



Otręby obniżają ryzyko zgonu kobiet z cukrzycą

Kobiety z cukrzycą typu 2, których dieta jest bogata w otręby, są mniej narażone na zgon niż pacjentki, których dieta jest uboga w ten produkt - twierdzą badacze z Uniwersytetu Harvarda. Zdaniem jednego z autorów badań, dr Lu Qi z Uniwersytetu Harvarda, wyniki te są bardzo obiecujące, zwłaszcza jeśli weźmie się pod uwagę fakt, że pacjenci z cukrzycą mają dwu- lub trzykrotnie wyższe ryzyko choroby układu krążenia i przedwczesnego zgonu w porównaniu z ogólną populacją.

Dr Qi i jego współpracownicy przeanalizowali dane, dotyczące 7822 kobiet, u których po 30 roku życia zdiagnozowano cukrzycę typu 2. Ten najczęstszy typ cukrzycy, silnie związany z nadwagą oraz brakiem ruchu, dotyka przeważnie osób w wieku średnim i starszym. Wszystkie badane pacjentki były pielęgniarkami, biorącymi udział w szeroko zakrojonym studium amerykańskim pt. Nurses' Health Study (NHS), które rozpoczęło się w 1976 r. Kobiety co dwa lata wypełniały ankiety na temat historii swoich chorób oraz elementów stylu życia, a co cztery lata ankiety, dotyczące spożycia różnych pokarmów. Stan zdrowia uczestniczek śledzono przez 26 lat. W tym czasie odnotowano 852 zgony, z czego 295 miało związek z chorobami układu krążenia.

Analiza, w której uwzględniono wiek, wykazała, że kobiety, które spożywały najwięcej otrąb (tj. średnio 9,7 gramów dziennie) miały o 55 proc. niższe ryzyko zgonu z powodu różnych przyczyn i o 64 proc. niższe ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia, w porównaniu z kobietami, które prawie wcale nie jadły otrąb.

Naukowcy w swoich analizach wzięli pod uwagę szereg elementów stylu życia, jak palenie papierosów czy aktywność fizyczną. Okazało się, że jedynie spożycie otrąb miało istotny statystycznie wpływ na spadek ryzyka zgonu. Zdaniem doktora Qi, zaobserwowaną zależność można tłumaczyć na kilka sposobów. Jak przypomina badacz, cukrzyca jest uważana za przewlekły stan zapalny organizmu, który charakteryzuje się umiarkowanym wzrostem poziomu związków pozapalnych oraz zaburzeniem czynności śródbłonna, tj. komórek, które wyściełają naczynia krwionośne i odgrywają ważną rolę w regulacji ciśnienia krwi.

Obydwa te czynniki przyczyniają się do wzrostu ryzyka chorób układu krążenia. Tymczasem, wcześniejsze badania zespołu doktora Qi wykazały, że spożywanie dużych ilości produktów z pełnego ziarna może obniżyć poziom związków prozapalnych u osób z cukrzycą oraz poprawiać funkcję śródbłonna.

Źródło: Rynek Zdrowia