

Η υγιεινή διατροφή σύμμαχος έναντι της COVID-19

Ο εμβολιασμός, η χρήση μάσκας και οι αποστάσεις αποτελούν τα σημαντικότερα «όπλα» μας έναντι της COVID-19. Οι επιστήμονες παγκοσμίως αναζητούν συνεχώς καινούργια σχετικά «όπλα». Μια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό Gut, καταδεικνύει ότι η υγιεινή διατροφή μπορεί να αποτελέσει σύμμαχό μας έναντι του κορωνοϊού.

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής.

Συμπεριλήφθηκαν περισσότεροι από 590.000 Αμερικανοί και Βρετανοί ενήλικες. Καταγράφηκαν όσοι νόσησαν από COVID-19, η εικόνα των συμπτωμάτων τους καθώς και η σοβαρότητα της νόσησης, δηλαδή η ανάγκη για νοσηλεία σε νοσοκομείο και χρήση οξυγόνου. Συμπληρώθηκε, επίσης, διατροφολογικό ερωτηματολόγιο σχετικά με την πρόσληψη διαφόρων θρεπτικών συστατικών κατά τη διάρκεια μιας τυπικής εβδομάδας. Οι ερευνητές κατέταξαν τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες με βάση την ποιότητα της διατροφής και συγκεκριμένα την πρόσληψη φυτικών συστατικών, όπως φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια και ελαιόλαδο.

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, σημειώθηκαν 31.815 τεκμηριωμένα κρούσματα με COVID-19. Ανευρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες που άνηκαν στο ανώτερο 25% της κατανάλωσης φυτικών τροφών είχαν 9% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν COVID-19 σε σύγκριση με αυτούς στο κατώτερο 25%. Ακόμη, όταν αρρώστησαν ο κίνδυνος για σοβαρή νόσηση και ανάγκη για νοσηλεία ήταν 41% χαμηλότερος.

Η υγιεινή διατροφή δεν αποτελεί «μαγικό» ενισχυτικό του ανοσοποιητικού μας συστήματος που θα αποτρέψει την COVID-19. Απαιτείται μαζική προσέλευση στην εμβολιαστική διαδικασία και συμμόρφωση με τα λοιπά μέτρα που προτείνονται με βάση τα επιστημονικά δεδομένα. Όμως, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μπορεί να έχει και τέτοια ευεργετικά οφέλη επιπρόσθετα στις ήδη γνωστές θετικές επιπτώσεις της σε ενδοκρινολογικά, καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα.