

Η κατανάλωση υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων αυξάνει τον κίνδυνο για COVID-19

Η διατροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανθρώπινου ανοσοποιητικού συστήματος και στη μείωση του κινδύνου λοιμώξεων. Ωστόσο, υπάρχουν περιορισμένα στοιχεία για τη σχέση μεταξύ της διατροφής και του κινδύνου για COVID-19.

Μια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *European Journal of Nutrition*, αξιολόγησε την πιθανή συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων και του κινδύνου για COVID-19. Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι τα κατεψυγμένα γεύματα, τα αναψυκτικά, κάθε είδος fast food καθώς και τα συσκευασμένα τρόφιμα, όπως μπισκότα, κέικ και αλμυρά σνακ.

Οι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Αθανάσιος Ράπτης** (Καθηγητής Παθολογίας-Σακχαρώδη Διαβήτη), **Αναστασία Θανοπούλου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Παθολογίας), **Παναγιώτης Χαλβατσιώτης** (Αναπληρωτής Καθηγητής Παθολογίας), **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Εριφύλη Χατζηαγγελάκη** (Καθηγήτρια Παθολογίας-Μεταβολικών Νοσημάτων), και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-022-02982-0>

Συνολικά, 41.012 συμμετέχοντες από τη μελέτη UK Biobank στο Ηνωμένο Βασίλειο με τουλάχιστον 2 ως και 5 24ωρες διατροφικές αξιολογήσεις συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη. Οι διατροφικές συνήθειες συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο διατροφής 24 ωρών και τα τρόφιμα κατηγοριοποιήθηκαν ανάλογα με το βαθμό επεξεργασίας τους, με βάση τη διεθνή ταξινόμηση NOVA. Η λοίμωξη COVID-19 ορίστηκε ως άτομα που ήταν θετικά στην COVID-19 ή απεβίωσαν από COVID-19. Αξιολογήθηκε η συσχέτιση μεταξύ της μέσης κατανάλωσης υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων (% ημερήσια πρόσληψη γραμμαρίων) και της μόλυνσης από COVID-19 με τη χρήση αξιόπιστων στατιστικών μεθόδων.

Σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες στο χαμηλότερο τεταρτημόριο χρήσης υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων στη δίαιτα, οι συμμετέχοντες στο 2ο, 3ο και υψηλότερο τεταρτημόριο παρουσίασαν υψηλότερο κίνδυνο για λοίμωξη COVID-19 (3%, 24% και 22% πάνω αντίστοιχα, $p < 0,001$). Δεν εντοπίστηκε επίδραση της ηλικίας, του επιπέδου

εκπαίδευσης και των συννοσηροτήτων στις συσχετίσεις αυτές. Από την άλλη, ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ ή BMI) είχε κάποια μεσολάβηση (13,2%) στις συσχετίσεις αυτές, υποδηλώνοντας ότι τα υπερ-επεξεργασμένα τροφίμα αυξάνουν το σωματικό βάρος, γεγονός που με τη σειρά του αυξάνει τον κίνδυνο νόσησης από COVID-19.

Συμπερασματικά, η υψηλότερη κατανάλωση υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης από COVID-19. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για την καλύτερη κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών. Είναι σημαντικό όμως να συμβουλεύουμε για μείωση της κατανάλωσης των τροφίμων αυτών και για έναν επιπρόσθετο λόγο πλέον.