

## Οι φυτικές πρωτεΐνες μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου

Η κατανάλωση περισσότερων πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου, ενώ αντίθετα η κατανάλωση πολλών πρωτεϊνών από ζώα (ιδίως από κόκκινο κρέας επεξεργασμένο και μη) συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο θανάτου.

Αυτό διαπίστωσε μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, η μεγαλύτερη του είδους της μέχρι σήμερα, η οποία συνέκρινε τις επιπτώσεις των διαφορετικών διατροφικών πρωτεϊνών στην υγεία. Οι ζωικές πρωτεΐνες από κρέας, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πιο επιβαρυντικές για όσους καπνίζουν, πίνουν αλκοόλ, κάνουν καθιστική ζωή ή είναι υπέρβαροι.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον επιδημιολόγο Μινγιάνγκ Σονγκ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης στη Βοστώνη, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό "JAMA Internal Medicine", ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 131.300 άτομα (το 65% γυναίκες) με μέση ηλικία 49 ετών.

Αναλύοντας την προέλευση των θερμίδων που κατανάλωνε καθένας από τους συμμετέχοντες, προέκυψε ότι κατά μέσο όρο το 14% ήσαν ζωικής και το 4% φυτικής προέλευσης.

Η μελέτη διαπίστωσε ότι κάθε 10% αύξηση των ζωικών πρωτεϊνών σχετιζόταν με μια αύξηση 2% του κινδύνου πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία και ειδικότερα με μια αύξηση 8% του κινδύνου θανάτου καρδιαγγειακής αιτιολογίας.

Αντίθετα, μια αντίστοιχη αύξηση κατά 10% της κατανάλωσης φυτικών πρωτεϊνών (από δημητριακά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ζυμαρικά κ.α.) σχετιζόταν με μια μείωση κατά 3% του κινδύνου πρόωρου θανάτου από κάθε είδους αιτία και ειδικότερα με μια μείωση 12% του κινδύνου για καρδιαγγειακό θάνατο.

Η αυξημένη θνησιμότητα λόγω κατανάλωσης πολλών ζωικών πρωτεϊνών είναι πιο έντονη μεταξύ όσων είναι παχύσαρκοι και πίνουν πολύ αλκοόλ. Από την άλλη, το όφελος από τις φυτικές πρωτεΐνες στη μείωση της θνησιμότητας είναι αναλογικά μεγαλύτερο σε όσους καπνίζουν, πίνουν αλκοόλ, έχουν παραπανίσια κιλά και δεν ασκούνται σωματικά.

Η αντικατάσταση του 3% των θερμίδων από ζωικές πρωτεΐνες με αντίστοιχες θερμίδες από φυτικές πρωτεΐνες μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο θανάτου από κάθε αιτία: κατά 34% αν η αντικατάσταση αφορά πρωτεΐνες από επεξεργασμένο κόκκινο κρέας (τόσο μοσχαρίσιο όσο και χοιρινό), 12% από μη επεξεργασμένο κόκκινο κρέας και 19% πρωτεΐνες από αυγά.

«Για την υγεία σε βάθος χρόνου, δεν παίζει ρόλο μόνο η συνολική ποσότητα των πρωτεϊνών που καταναλώνει κανείς, αλλά η προέλευσή τους ανάλογα με τις τροφές. Οι άνθρωποι πρέπει να τρώνε περισσότερες φυτικές από ό,τι ζωικές πρωτεΐνες», δήλωσε ο Σονγκ.

Πηγή: [www.sofokleousin.gr](http://www.sofokleousin.gr)