

14 Οκτωβρίου 2016

Η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Νέα μελέτη, που παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρίας, δείχνει πως η κατανάλωση μεσογειακού τύπου δίαιτας, σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου σε ασθενείς με ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 1.197 ενήλικες με ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου, όπως είναι για παράδειγμα η στεφανιαία νόσος και το εγκεφαλικό επεισόδιο. Για τη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των εθελοντών, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, ενώ η προσκόλληση στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής αξιολογήθηκε με χρήση ειδικού δείκτη, οι τιμές του οποίου κυμαίνονταν από 0 έως 9.

Μετά από μέσο διάστημα παρακολούθησης 7,3 ετών, η αύξηση του δείκτη μεσογειακής διατροφής κατά 2 μονάδες βρέθηκε να συνδέεται με 21% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου, λαμβάνοντας υπόψιν την ηλικία, το φύλο, την ενεργειακή πρόσληψη, το επίπεδο εκπαίδευσης, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, τις συνήθειες καπνίσματος και το ιστορικό

υπερχοληστερολαιμίας, διαβήτη και καρκίνου των συμμετεχόντων.

Επιπλέον, οι εθελοντές με τα υψηλότερα επίπεδα προσκόλλησης στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής (τιμές δείκτη 6-9), φάνηκαν να έχουν 37% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, σε σύγκριση με εκείνους που είχαν τη μικρότερη προσκόλληση (τιμές δείκτη 0-3). Εξετάζοντας ξεχωριστά το ρόλο κάθε ομάδας τροφίμων οι ερευνητές διαπίστωσαν πως τη μεγαλύτερη επίδραση στη μείωση του κινδύνου είχαν η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ψαριών, ξηρών καρπών και μονοακόρεστων λιπαρών.

Σε κάθε περίπτωση, ο σχεδιασμός της μελέτης δεν επιτρέπει την εξαγωγή οριστικών συμπερασμάτων, αν και όπως αναφέρουν οι ερευνητές δίνει το έναυσμα ώστε να διερευνηθούν περαιτέρω οι πιθανοί μηχανισμοί μέσω των οποίων η μεσογειακή διατροφή μπορεί να δρα προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr