

30 Ιουλίου 2020

Τι συμβαίνει στην καρδιά αν τρώτε τυρί κάθε μέρα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι αρκεί να τρώτε 40 γραμμάρια τυριού κάθε μέρα, για **να μειώσετε** τον κίνδυνο για **καρδιακή νόσο** και **εγκεφαλικό επεισόδιο**.



Traditional French neuchatel ripe cheese and a slice

Αυτά τα ευρήματα για την καρδιά προέρχονται από μια μετα-ανάλυση 15 παρατηρητικών μελετών, οι οποίες ανέλυσαν τις επιπτώσεις της πρόσληψης τυριού στον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου.

Ο συν-συγγραφέας της μελέτης, Li-Qiang Qin, εργάζεται στο Τμήμα Διατροφής και Υγιεινής Τροφίμων στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Soochow στην Κίνα. Αυτός και οι συνεργάτες του δημοσίευσαν τον Δεκέμβριο του 2017 τα αποτελέσματα της έρευνά τους στην επιστημονική επιθεώρηση *European Journal of Nutrition*.

Το τυρί είναι αναμφίβολα ένα από τα αγαπημένα μας τρόφιμα. Περιέχει θρεπτικά συστατικά που είναι ευεργετικά για την υγεία. Τέτοια είναι το ασβέστιο, ο ψευδάργυρος και οι βιταμίνες Α και Β-12. Αλλά, έχει και πολλά κορεσμένα λιπαρά, τα οποία μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα χοληστερόλης. Αυτό με την σειρά του αυξάνει τον κίνδυνο για την καρδιά και για εγκεφαλικό.

Η μελέτη, ωστόσο, δείχνει ότι το τυρί θα μπορούσε να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα στην καρδιαγγειακή υγεία.

Ο κίνδυνος για την καρδιά μειώθηκε έως και 18%

Συνολικά, οι 15 επιμέρους μελέτες περιελάμβαναν περισσότερους από 200.000 συμμετέχοντες. Οι επιπτώσεις της κατανάλωσης τυριού αναλύθηκαν σε βάθος

δεκαετίας. Η πλειονότητα των μελετών περιελάμβανε άτομα που δεν είχαν καρδιαγγειακά νοσήματα κατά τη διάρκεια της μελέτης.

Η μετα-ανάλυση έδειξε ότι, σε σύγκριση με όσους έτρωγαν πολύ λίγο τυρί, εκείνοι που το καταλάωναν κανονικά είχαν:

έως και 18% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιαγγειακή νόσο

έως και 14% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο

έως και 10% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν εγκεφαλικό επεισόδιο

Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι αυτά τα αποτελέσματα ήταν ισχυρότερα μεταξύ εκείνων των συμμετεχόντων, που καταλάωναν περίπου 40 γραμμάρια τυριού κάθε μέρα. Συμπερασματικά, γράφουν:

“Αυτή η μετα-ανάλυση των παρατηρητικών μελετών υποδηλώνει μια μη γραμμική αντίστροφη συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης τυριού και του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου”.

Προσοχή με το πόσο τυρί τρώτε κάθε μέρα

Τα ευρήματα αυτά βασίζονται σε εκείνα μιας ευρέως δημοσιευμένης έρευνας παρατήρησης, που δημοσιεύθηκε τον Απρίλιο του 2017. Εκείνη συνέδεσε το τυρί και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένο κίνδυνο θανάτου από πρόβλημα στην καρδιά, ή από κάθε αιτία.

Αυτό δεν σημαίνει ότι μπορείτε να τρώτε όσο τυρί θέλετε κάθε μέρα! Και οι δύο μελέτες έχουν τους δικούς τους περιορισμούς. Είναι έρευνες που βασίζονται στην παρατήρηση για την εξαγωγή συμπερασμάτων. Επομένως δεν αποδεικνύουν αιτιώδη συνάφεια μεταξύ της κατανάλωσης τυριού και της καλύτερης καρδιαγγειακής υγείας.

Επιπλέον, και οι δύο μελέτες χρηματοδοτήθηκαν εν μέρει από την βιομηχανία γαλακτοκομικών προϊόντων. Η πρώτη μελέτη έλαβε χρηματοδότηση από τους οργανισμούς Global Dairy Platform, Dairy Research Institute και Dairy Australia. Η τελευταία διεξήχθη με τη βοήθεια ερευνητών του Ομίλου Yili, μιας εταιρείας γαλακτοκομικών προϊόντων που εδρεύει στην Κίνα.

Ωστόσο, είναι δύσκολο να εξαχθεί το συμπέρασμα εάν αυτή η συσχέτιση χρηματοδότησης είχε κάποια επίδραση στα αποτελέσματα των μελετών.

Μέχρι να επιβεβαιωθούν από πρόσθετες μελέτες, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το τυρί είναι υψηλό σε κορεσμένα λιπαρά. Αυτά μπορεί να είναι επιβλαβή για την καρδιά, αν τα καταναλώνετε σε μεγάλες ποσότητες.

Η American Heart Association (AHA) συνιστά ότι περίπου το 5-6% των ημερήσιων θερμίδων μας πρέπει να προέρχεται από κορεσμένα λιπαρά. Επίσης συστήνει να επιλέγουμε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, για να παραμείνουμε εντός αυτού του ορίου.

Πηγή: <https://www.medicalnewstoday.com>, iatropedia.gr