

***PURE táplálkozástudományi vizsgálat:
glikémiás index és kardiovaszkuláris kockázat***

New England Journal of Medicine, 2021 Feb 24. doi: 10.1056/NEJMoa2007123

Kulcsszavak: népegészségügy, egészséges táplálkozás, nemzetközi

Forrás Internet-helye: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33626252/> ;
<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa2007123>

PURE: Prospective Urban Rural Epidemiology Study

Prof. Dr. David Jenkins (Department of Nutritional Sciences and Medicine, Temerty Faculty of Medicine, University of Toronto (D.J.A.J.); Li Ka Shing Knowledge Institute, St. Michael's Hospital Toronto (D.J.A.J., K.S.), Toronto) és mt. tanulmánya szerint minél magasabb a táplálék glikémiás indexe, annál magasabb a kardiológiai események és a halálozás kockázata.

A vizsgálat húsz országra terjedt ki, amelyek többségében az egy főre eső jövedelem közepes vagy alacsony. A szerzők hét táplálékcsoportot képeztek, amelyekhez egy átlagos indexértéket rendeltek. A csoportosítás az öt kontinens jellemző táplálkozási szokásait és jellemző élelmiszereit is figyelembe vette.

A felmérésben 137.851 személy vett részt. Az alanyok életkora 35 és 70 év között volt. 9,5 év elteltével follow-up-ra került sor. 8.252 résztvevő legalább egy alkalommal szívinfarktust, stroke-ot, vagy szívleállást szenvedett. A megfigyelés időszakában összesen 8.780 haláleset következett be, amelyek közül 3.229-nek kardiovaszkuláris okai voltak. A szerzők kizárták az elemzésből a baleset miatti halálozásokat, mivel ezeknél a táplálkozással való összefüggés nem volt feltételezhető.

A résztvevőket az általuk fogyasztott táplálék glikémiás indexe szerint öt egyforma csoportra osztották. A kockázatszámítás alapja a legkisebb index-kvintilis volt. A legfelső kvintilishoz tartozók kardiovaszkuláris vagy halálozási kockázata 25%-kal magasabb volt.

A glikémiás index és a kardiovaszkuláris események, ill. a halálozás közötti összefüggés a túlsúlyos résztvevők csoportjánál szignifikánsan magasabb volt, mint a normális vagy alacsony testsúlyúakénál. A legmagasabb indexértéket mutató alanyoknál a kockázat 38%-kal magasabb volt.