιμότητα και λιγότερα κατάγματα, ιδίως μεταξύ των γυναικών.

«Τα ευρήματά μας μπορεί να θέσουν σε αμφισβήτηση την ισχύ των συστάσεων για την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων γάλατος ως μέτρου πρόληψης των καταγμάτων» τονίζουν οι ερευνητές, αλλά προσθέτουν ότι «τα ευρήματα αυτά πρέπει να τύχουν ανεξάρτητης επιβεβαίωσης, προτού μπορέσουν να χρησιμοποιηθούν για νέες διατροφικές συστάσεις».

Ειδικοί από άλλες χώρες συμφώνησαν ότι τα ευρήματα πρέπει να διασταυρωθούν από άλλες έρευνες, καθώς η κατανάλωση γάλατος εμφανίζει αυξητική τάση διεθνώς, παράλληλα με την παγκόσμια οικονομική ανάπτυξη.

**Πηγή:** [econews](https://www.econews.gr)