

Μειώνει την ευθραυστότητα

Η μεσογειακή διατροφή εγγύηση για υγιή γήρανση

Δημοσίευση: 12 Ιαν 2018, 10:07 | Τελευταία ενημέρωση: 12 Ιαν 2018, 10:07



Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν την υγεία και την ανεξαρτησία τους, αποτρέποντας την ευθραυστότητα που συνεπάγεται το γήρας, σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Journal of the American Geriatrics Society*.

Οι ηλικιωμένοι που δεν είναι σε καλή κατάσταση κινδυνεύουν από πτώσεις, κατάγματα, εισαγωγές στο νοσοκομείο, αναπηρία, άνοια, εισαγωγή σε οίκους ευγηρίας και πρόωρο θάνατο.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η διατροφή παίζει ρόλο στην ευθραυστότητα και έτσι οι επιστημονική ομάδα του Κολεγίου του Λονδίνου, με επικεφαλής την Δρ Κέιτ Γουόλτερς, επαναξιολόγησαν στοιχεία από ήδη δημοσιευμένες μελέτες για να καθορίσουν αν η υγιεινή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο.

Στις μελέτες περιλαμβάνονταν σχεδόν 5.800 ηλικιωμένοι από τη Γαλλία, την Ισπανία, την Ιταλία και την Κίνα.

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι η μεσογειακή διατροφή ήταν επωφελής. «Παρατηρήσαμε ότι οι ηλικιωμένοι που ήταν πιστοί στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής είχαν χαμηλότερο κίνδυνο να εξελιχθούν σε εύθραυστα άτομα σε εύρος τετραετίας», εξηγεί η Δρ Γουόλτερς.

Πάντως θα πρέπει να σημειωθεί ότι δεν είναι ξεκάθαρο αν οι συμμετέχοντες στις προαναφερόμενες μελέτες πληρούσαν και άλλες παραμέτρους που απέτρεπαν την ευθραυστότητα. «Ενώ οι έρευνες περιελάμβαν πολλούς μείζονες παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο, η κοινωνική τάξη, το κάπνισμα, το αλκοόλ, η άθληση και οι συνοσηρότητες, ενδεχομένως και άλλες παράμετροι που δεν αξιολογήθηκαν να παίζουν ρόλο στην προστασία από την ευθραυστότητα», υπογραμμίζει η ερευνήτρια.

Μαίρη Μιμηγή
health.in.gr