

تناول الأطعمة المعالجة يزيد من خطر الوفاة المبكرة!



يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة الفائقة المعالجة إلى زيادة خطر وفاة مرضى السكري "بشكل كبير" - حتى ولو اتبعوا نظاما غذائيا صحيا في معظم الأوقات.

وتشير المعالجة إلى إضافة المكونات الخام أو تغييرها من أجل جعل الطعام آمنا للأكل أو زيادة مدة الصلاحية أو تحسين المذاق.

وارتبط تناول الكثير من الأطعمة الفائقة المعالجة أيضا بزيادة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بمقدار 2.64 مرة، مثل النوبات القلبية وفشل القلب.

وقالت معدة الدراسة، الدكتورة ليسيا إياكوفيللو، من مستشفى Neuromed IRCCS: "إحدى أكثر النتائج إثارة للاهتمام في هذه الدراسة هي زيادة المخاطر المرتبطة بالأطعمة الفائقة المعالجة التي لوحظت حتى عندما أبلغ المشاركون عن التزام جيد بالنظام الغذائي المتوسطي".

وقام الباحثون بتحليل بيانات 1066 مشاركا، تبلغ أعمارهم 65 عاما في المتوسط، تم تشخيص إصابتهم

وراقبوا صحتهم وتناولهم الغذائي على مدار 12 عاما، من خلال الدراسات الاستقصائية.

ثم قام الباحثون بعد ذلك بحساب نسبة نظامهم الغذائي المكون من الأطعمة الفائقة المعالجة.

وأظهرت النتائج أن 7.4% من الوجبات الغذائية للمشاركين كانت عبارة عن وجبات سريعة في المتوسط. ويوجد لدى أولئك الذين أبلغوا عن استهلاك أعلى المستويات - على الأقل 10% - خطرا متزايدا بنسبة 60% للوفاة لأي سبب، مقارنة بالأشخاص الذين يستهلكون أدنى مستويات هذه المنتجات (حوالي 4%).

وارتبط تناول الكثير من الأطعمة الفائقة المعالجة أيضا بزيادة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بمقدار 2.64 مرة، مثل النوبات القلبية وفشل القلب. وعلى مدار 12 عاما في المتوسط، من بين 306 حالة وفاة مسجلة، كانت الأمراض القلبية الوعائية مسؤولة عن 129 حالة.

وقال الباحثون إن هناك صلة بين الأطعمة الفائقة المعالجة في النظام الغذائي وخطر الموت بسبب الأمراض القلبية الوعائية، فكلما زاد تناول الوجبات السريعة، زادت المخاطر.

وحذر الفريق من أن مخاطر الأطعمة الفائقة المعالجة لا تزال قائمة، حتى لو اتبع المتطوعون نظاما غذائيا متوسطيا.

وحذرت العشرات من الدراسات من مخاطر تناول الكثير من الأطعمة المعالجة للغاية، والتي تشمل البسكويت والكعك ورقائق البطاطس والوجبات الجاهزة والنقانق والمشروبات الغازية.

وأشارت الأبحاث إلى أن أولئك الذين يأكلون أكثر الأطعمة المعالجة بإفراط هم أكثر عرضة للوفاة بسبب السرطان بنسبة تصل إلى الثلث، و80% أكثر عرضة للاكتئاب وحوالي 30% أكثر عرضة لخطر الإصابة بالخرف.

وفي نوفمبر، وجدت دراسة هي الأولى من نوعها لمعدلات الوفيات في البرازيل في عام 2019، أن الأطعمة الفائقة المعالجة ساهمت في حوالي 57000 حالة وفاة مبكرة في البلاد في ذلك العام، أي أكثر من 10% من جميع الوفيات المبكرة.

نُشرت النتائج في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية.