

O alimentație bogată în alimente semipreparate "ultra-procesate" poate crește riscul de deces prematur, conform unui studiu efectuat în Franța, publicat săptămâna aceasta și citat de Press Association și Live Science.

O echipă de cercetători din Franța care a studiat peste 44.500 de bărbați și femei, de 45 de ani și peste această vârstă, a descoperit o asociere semnificativă între alimentația nesănătoasă și decesul prematur.

Fiecare creștere de 10% a aportului de alimente ultraprocesate a fost asociat cu un risc cu 14% mai mare de deces din orice cauză.

Participanții la studiu au oferit informații legate de obiceiurile alimentare, stilul de viață și mediul socio-economic și ulterior au fost monitorizați timp de șapte ani.

Hrana ultraprocesată a fost definită prin alimente produse prin procese industriale multiple și consumată în general sub formă de gustări, deserturi sau mâncare gata preparată. Printre acestea se numără carnea prăjită și congelată, mezelurile, gustările ambalate și supele instant.

Pe parcursul perioadei de monitorizare, oamenii de știință au înregistrat 602 decese - 1,4% din totalul grupului inițial. Printre acestea s-au numărat 219 decese cauzate de cancer și 34 provocate de afecțiuni cardiologice și arteriale.

Alimentele semipreparate și alte tipuri de produse ultra-procesate au reprezentat, în medie, 29% din aportul caloric total, potrivit rezultatelor studiului.

"O creștere a consumului de alimente ultraprocesate pare să fie asociată cu un risc general de mortalitate mai mare în rândul populației adulte", au notat în jurnalul Jama Internal Medicine cercetătorii conduși de dr. Laure Schnabel de la Universitatea Paris-Sorbonne.

Explicațiile pot fi multiple, au notat oamenii de știință. Unele alimente ultra-procesate conțineau cantități importante de sare, iar un aport ridicat de sodiu a fost asociat cu un risc mai mare de afecțiuni cardiovasculare și cancer la stomac. De asemenea, zahărul în exces a fost, de asemenea, asociat cu un risc mai mare de deces cardiovascular.

În plus, alimentele ultra-procesate conțin o cantitate mică de fibre care reduc riscul de mortalitate.

Aditivii alimentari, frecvent întâlniți în alimentele ultra-procesate pot, de asemenea, să joace un rol în acest sens, potrivit cercetătorilor. Spre exemplu, dioxidul de titan, utilizat pe scară largă de industria alimentară, a fost asociat cu inflamația intestinală și dezvoltarea tumorilor, precizează Press Association.

Au existat de asemenea dovezi potrivit cărora consumul de agenți emulsifianți ar putea avea un

Studiu: Consumul de alimente "ultraprocesate", asociat cu decesul prematur

Written by Administrator

Thursday, 14 February 2019 12:02 -

efect asupra bacteriilor intestinale și poate duce la apariția cancerului și a sindromului metabolic, o afecțiune pre-diabetică.

"Studii prospective suplimentare sunt necesare pentru a confirma aceste constatări și pentru a desluși diferitele mecanisme prin care alimentele ultra-procesate pot afecta sănătatea", au menționat oamenii de știință. **AGERPRES**