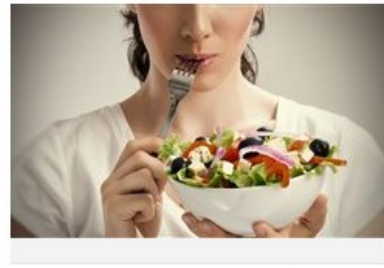


Ξεκινήστε τώρα...

## Ποτέ δεν είναι αργά για να φάμε υγιεινά και να ζήσουμε περισσότερο

Δημοσίευση: 13 Ιουλ 2017, 11:38 | Τελευταία ενημέρωση: 13 Ιουλ 2017, 11:38



### Βοστώνη, Μασαχουσέτη

Ποτέ δεν είναι αργά να επωφεληθεί κανείς από την υγιεινή διατροφή σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δείχνει ότι ακόμα και αν ξεκινήσει κανείς να τρώει σωστά κατά την μέση και τρίτη ηλικία, αποκομίζει περισσότερα χρόνια ζωής.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο **New England Journal of Medicine**, επιστημονική ομάδα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, με επικεφαλής την Δρ Μερσεντες Σοτος-Πριετο αξιολόγησε στοιχεία για σχεδόν 74.000 επαγγελματίες υγείας που είχαν λάβει μέρος σε δύο μελέτες διάρκειας που ξεκίνησαν το 1970 και το 1980. Οι περισσότεροι ήταν άνω των 60 ετών.

Μεταξύ 1998 και 2010, σχεδόν 10.000 άτομα απεβίωσαν. Οι ερευνητές εξέτασαν πως ο ατομικός κίνδυνος πρόωρου θανάτου σχετιζόταν με διατροφικές αλλαγές που είχαν κάνει τα προηγούμενα 12 χρόνια (μεταξύ 1986 και 1998).

Διαπίστωσαν, λοιπόν, ότι τα άτομα που είχαν αλλάξει προς το καλύτερο (προσθέτοντας φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης), είχαν τον χαμηλότερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου συγκριτικά με όσους δεν άλλαξαν διατροφή.

Αντίθετα, τα άτομα που άφησαν την ποιότητα της διατροφής τους να φθίνει είχαν υψηλότερο κίνδυνο θανάτου κατά τη διάρκεια της μελέτης, 6-12% υψηλότερο, συγκριτικά με όσους την κράτησαν σταθερή.

Εν τέλει, η κατά 20% βελτίωση της ποιότητας της διατροφής σχετίστηκε με 8-17% μείωση του κινδύνου πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία. Δεν παρατηρήθηκε, όμως, όμοια μείωση του κινδύνου θανάτου από καρδιακή νόσο ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

«Τα αποτελέσματα ενισχύουν την άποψη ότι οι μετριοπαθείς αλλαγές στην διατροφή σε βάθος χρόνου έχουν αξιοσημείωτη επιρροή στην θνησιμότητα», σχολιάζει η Δρ Σοτος-Πριετο.

Η Άλις Λιχτενστάιν, εκπρόσωπος Τύπου της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας και καθηγήτρια Επιστήμης της Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Ταφτς συμπληρώνει ότι «η μελέτη επιβεβαιώνει αυτό που λέμε εδώ και χρόνια. Η υγιεινή διατροφή είναι δια βίου συνήθεια και ποτέ δεν είναι αργά να κάνουμε αλλαγές προς το καλύτερο. Το μυστικό είναι να κάνουμε αλλαγές που μπορούμε να τηρήσουμε για το υπόλοιπο του βίου μας. Και δεν υπάρχουν 'μαγικά' τρόφιμα. Η έρευνα αποδεικνύει ότι μια συνολικά καλή διατροφή μπορεί να κάνει τη διαφορά».

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr