

Νηστικοί ένα 24ωρο, για γερή καρδιά

Η αποχή από το φαγητό για 24 ώρες τον μήνα μπορεί να ελαττώνει τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου και διαβήτη, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Γιούτα, με επικεφαλής τον καρδιολόγο δρα Μπέντζαμιν Χορν, μελέτησαν 200 κατοίκους της Γιούτα, όπου η πλήρης αποχή από το φαγητό και τα υγρά (πλην νερού) επί τουλάχιστον μία ημέρα το μήνα αποτελεί τρόπο ζωής για πολλούς Μορμόνους. Το περίπου 70% των κατοίκων της Γιούτα είναι Μορμόνοι και η θρησκεία τους επιτάσσει να μένουν νηστικοί την πρώτη Κυριακή του μήνα, κατά τον δρα Χορν.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, όσοι εθελοντές έκαναν συστηματικά νηστεία είχαν κατά 58% χαμηλότερο κίνδυνο καρδιοπάθειας σε σύγκριση με όσους δεν έκαναν, σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση που έκαναν στο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας (ACC).

Η συστηματική αποχή από το φαγητό φάνηκε επίσης να ελαττώνει κατά 50% τον κίνδυνο αναπτύξεως διαβήτη.

Για να βεβαιωθούν πως τα ευρήματά τους οφείλονται όντως στη νηστεία αλλά και να αναζητήσουν τυχόν εξήγηση για το όφελός της στην καρδιά, οι ερευνητές έκαναν και μία δεύτερη μελέτη, σε ομάδα εθελοντών οι οποίοι δεν νήστευαν συστηματικά.

Επί 24 ώρες οι εθελοντές αυτοί δεν έφαγαν ούτε ήπιαν τίποτε άλλο πέρα από νερό και υποβλήθηκαν σε μια σειρά εξετάσεων. Τις ίδιες εξετάσεις έκαναν και όταν τέλειωσε η νηστεία και άρχισαν να τρώνε φυσιολογικά.

Οι εξετάσεις έδειξαν πως η αποχή από το φαγητό και τα ροφήματα προκαλεί κατακόρυφη αύξηση των επιπέδων της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης - μιας ορμόνης που επιταχύνει τον μεταβολισμό και καίει λίπος. Τα επίπεδά της αυξήθηκαν κατά 13 φορές στις γυναίκες και κατά 20 στους άντρες την ημέρα που έμειναν εντελώς νηστικοί.

Η αποβολή λίπους από τον οργανισμό είναι γνωστό ότι ελαττώνει τον κίνδυνο διαβήτη και καρδιολογικών προβλημάτων.

Η νηστεία προκάλεσε επίσης κάποια αύξηση στα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα των εθελοντών (η χοληστερόλη παράγεται κυρίως από το ήπαρ και δευτερευόντως προέρχεται από την τροφή μας), αλλά μόλις άρχισαν να τρώνε, επέστρεψε στα φυσιολογικά επίπεδα.

Η νέα μελέτη επιβεβαιώνει τα ευρήματα προγενέστερης, μεγαλύτερης ερευνητικής εργασίας που δημοσιεύθηκε το 2008 στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Καρδιολογίας» και είχε πραγματοποιηθεί σε 448 εθελοντές, δείχνοντας και εκείνη πως υπάρχει ευνοϊκή επίδραση της νηστείας στην καρδιολογική υγεία.