Mięso niebezpieczne jak… tytoń

9 marca 2014

Dieta bogata w białka zwierzęce jest dla osób w średnim wieku równie niebezpieczna jak… palenie tytoniu. Badania prowadzone na dużej grupie dorosłych przez niemal 20 lat ujawniły, że ci, którzy w średnim wieku spożywali dużo białka zwierzęcego byli czterokrotnie bardziej narażeni na zgon z powodu nowotworu niż osoby pozostające na diecie niskobiałkowej. Wzrost ryzyka jest porównywalny z wzrostem spowodowanym paleniem tytoniui.

„Dużym błędem jest stwierdzenie, że skoro wszyscy jemy, to zrozumienie mechanizmów odżywiania się jest proste. Problem jednak nie w tym, czy jakaś dieta pozwala dobrze przeżyć ci trzy dni, ale czy pozwoli ci dożyć do setki" – mówi profesor Valter Longo ze Szkoły Gerontologii i Instytutu Długowieczności Uniwersytetu Południowej Kalifornii w Davis.

Ze zdobytych danych wynika, że wzrost konsumpcji białka zwierzęcego oznacza w przypadku ludzi w średnim wieku nie tylko dramatyczny wzrost ryzyka zgonu z powodu raka, ale w ogóle wzrost ryzyka zgonu. Prawdopodobieństwo śmierci z jakiejkolwiek przyczyny jest w przypadku miłośników białka zwierzęcego aż o 74% większe niż w przypadku osoby jedzącej niewielkie ilości tego białka. Oprócz zwiększonego ryzyka śmierci w ogóle, kilkukrotnie większego ryzyka zgonu z powodu nowotworu, osoby spożywające dużo mięsa czy produktów mlecznych mają kilkunastokrotnie większą szansę zapadnięcia na cukrzycę.

Dotychczas nigdy jednoznacznie nie wykazano związku pomiędzy dietą bogatą w białko a ryzykiem śmierci.

Tym razem naukowcy podeszli do problemu nieco inaczej. Nie patrzyli na dorosłość jak na monolit, co zwykle się robi, ale wzięli pod uwagę zmiany biologiczne zachodzące w ciągu życia.

Uznali, że to, co dobre w pewnym wieku, wcale nie musi być korzystne w innym.

Proteiny kontrolują hormon wzrostu IGF-I, który z jednej strony pozwala nam rosnąć, z drugiej jednak jest powiązany z ryzykiem zachorowania na nowotwory. Po 65. roku życia dochodzi do gwałtownego spadku poziomu IGF-I, co może prowadzić do utraty masy mięśniowej i osłabienia mięśni. Okazało się, że o ile przyjmowanie dużej ilości białka w średnim wieku jest bardzo szkodliwe, to w przypadku starszych osób dieta wysokobiałkowa jest korzystna. Osoby po 65. roku życia, które jedzą umiarkowanie lub dużo białka były zdrowsze.

„Nasze badania wykazały, że dieta niskobiałkowa u osób w średnim wieku zapobiega rakowi i zmniejsza ryzyko śmierci. Działa tutaj mechanizm regulujący IGF-I oraz, prawdopodobnie, poziom insuliny. Jednak uważamy również, że w wieku starszym należy unikać diety niskobiałkowej, gdyż dzięki temu utrzymamy odpowiednią wagę oraz uchronimy się przed osłabieniem mięśni" – mówi Eileen Crimmins z Uniwersytetu Południowej Kalifornii.

Naukowcy stwierdzili również, że białka roślinne nie mają tak zgubnego wpływu, jak białka zwierzęce. Na śmiertelność i zapadalność na nowotwory nie wpływało też kontrolowanie spożywania węglowodanów i tłuszczów, co sugeruje, że jedynym winnym zwiększonego ryzyka są białka zwierzęce.

„Większość Amerykanów je około dwukrotnie więcej białka niż potrzebuje. Wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie mniejszej ilości białka w ogóle, a w szczególności białka zwierzęcego. Oczywiście nie należy popadać w przesadę. Od dobrego zdrowia do niedożywienia jest bardzo krótka droga" – zauważa Longo.

Naukowiec przypomina, że dzienne spożycie białka w przypadku osoby w średnim wieku powinno wynosić około 0,8 grama na kilogram masy ciała i w większości powinno być to białko roślinne.

Za dietę wysokobiałkową uznaje się dietę, w której co najmniej 20% kalorii pochodzi z białka. Dieta umiarkowana to taka, w której z białka pochodzi 10-19% kalorii, a poniżej 10% mamy do czynienia z dietą niskobiałkową.

W omawianym studium wzięło udział 6318 osób w wieku ponad 50 lat. W ich diecie z protein pochodziło średnio 16% kalorii, a 2/3 spożywanego białka to białko zwierzęce. Dane te odpowiadają średniej dla mieszkańców USA. Badana grupa była reprezentatywna pod względem etnicznym, zdrowotnym oraz poziomu wykształcenia.

Badania wykazały, że osoby, które w średnim wieku jadły umiarkowaną ilość białka były trzykrotnie bardziej narażone na śmierć z powodu nowotworu, niż osoby pozostające na diecie niskobiałkowej. Nawet niewielkie zmniejszenie ilości przyjmowanego białka było związane ze zmniejszeniem o 21% ryzyka przedwczesnego zgonu.

Spośród wszystkich badanych naukowcy wyodrębnili losowo wybraną grupę 2253 osób, u których oznaczano poziom IGF-I. Badania te wykazały, że każdy wzrost poziomu IGF-I o 10ng/ml był u osób jedzących dużo białka związany z 9% wzrostem ryzyka śmierci z powodu nowotworu. Potwierdza to wcześniejsze badania, które sugerowały związek pomiędzy poziomem IGF-I a nowotworami.

Uczeni rozszerzyli swoje prace o badania na myszach i hodowlach komórek. Podczas trwającego 2 miesiące eksperymentu stwierdzili, że u myszy pozostających na diecie niskobiałkowej nowotwory zdarzały się rzadziej, a guzy były średnio o 45% mniejsze, niż u zwierząt jedzących dużo białka.

„W pewnym momencie życia niemal każdy z nas będzie miał komórkę nowotworową lub przednowotworową. Pytanie, czy choroba się rozwinie. Okazuje się, że jednym z najważniejszych czynników determinujących rozwój choroby jest spożycie białka” – mówi Longo.

Autor: Mariusz Błoński
Na podstawie: MedicalXpress
Źródło: Kopalnia Wiedzy