

Nie takie masło złe, jak je obsmarowują...

2 lipca 2016

Spożycie masła słabo koreluje z całkowitą śmiertelnością, nie wiąże się z chorobami sercowo-naczyniowymi i działa lekko zabezpieczająco w przypadku cukrzycy (korelacja jest ujemna) – dowodzi nowa metaanaliza naukowców z Tufts University.

Amerykanie dokonali systematycznego przeglądu medycznych baz danych i wytypowali 9 nadających się do analizy studiów. Obejmowały one 15 kohort (636.151 osób i 6,5 mln osobołat śledzenia ich losów). W sumie w okresie objętym badaniami odnotowano 28.271 zgonów, 9.783 przypadki choroby sercowo-naczyniowej i 23.954 przypadki cukrzycy typu 2.

Za standardową porcję uznano 14 g masła dziennie, co odpowiada circa jednej łyżeczce. Średnie spożycie masła w poszczególnych badaniach wynosiło od 1/3 do 3,2 porcji dziennie. Wg autorów publikacji z pisma PLoS ONE, wszystkie one przeważnie nie korelowały w ogóle lub korelowały słabo z całkowitą śmiertelnością, chorobami sercowo-naczyniowymi i cukrzycą.

„Mimo że u osób, które jedzą więcej masła, dieta i tryb życia są generalnie gorsze, wydawało się to dość neutralne. To sugeruje, że masło jest produktem pośrednim: zdrowszym niż cukier czy skrobia, a więc biały chleb czy ziemianki, które zwykle się nim smaruje, i gorszym od wielu bogatych w zdrowe tłuszcze margaryn i olejów, np. sojowego, rzepakowego, lnianego czy oliwy extra virgin” – podkreśla dr Dariush Mozaffarian.

„Generalnie nasze wyniki sugerują, że masło nie powinno być ani demonizowane, ani postrzegane jako droga do dobrego zdrowia. Potrzeba kolejnych badań, by lepiej zrozumieć zaobserwowany potencjał zmniejszania ryzyka cukrzycy (sugerowały go także inne wcześniejsze studia tłuszczów z

nabiału). Związek może być realny albo spowodowany innymi czynnikami towarzyszącymi spożywaniu masła” – nasze badanie nie udowodniło związku przyczynowo-skutkowego.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: Tufts.edu

Źródło: KopalniaWiedzy.pl