

Renunțarea la micul dejun sau o alimentare slabă la începutul zilei dublează riscul de a dezvolta arterioscleroză, o afecțiune ce constă în îngroșarea pereților arterelor și care poate fi fatală, potrivit unui studiu publicat luni în Journal of the American College of Cardiology, informează luni AFP.

Oamenii de știință au descoperit leziuni cauzate la nivelul arterelor cu mult timp înainte de apariția simptomelor sau de dezvoltarea bolii.

Potrivit autorilor studiului, noua descoperire ar putea deveni un instrument important în lupta contra bolilor cardiovasculare, aflate la originea unui număr mare de decese pe plan mondial. Aproximativ 17,7 milioane de persoane au murit din cauza acestor boli pe plan mondial în anul 2015, au anunțat reprezentanții Organizației Mondiale a Sănătății (OMS).

"Oamenii care sar cu regularitate peste micul dejun au probabil un mod de viață care în general nu este sănătos", a declarat Valentin Fuster, directorul spitalului Mount Sinai Heart și redactorul-șef al publicației menționate.

"Acest studiu dovedește că este un obicei dăunător, pe care oamenii pot să îl modifice într-o manieră proactivă pentru a reduce riscul de a dezvolta o maladie cardiacă", a adăugat el.

Cercetătorii au monitorizat timp de șase ani un număr de 4.000 de angajați care desfășurau activități de birou, locuiau în Spania și aveau vârste medii.

25% dintre ei obișnuiau să servească un mic dejun bogat, asigurându-și cel puțin 20% din totalul caloriilor zilnice din această masă. Însă cei mai mulți dintre voluntari (70%) își asigurau prin micul dejun doar între 5% și 20% din caloriile zilnice, iar 3% nu mâncau nimic sau aproape nimic la micul dejun.

Voluntarii din ultimul grup "tind să aibă obiceiuri alimentare în general mai puțin sănătoase și o prevalență mai ridicată în ceea ce privește prezentarea factorilor de risc cardiovasculari", au precizat autorii studiului.

Aceleași persoane au de asemenea "cea mai mare circumferință la nivelul taliei, un indice de masă corporală și niveluri ale tensiunii arteriale, lipidelor și glucozei" dintre cele mai mari.

Utilizând ultrasunete pentru a repara eventuale depozite de grăsime depuse pe artere sau semne precursore ale maladiei, cercetătorii au remarcat că persoanele care își asigură prin micul dejun mai puțin de 5% din aportul caloric zilnic recomandat prezentau în medie de două ori mai multe acumulări de grăsimi în artere în comparație cu persoanele care serveau în fiecare dimineață un mic dejun bogat în calorii.

Acest risc crescut a fost remarcat în mod independent față de alți factori de risc (fumat, colesterol, inactivitate fizică).

Studii precedente au asociat micul dejun sănătos cu starea bună de sănătate, caracterizată în special printr-o greutate mai mică, un regim echilibrat și riscuri mai mici în privința colesterolului,

Studiu: Renunțarea la micul dejun dublează riscul de arterioscleroză

Written by Administrator

Tuesday, 03 October 2017 14:00 -

tensiunii arteriale și diabetului. Renunțarea la micul dejun a fost deja asociată cu o probabilitate mai mare de a dezvolta o maladie coronară.

"Cei care se eschivează de la micul dejun tind în general să piardă în greutate, dar au tendința, la final, de a mânca mai mult și alimente mai puțin sănătoase pe parcursul zilei. Renunțarea la micul dejun generează dezechilibre hormonale și alterează ritmul circadian", a declarat Prakash Deedwania, profesor la Facultatea de Medicină din cadrul Universității California din Los Angeles, într-un editorial ce însoțește studiului publicat în Journal of the American College of Cardiology.

AGERPRES