

## Ποιοι υδατάνθρακες απειλούν την καρδιά και μειώνουν το προσδόκιμο ζωής

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



Πόσο ένοχοι είναι οι «κακοί» υδατάνθρακες για τα καρδιαγγειακά επεισόδια; Πολύ, σύμφωνα με τα στοιχεία μεγάλης κλίμακας έρευνας. Ας δούμε ποιοι είναι οι επιζήμιοι υδατάνθρακες και ποιους πρέπει να προτιμάμε για το καλό της υγείας μας



Οι υδατάνθρακες έχουν... κατηγορηθεί ότι σαμποτάρουν πολλές φορές τη διατροφή μας, όμως σημασία έχει να τρώμε την θρεπτική εκδοχή τους, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα σε αντίθεση με το λευκό ψωμί. Τα ευρήματα της νέας καθοριστική έρευνας μεγάλης κλίμακας θέτουν και άλλες παραμέτρους καθώς αποδεικνύουν ότι μια διατροφή υψηλή σε υδατάνθρακες κακής ποιότητας αυξάνει τις πιθανότητες καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων ή ακόμα και θάνατο. Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο *New England Journal of Medicine* και είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς είναι η μεγαλύτερη έρευνα που έχει γίνει μέχρι σήμερα τόσο γεωγραφικά όσο και διατροφικά. Τα στοιχεία της προέρχονται από ανθρώπους απ' όλο τον κόσμο σε αντίθεση με έρευνες του παρελθόντος που κυρίως επικεντρώθηκαν σε στοιχεία από χώρες του δυτικού κόσμου.

Την έρευνα πραγματοποίησε το Ινστιτούτο Ερευνών Υγείας του Πληθυσμού του Πανεπιστημίου McMaster. Στην έρευνα συμμετείχαν 137.851 άνθρωποι ηλικίας 35 έως 70 ετών που παρακολουθήθηκαν για περίπου 9,5 χρόνια. Η έρευνα ονομάστηκε PURE (Population Urban and Rural Epidemiology).

Η ερευνητική ομάδα χρησιμοποίησε διατροφικά ερωτηματολόγια για να μετρήσουν μακροπρόθεσμα τη διατροφή των συμμετεχόντων και να εκτιμήσουν τον γλυκαιμικό δείκτη (την κατάταξη των τροφίμων με βάση την επίδρασή τους στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα) και το γλυκαιμικό φορτίο (η ποσότητα των υδατανθράκων σε ένα φαγητό όταν υπερβαίνει τον γλυκαιμικό δείκτη) της διατροφής τους. Υπήρξαν 8.780 θάνατοι και 8.252 καρδιακά επεισόδια μεταξύ των

συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της έρευνας.

Οι ερευνητές κατηγοριοποίησαν τη διατροφική πρόσληψη υδατανθράκων ανάλογα με το αν οι συγκεκριμένοι τύποι υδατανθράκων αύξησαν τα σάκχαρα στο αίμα περισσότερο σε σχέση με άλλους (υψηλός γλυκαιμικός δείκτης) και συνέκριναν αυτόν τον δείκτη με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων ή θανάτου.

Όσοι συμμετέχοντες είχαν μια διατροφή που συμπεριελάμβανε υδατάνθρακες με το υψηλότερο 20% του γλυκαιμικού δείκτη, είχαν 50% περισσότερες πιθανότητες να υποστούν καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο ή ακόμα και θάνατο εάν είχαν ιστορικό καρδιαγγειακών παθήσεων, ή 20% πιθανότητα να έχουν στο μέλλον κάποιο επεισόδιο σε περίπτωση που δεν είχαν αντίστοιχο ιατρικό ιστορικό. Όπως είναι ίσως προφανές, ο κίνδυνος ήταν μεγαλύτερος για τους συμμετέχοντες που ήταν παχύσαρκοι.

«Η έρευνα PURE έχει αποδείξει ότι δεν είναι όλα τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες ίδια. Μια διατροφή πλούσια σε κακής ποιότητας υδατάνθρακες συνδέεται άμεσα με το χαμηλό προσδόκιμο ζωής, ενώ αντίθετα μια διατροφή πλούσια σε καλούς υδατάνθρακες όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια είναι ευεργητικά για την υγεία» αναφέρει σχετικά ο συγγραφέας της έρευνας David Jenkins, καθηγητής ιατρικής και διατροφικών επιστημών στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Τορόντο, ο οποίος είναι επίσης καθηγητής στο Ινστιτούτο Ερευνών Li Ka Shing του Νοσοκομείου St. Michael στο Τορόντο. Ο ίδιος μελετά εδώ και δεκαετίες τις επιπτώσεις των υψηλών γλυκαιμικών δεικτών στη διατροφή.

Επομένως εάν διαλέξουμε σωστά τα τρόφιμα που περιέχουν τους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, μόνο καλό θα κάνουμε στην υγεία μας. Τέτοια τρόφιμα είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής άλεσης. Στον αντίποδα, υψηλό γλυκαιμικό δείκτη έχουν τα τρόφιμα από ραφιναρισμένο αλεύρι όπως το λευκό ψωμί, αλλ το ρύζι και οι πατάτες.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)