رژیم غذایی مدیترانه‌ای نارسایی قلبی را در زنان کاهش می دهد

26 مهر 1403

محققان ایتالیایی نشان می‌دهند که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به طور قابل توجهی خطر نارسایی قلبی را کاهش دهد، به ویژه در زنان. نارسایی قلبی، که یک معضل جدی بهداشتی به شمار می‌آید، با مرگ و میر بالا و هزینه‌های سنگین درمان همراه است.

نارسایی قلبی به عنوان یک مشکل عمده سلامتی شناخته می‌شود و شیوع آن در جهان در حال افزایش است؛ به طوری که در حال حاضر بین ۱ تا ۳ درصد از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان اروپایی دریافته‌اند که رعایت رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به کاهش این خطر به ویژه در زنان کمک کند.

نارسایی قلبی، که به عنوان نارسایی احتقانی سیستولیک نیز شناخته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که عضله قلب ضعیف شده و قادر به پمپاژ خون به اندازه کافی نیست. این وضعیت نه تنها خطرناک است، بلکه نیاز به مراقبت‌های پزشکی طولانی‌مدت دارد. درمان‌های موجود شامل داروها، روش‌های پزشکی و تغییر در سبک زندگی است، با این حال پیوند قلب تنها درمان قطعی برای این وضعیت محسوب می‌شود.

محققان ۶۸۲ مطالعه را مورد بررسی قرار دادند و ارتباطی قوی میان رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کاهش خطر نارسایی قلبی یافتند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل مقدار بالایی از میوه‌ها، سبزیجات و ماهی است و به طور خاص بر کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو تأثیر مثبت دارد.

به اعتقاد محققان، این رژیم ممکن است به کاهش چربی‌های خون و نشانگرهای زیستی نارسایی قلبی کمک کند. همچنین، اثرات آنتی‌اکسیدانی این رژیم می‌تواند از بروز مشکلات قلبی جلوگیری کند.

زنان به دلایل هورمونی و ساختاری ممکن است بیشتر در معرض نارسایی قلبی قرار بگیرند. بنابراین، رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند نیازهای خاص غذایی آنان را تأمین کند و به مدیریت مقاومت به انسولین و التهاب کمک کند.

با توجه به افزایش شیوع نارسایی قلبی و اثرات مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای، توجه به این الگوی غذایی به ویژه برای زنان به عنوان یک راهکار پیشگیرانه می‌تواند تأثیرات مثبتی در کاهش خطر این بیماری داشته باشد. محققان بر لزوم گنجاندن این رژیم در سبک زندگی افراد تأکید دارند تا سلامت قلب بهبود یابد.