

## Οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν την έκβαση της COVID-19

Δύο μεγάλες μελέτες, που δημοσιεύτηκαν στα διεθνή επιστημονικά περιοδικά *BMJ Nutrition Prevention and Health* και *Gut*, διερεύνησαν το ρόλο των διατροφικών συνθηκών στην έκβαση της COVID-19. Οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Λίνα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής), **Μελπομένη Πέππα** (Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία των μελετών αυτών.

<https://nutrition.bmj.com/content/4/1/257>

<https://gut.bmj.com/content/70/11/2096>

Η πρώτη μελέτη συμπεριέλαβε σχεδόν 3.000 πρώτης γραμμής εργαζομένους στον τομέα της υγείας από 6 χώρες (Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Ισπανία, Μεγάλη Βρετανία, ΗΠΑ) που εκτίθενται σε COVID-19 καθημερινά. Από τους συμμετέχοντες, προέκυψαν 568 κρούσματα COVID-19. Μεταξύ των 568 περιπτώσεων, 138 άτομα είχαν μέτρια ως σοβαρή COVID-19. Διαπιστώθηκε ότι όσοι από τους συμμετέχοντες ακολουθούσαν υγιεινή διατροφή με βάση κυρίως τις φυτικές τροφές είχαν 73% λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν από μέτρια ή σοβαρή COVID-19 (OR 0.27, 95% CI 0.10 ως 0.81). Όσοι ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε ψάρια και φυτά είχαν 59% λιγότερες πιθανότητες (OR 0.41, 95% CI 0.17 ως 0.99). Από την άλλη, όσοι ακολουθούσαν μια δίαιτα υψηλή σε ζωικές πρωτεΐνες και λιπαρά παρουσίασαν περίπου 400% υψηλότερες πιθανότητες να νοσήσουν από μέτρια έως σοβαρή COVID-19 (OR 3.86, 95% CI 1.13 ως 13.24).

Η δεύτερη μελέτη συμπεριέλαβε δεδομένα από περίπου 600.000 ανθρώπους που νόσησαν με COVID-19 από τη Μεγάλη Βρετανία και τις ΗΠΑ. Οι πληροφορίες διατροφής συλλέχθηκαν για την προπανδημική περίοδο χρησιμοποιώντας ένα σύντομο ερωτηματολόγιο συχνότητας και ποιότητας τροφής, που δίνει έμφαση σε υγιεινές φυτικές τροφές, όπως φρούτα ή λαχανικά. Στατιστικά μοντέλα χρησιμοποιήθηκαν για τον υπολογισμό του κινδύνου και της σοβαρότητας της COVID-19, που ορίστηκαν χρησιμοποιώντας έναν αλγόριθμο βασισμένο στα συμπτώματα ή στη νοσηλεία με ανάγκη για οξυγόνο. Οι ερευνητές βρήκαν κάτι παρόμοιο με την πρώτη μελέτη, ότι δηλαδή όσοι ακολουθούσαν μια υγιεινή διατροφή με βάση τα φυτά είχαν 41% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν σοβαρή COVID-19. Συγκεκριμένα, σε σύγκριση με τα άτομα στο χαμηλότερο τεταρτημόριο της βαθμολογίας δίαιτας η υψηλή ποιότητα διατροφής συσχετίστηκε με χαμηλότερο κίνδυνο για COVID-19 (HR 0,91, 95% CI 0,88 ως 0,94) και σοβαρή COVID-19 (HR 0,59, 95% CI 0,47 ως 0,74).

Τι εννοούμε ακριβώς με τον όρο φυτική διατροφή; Είναι η δίαιτα που περιέχει κυρίως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, προϊόντα δηλαδή που είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στη μορφή με την οποία προέρχονται από τη γη, τη φύση. Οι τροφές αυτές όχι μόνο έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε ουσίες που προκαλούν διάφορες ασθένειες, αλλά περιέχουν και χιλιάδες άλλες προστατευτικές ουσίες, όπως φλαβονοειδή, καροτενοειδή, ρετινόλες, λυκοπένιο με αντικαρκινικές, ανοσοενισχυτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες.