



**Media:** TA NEA

**Page:** 51-52

**Published at:** 18-03-2021

**Author:**

**Surface:** 345.62 cm<sup>2</sup>

**Circulation:** 13695

**Subjects:**



**ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ** Θάνατος Δημόπουλος: Τρώτε φρούτα και λαχανικά για μακροζωία ΣΕΛ. 52

## Τρώτε φρούτα και λαχανικά για μακροζωία

**Α**ποτελεί κοινή πεποίθηση ότι η ελαττωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συνεπάγεται κακές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Ωστόσο, τα δεδομένα για την αιτιολογική αυτή σχέση είναι ελλιπή, ενώ δεν είναι σαφής η ακριβής ποσότητα που πρέπει να καταναλώνουμε. Μια ερευνητική ομάδα από το Harvard Medical School των ΗΠΑ εξέτασε τη σχέση μεταξύ πρόσληψης φρούτων, λαχανικών και θνησιμότητας. Οι ερευνητές συγκέντρωσαν στοιχεία από 66.000 γυναίκες που μελετήθηκαν μεταξύ 1984 και 2014 και από 42.000 άνδρες που μελετήθηκαν μεταξύ 1986 και 2014. Οι συμμετέχοντες δεν παρουσίαζαν σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακή νόσο ή καρκίνο κατά την έναρξη. Απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή τους κάθε δύο ως τέσσερα χρόνια. Η ερευνητική ομάδα διεξήγαγε επίσης μια μετα-ανάλυση, συνδυάζοντας τα δεδομένα τους με δημοσιευμένα δεδομένα από 24 άλλες μελέτες. Τα αποτελέσματα δημοσιεύθηκαν πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Circulation.



Ανευρέθηκε ότι η θνησιμότητα ήταν μειωμένη με την αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών. Συγκεκριμένα, η κατανάλωση κατά μέσο όρο πέντε μερίδων ημερησίως συσχετίστηκε με 13% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με την κατανάλωση ως δύο μερίδων. Η κατανά-

λωση ακόμη περισσότερων φρούτων και λαχανικών, δηλαδή πάνω από πέντε μερίδες την ημέρα, δεν συσχετίστηκε με περαιτέρω μείωση του κινδύνου. Η μετα-ανάλυση των 26 μελετών, στις οποίες συμμετείχαν συνολικά περισσότεροι από 1,8 εκατομμύρια άνθρωποι, κατέδειξε παρόμοια αποτελέσματα. Στη συνέχεια εξετάστηκαν συγκεκριμένες κατηγορίες νοσημάτων ως μεμονωμένες αιτίες θανάτου. Διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών συσχετίζεται με μειωμένη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Η κατανάλωση περισσότερων φρούτων, αλλά όχι λαχανικών, συσχετίστηκε με μειωμένη θνησιμότητα από καρκίνο. Αντιθέτως, η θνησιμότητα από νευροεκφυλιστικές ασθένειες δεν συσχετίστηκε με την κατανάλωση φρούτων ή λαχανικών. Ενώ τα ανωτέρω αποτελέσματα ισχύουν για τους περισσότερους τύπους φρούτων και λαχανικών, υπήρξαν και ορισμένες εξαιρέσεις. Η κατανάλωση κάποιων λαχανικών, όπως τα μπιζέλια, το καλαμπόκι, η πατάτα, αλλά και χυμών φρούτων, δεν συσχετίστηκε με μειωμένη θνησιμότητα.

**Ο** θάνατος αποτελεί αναπόφευκτο γεγονός της ζωής. Αναζητούμε όμως οι άνθρωποι συνεχώς τρόπους επίτευξης μακροζωίας και ποιοτικών ετών ζωής. Η μελέτη αυτή αποδεικνύει ότι μικρές καθημερινές παρεμβάσεις, όπως η συστηματική αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών σε πέντε μερίδες ημερησίως, μπορεί να επιφέρει σημαντικά σχετικά οφέλη.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ