

Φάτε άφοβα...

Μελέτη αθώνει τα λιπαρά και δείχνει ότι συνδέονται με τη μακροζωία

Δημοσίευση: 13 Σεπ 2017, 05:10



Ολοένα και περισσότερα ερευνητικά στοιχεία «αθώνουν» τα λιπαρά στη διατροφή, δείχνοντας ότι όχι μόνο δεν επιβαρύνουν την υγεία, αλλά ότι αντιθέτως μπορεί να συνδέονται με σημαντικά οφέλη για την ποιότητα αλλά και την... ποσότητα της ζωής.

Μια νέα μελέτη που διεξήχθη σε ποντίκια από ερευνητές της Σχολής Κτηνιατρικής του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Ντέιβις κατέληξε στο συμπέρασμα ότι μια πλούσια σε λιπαρά διατροφή, ή κετογονική δίαιτα, όπως ονομάζεται, αυξάνει τη μακροζωία ενώ παράλληλα βελτιώνει τη σωματική δύναμη.

Έως και 10 επιπλέον έτη ζωής

«Τα αποτελέσματα με εξέπληξαν λίγο» ανέφερε ο ίδιος ο κύριος συγγραφέας της νέας μελέτης στην επιθεώρηση Cell Metabolism, διατροφολόγος του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Ντέιβις Τζον Ράμσεϊ. «Περιμέναμε κάποιες διαφορές, ωστόσο εντυπωσιαστήκαμε από τα ποσοστά – 13% αύξηση στο μέσο προσδόκιμο ζωής στα ποντίκια που

ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε λιπαρά σε σύγκριση με εκείνα που ακολουθούσαν διατροφή με πολλούς υδατάνθρακες. Στους ανθρώπους, αυτό θα μεταφραζόταν σε επτά ως δέκα χρόνια περισσότερης ζωής. Εξίσου σημαντικό είναι όμως το γεγονός ότι τα ποντίκια αυτά είχαν ποιότητα ζωής για μεγάλο διάστημα».

Οι κετογονικές δίαιτες έχουν γίνει άκρως δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια καθώς υπάρχουν στοιχεία που συνηγορούν στο ότι είναι αποδοτικές ενώ συγχρόνως συνδέονται και με οφέλη για την υγεία. Ωστόσο πολλοί επιστήμονες τηρούν επιφυλακτική στάση καθώς υπάρχει ανησυχία σχετικά με τις επιδράσεις που μπορεί να έχει η κέτωση στον οργανισμό – όταν δηλαδή η πρόσληψη υδατανθράκων είναι τόσο χαμηλή ώστε το σώμα σταματά να «καίει» γλυκόζη ως βασικό καύσιμο και παράγει κετόνες (υποπροϊόντα του μεταβολισμού του λίπους) για ενέργεια.

Τα πειραματόζωα της μελέτης χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: η πρώτη ομάδα ακολουθούσε διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, η δεύτερη διατροφή με λίγους υδατάνθρακες και πολλά λιπαρά ενώ η τρίτη ομάδα ακολουθούσε κετογονική διατροφή (περίπου το 90% της συνολικής πρόσληψης θερμίδων προερχόταν από λιπαρά).

Σημαντικά οφέλη για την υγεία

Όπως φάνηκε, η κετογονική δίαιτα αύξησε σημαντικά το μέσο προσδόκιμο ζωής των ποντικών ενώ παράλληλα βελτίωσε τη μνήμη τους και τις κινητικές λειτουργίες τους (δύναμη και συντονισμός κινήσεων) και απέτρεψε την αύξηση των επιπέδων δεικτών φλεγμονής που συνδέονται με την ηλικία. Επίσης λειτούργησε προληπτικά στην εμφάνιση καρκινικών όγκων στα ζώα.

«Πολλές από τις παραμέτρους που εξετάσαμε δεν είναι πολύ διαφορετικές στους ανθρώπους» σημείωσε ο δρ Ράμσεϊ και κατέληξε λέγοντας ότι «και ο ανθρώπινος οργανισμός υφίσταται παρόμοιες αλλαγές με φθίση των οργανικών λειτουργιών με την πάροδο του χρόνου. Η μελέτη μας δείχνει ότι η κετογονική δίαιτα μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στο προσδόκιμο ζωής χωρίς να απαιτείται μεγάλη απώλεια βάρους ή δραστικός περιορισμός στην πρόσληψη θερμίδων. Ανοίγει επίσης νέους δρόμους για πιθανές παρεμβάσεις μέσω της διατροφής οι οποίες θα έχουν θετική επίδραση στη διαδικασία γήρανσης».

Θεοδώρα Τσώλη