

Эти пищевые привычки негативно влияют на продолжительность жизни, — японские ученые

GoodFood — Экстремальные пищевые привычки, связанные с углеводами и жирами, влияют на продолжительность жизни.

Ученые Высшей медицинской школы Университета Нагои в Японии под руководством доктора Такаши Тамуры обнаружили, что неблагоприятная связь со смертностью наблюдалась при низком потреблении углеводов мужчинами и высоком потреблении углеводов женщинами, тогда как высокое потребление жиров могло быть связано с более низким риском смертности у женщин.

Хотя диеты с низким содержанием углеводов и жиров становятся популярными как способ снижения веса и повышения уровня глюкозы в крови, их долгосрочное влияние на продолжительность жизни менее ясно. Интересно, что недавние исследования, проведенные в западных странах, показывают, что чрезмерное употребление углеводов и жиров связано с более высоким риском смертности. Тем не менее, лишь немногие исследования изучали эти связи в популяциях Восточной Азии, включая японцев, которые обычно потребляют относительно мало жиров и много углеводов.

Авторы провели последующий опрос в течение 9 лет с участием 81 333 японцев (34 893 мужчин и 46 440 женщин), чтобы оценить связь между потреблением углеводов и жиров и риском смертности. Ежедневное потребление углеводов, жиров и общей энергии с пищей оценивалось с использованием опросника частоты приема пищи и рассчитывалось как процент от общего потребления энергии углеводов и жиров. Качество потребления углеводов (т. е. рафинированных по сравнению с потреблением минимально

обработанных углеводов) и качество потребления жиров (т. е. насыщенных по сравнению с потреблением ненасыщенных жиров) также оценивалось для изучения влияния качества пищи на связь со смертностью.

Они обнаружили, что мужчины, которые потребляли менее 40% общей энергии из углеводов, подвергались значительно более высокому риску смертности от всех причин и рака. Тенденция наблюдалась независимо от того, рассматривались ли рафинированные или минимально переработанные углеводы. С другой стороны, среди женщин с периодом наблюдения 5 лет и более те, у кого потребление углеводов превышало 65%, имели более высокий риск смертности от всех причин. Никакой четкой связи между потреблением рафинированных или минимально обработанных углеводов и риском смертности у женщин не наблюдалось.

Что касается жиров, мужчины с высоким потреблением жиров, составляющим более 35% общей энергии из жиров, имели более высокий риск смертности от рака. Они также обнаружили, что низкое потребление ненасыщенных жиров мужчинами связано с более высоким риском смертности от всех причин и смертности от рака. Напротив, общее потребление жиров и потребление насыщенных жиров у женщин продемонстрировали обратную связь с риском смертности от всех причин и смертности, связанной с раком. Они пришли к выводу, что это открытие не подтверждает идею о том, что высокое потребление жиров вредно для долголетия женщин.

«Тот факт, что потребление насыщенных жиров обратно пропорционально связано с риском смертности только у женщин, может частично объяснить различия в ассоциациях между полами», – заявил доктор Тамура. «В качестве альтернативы, другие компоненты пищевых источников жира, помимо жира, могут быть ответственны за наблюдаемую обратную связь между потреблением жира и смертностью у женщин».

Это исследование чрезвычайно важно, поскольку ограничение

углеводов и жиров, например диеты с чрезвычайно низким содержанием углеводов и жиров, в настоящее время являются популярными стратегиями диеты, направленными на улучшение здоровья, включая управление метаболическим синдромом. Однако это исследование показывает, что диеты с низким содержанием углеводов и жиров, возможно, не являются самой здоровой стратегией для обеспечения долголетия, поскольку их краткосрочные преимущества потенциально могут быть перевешены долгосрочным риском.

Результаты показывают, что людям следует тщательно продумать, как сбалансировать свой рацион и обеспечить получение энергии из различных источников пищи, избегая при этом крайностей.

Подробнее: akipress.org/goodfood/news:1977692/?f=cp