

22 Ιουνίου 2019

Έρευνα: Το γιαούρτι μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης προκαρκινικών μορφωμάτων στο έντερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η θετική επίδραση του γιαουρτιού είναι ακόμη εντονότερη για τα μορφώματα

(πολύποδες) που είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε καρκίνους

Η κατανάλωση δύο ή περισσότερων μερίδων γιαουρτιού εβδομαδιαίως συμβάλλει σε μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης προκαρκινικών αδενωμάτων στο έντερο, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Τα δεδομένα της μελέτης, που δημοσιεύτηκαν στο γαστρεντερολογικό περιοδικό «Gut», δείχνουν ότι η θετική επίδραση του γιαουρτιού είναι ακόμη εντονότερη για τα μορφώματα (πολύποδες) που είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε καρκίνους. Προηγούμενες έρευνες έχουν ήδη δείξει τα θετικά αποτελέσματα του γιαουρτιού στην ανάπτυξη καρκίνου, ενώ η νέα μελέτη είναι η πρώτη που διερευνά τη συσχέτιση μεταξύ γιαουρτιού και προκαρκινικών αδενωμάτων.

Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ εξέτασαν τη διατροφή και την ανάπτυξη αδενωμάτων σε 32.606 άνδρες και 55.743 γυναίκες που παρακολουθήθηκαν από το 1986 έως το 2012. Κάθε τέσσερα χρόνια υποβάλλονταν σε ενδοσκόπηση παχέος εντέρου και έδιναν πληροφορίες για τη διατροφή τους και για την κατανάλωση γιαουρτιού. Μέχρι το τέλος της μελέτης 5.811 αδενώματα αναπτύχθηκαν στους άνδρες και 8.116 στις γυναίκες.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως ο κίνδυνος για εμφάνιση αδενώματος μειωνόταν κατά 19% στους άντρες που κατανάλωναν πάνω από δυο φορές την εβδομάδα γιαούρτι. Η μείωση έφτανε το 26% για τα αδενώματα που ήταν πιο επικίνδυνο να εξελιχθούν σε καρκίνο και για εκείνα που βρίσκονται στο κόλον του παχέος εντέρου και όχι στο ορθό.

Ως πιθανή εξήγηση για τα αποτελέσματα αυτά οι ερευνητές επισημαίνουν ότι δύο βακτήρια που βρίσκονται συνήθως σε ζωντανό γιαούρτι (*Lactobacillus bulgaricus* και *Streptococcus thermophilus*), μπορεί να μειώσουν τον αριθμό των καρκίνων που προκαλούν διάφορες χημικές ουσίες στο έντερο.

Σε ό,τι αφορά το εύρημα ότι το γιαούρτι προστατεύει περισσότερο από τα αδενώματα που αναπτύσσονται στο κόλον, αυτό μπορεί εν μέρει να οφείλεται στη χαμηλότερη οξύτητα (pH) σε αυτό το μέρος του εντέρου, καθιστώντας το πιο φιλόξενο περιβάλλον γι' αυτά τα βακτήρια.

Εναλλακτικά, το γιαούρτι μπορεί να έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και να μειώνει τη «διαρροή» του εντέρου, καθώς τα αδενώματα σχετίζονται με αυξημένη διαπερατότητα του εντέρου.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ