

الأطعمة فائقة المعالجة تضر القلب



إعداد: مصطفى الزعبي

خلصت دراسة جديدة من جامعة هاروكوبيو اليونانية إلى أن استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأوضح العلماء: إن الطعام عالي المعالجة يشمل: الخبز، الوجبات الجاهزة، الحلويات، الوجبات الخفيفة المالحة، اللحوم المعاد تشكيلها كقطع الدجاج والأسماك، المعكرونة سريعة التحضير، الشوربات، الخضراوات المعلبة المضاف إليها الملح، الفواكه المجففة المغلفة بالسكر، والمشروبات الغازية والمحلاة. ويمكن القول إن كلاً من التعليب والتغليف والبسترة والتجفيف والتبريد أيضاً تعد أشكالاً من المعالجة.

واستخدمت الدراسة بيانات من دراسة «أتيكا» في اليونان التي أجريت خلال الفترة 2001-2012، وضمت بالغين خاليين من أمراض القلب والأوعية الدموية في الأساس الذين سئلوا عن تواتر وأحجام حصص مجموعة من الأطعمة والمشروبات المستهلكة خلال الدراسة واستخدم الباحثون أيضاً استبياناً لتقييم مستوى الالتزام بالنمط الغذائي الصحي للقلب، أي حمية البحر الأبيض المتوسط، والتي تركز على الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة. تم منح المشاركين درجة من 0 إلى 55 في التقييم، مع متابعة المشاركين لمدة 10 سنوات لوقوع أحداث قلبية وعائية مميتة وغير مميتة

بما في ذلك النوبات القلبية والذبحة الصدرية غير المستقرة والسكتة الدماغية وفشل القلب واضطرابات ضربات القلب وشملت الدراسة 2020 مشاركاً، منهم 1014 من النساء و1006 من الرجال. كان متوسط العمر 45 سنة واستهلك المشاركون ما يقرب من 15 حصة من الأطعمة فائقة المعالجة في الأسبوع. خلال فترة المتابعة التي استمرت 10 سنوات، كان هناك 317 حالة قلبية وعائية.

وكان معدل حدوث أحداث القلب والأوعية الدموية أعلى بشكل تدريجي مع ارتفاع استهلاك الأغذية فائقة المعالجة، بمتوسط استهلاك أسبوعي 7.5 و13 و18 حصة، كان معدل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية 8.1% و12.2% و16.6% على التوالي.

ارتبطت كل وجبة أسبوعية إضافية من الأطعمة فائقة المعالجة باحتمالية أعلى بنسبة 10% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال العقد.

وارتبطت كل وجبة أسبوعية إضافية من الأطعمة فائقة المعالجة باحتمال أعلى بنسبة 19% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خلال الـ 10 سنوات.

وقالت د. ماتينا كوفاري من جامعة هاروكوبيو ومؤلفة الدراسة: تتراكم الأدلة على وجود علاقة بين الأطعمة فائقة المعالجة وزيادة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، وتوضح دراستنا إلى أن العلاقة الضارة مع أمراض القلب والأوعية الدموية أقوى لدى أولئك الذين يتبعون نظاماً غذائياً غير صحي بشكل عام وهناك حاجة إلى مبادرات الصحة العامة وسياسات التغذية لتعزيز الخيارات الغذائية المغذية.