

Przetworzone mięso pogarsza objawy astmy?

24 grudnia 2016

Duże spożycie wędzonego i przetworzonego mięsa, np. szynki czy salami, wiąże się z pogorszeniem objawów astmy. W takich produktach występuje sporo azotynów, które mogą wpływać na stan zapalny dróg oddechowych.

By sprawdzić, czy spożycie przetworzonego mięsa wiąże się z pogorszeniem objawów astmy i czy otyłość odgrywa jakąś rolę (a jeśli tak, to jaką), naukowcy analizowali dane uczestników French Epidemiological study on the Genetics and Environment of Asthma (EGEA).

W obecnym badaniu uwzględniono 971 dorosłych (49% stanowili mężczyźni, średnia wieku wynosiła 43 lata), w przypadku których do 2011-13 roku zebrano kompletne dane demograficzne oraz dot. diety, wagi (BMI) i punktacji objawów astmy (ang. asthma symptom score).

Dieta oceniano na podstawie kwestionariuszy częstotliwości spożycia (pod uwagę wzięto 118 produktów z 46 grup). Spożycie wędzonego mięsa (szynki, kiełbasy, salami) uznawano za niskie, gdy w grę wchodziła 1 lub mniej porcji tygodniowo. Średnie i wysokie spożycie to, odpowiednio, 1-4 oraz 4 lub więcej porcji na tydzień.

Oprócz punktacji objawów astmy, pod uwagę brano także palenie, płeć, wiek, wykształcenie czy aktywność fizyczną.

Na początku, czyli w latach 2003-2007, o astmie wspominało 42% uczestników. Pięćdziesiąt jeden procent nigdy nie paliło. Nadwaga występowała u 35%, a otyłość u 9%.

Okazało się, że średnio ochotnicy zjadali tygodniowo 2,5 porcji wędzonego/przetworzonego mięsa.

Do 2011-13 r., gdy przeprowadzano kolejną ocenę, u 513 (53%) badanych nie stwierdzono zmiany objawów astmy, u 20% nastąpiło pogorszenie, a u 27% polepszenie.

Ustalono, że wśród spożywających 1 lub mniej porcji przetworzonego mięsa tygodniowo odsetek osób, u których zaszło pogorszenie, wynosił 14%, zaś w grupach z umiarkowanym i dużym spożyciem, odpowiednio, 20 i 22%.

Po wzięciu poprawki na potencjalnie istotne czynniki, w porównaniu do grupy jeżdżącej najmniej przetworzonego mięsa, prawdopodobieństwo pogorszenia objawów w grupie z najwyższym spożyciem było aż o 76% wyższe.

Naukowcy wyliczyli, że powiązane wcześniej z pogarszaniem objawów astmy nadwaga i otyłość odpowiadały za 14% tej korelacji. Wg autorów publikacji z pisma Thorax, oznacza to, że wpływ przetworzonego mięsa może być niezależny od wagi.

Zespół Zhena Li z Hopital Paul Brousse zdaje sobie sprawę z ograniczeń badania. Po pierwsze, miało ono charakter obserwacyjny (nie można więc mówić o przyczynach i skutkach). Po drugie, polegano na samoopisie. Po trzecie wreszcie, na punktację objawów astmy mogły wpływać palenie oraz przewlekła obturacyjna choroba płuc, w przypadku której spora część objawów jest taka sama jak w astmie.

Francuzi przypominają jednak, że badania z innych krajów wskazują na potencjalną rolę przetworzonego mięsa w funkcjonowaniu i zdrowiu płuc.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: EurekaAlert.org

Źródło: KopalniaWiedzy.pl