Indianie Tsimané – najzdrowsi sercowo ludzie na świecie

26 marca 2017

Gdzie szukać najzdrowszych serc na świecie? U przedstawicieli plemienia Tsimané z Boliwii. Autorzy badania, którego wyniki ukazały się w piśmie „The Lancet”, szacują, że naczyniowy stan zdrowia 80-letniego członka tej grupy odpowiada Amerykaninowi w wieku pięćdziesięciu kilku lat. Generalnie miażdżyca występuje u Tsimané 5-krotnie rzadziej niż w USA.

„Nasze badanie pokazuje, że u Indian Tsimané częstość występowania miażdżycy jest najniższa ze wszystkich badanych dotąd populacji. Ich tryb życia sugeruje, że dieta uboga w tłuszcze nasycone i bogata w nieprzetworzone złożone węglowodany, dziczyznę i ryby, a także niepalenie i bycie aktywnym w ciągu dnia pozwalają zapobiegać miażdżycy.” […] „Uwzględnienie elementów takiego trybu życia może przynieść korzyści współczesnym siedzącym populacjom” – podkreśla prof. Hillard Kaplan z Uniwersytetu Nowego Meksyku.

Zgodnie ze statystykami, współczesne populacje przemysłowe spędzają, siedząc, aż 54% czasu, zaś Tsimané tylko 10%. Walcząc o przetrwanie, polują, zbierają rośliny, łowią i uprawiają rolę; w ten sposób mężczyźni są fizycznie aktywni 6-7 godzin na dobę, a kobiety 4-6.

Dieta Tsimané opiera się w dużej mierze na węglowodanach; pokarmy takie jak ryż, plantany (banany warzywne), maniok, kukurydza, orzechy i owoce zawierają przy okazji dużo błonnika. Białko stanowi 14% diety tych Indian i pochodzi z mięsa. Zawartość tłuszczu jest bardzo niska: 14% to odpowiednik zaledwie ok. 38 g dziennie, z czego tylko 11 g stanowią tłuszcze nasycone (tłuszczów trans nie ma wcale). Warto dodać, że palenie jest wśród Tsimané niezwykle rzadkie.

Naukowcy opowiadają, że w ramach studium w latach 2014-15 odwiedzili 85 wiosek Tsimané. Oceniali ryzyko choroby wieńcowej, przeprowadzając tomografię komputerową serca 705 dorosłych w wieku 40-94 lat. Poza tym ochotników ważono, pytano o wiek, a także mierzono puls i ciśnienie. Oprócz tego określano poziom cholesterolu, glukozy i stanu zapalnego.

W oparciu o skany stwierdzono, że u niemal 9 na 10 Tsimané (596 z 705, in. 85%) nie było ryzyka choroby serca, u 89 (13%) ryzyko było niskie i tylko u 20 osób (3%) stwierdzono umiarkowane bądź wysokie ryzyko. Spostrzeżenia te dotyczyły również starszych ludzi. Okazało się bowiem, że aż u 65% (31 z 48) badanych powyżej75. r.ż. ryzyko było praktycznie nieobecne, a tylko u 8% (4 z 48) osiągało poziom umiarkowany lub znaczny.

Dla odmiany badanie 6814 Amerykanów w wieku 45-84 lat pokazało, że jedynie u 14% skany TK nie wskazywały na ryzyko choroby serca, a u 50% ryzyko było umiarkowane-duże.

Tętno, ciśnienie, glukoza i stężenie cholesterolu Tsimané były niskie. Ryzyko miażdżycy pozostawało niewielkie, mimo że u 51% Indian (360 z 705 osób) stwierdzano podwyższony stan zapalny. „Tradycyjnie uważa się, że stan zapalny zwiększa ryzyko chorób serca. Stan zapalny Tsimané nie koreluje jednak ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Zamiast tego może być skutkiem częstych infekcji” – wyjaśnia prof. Randall Thompson z Saint Luke’s Mid America Heart Institute.

Naukowcy są świadomi ograniczeń swojego badania; miało ono charakter obserwacyjny, nie wiadomo więc, jaka część trybu życia Tsimané w największym stopniu odpowiada za ochronny efekt.

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: Alphagalileo.org
Źródło: KopalniaWiedzy.pl