

Consumul de pește, aliment bogat în acizi grași omega 3, care au numeroase virtuți pentru sistemul cardiovascular, poate îmbunătăți și microcirculația sangvină la nivelul urechii interne, contribuind astfel la păstrarea auzului - este concluzia unui amplu studiu realizat de cercetători americani, publicat la 10 septembrie în American Journal of Clinical Nutrition, informează miercuri lefigaro.fr.

Desigur, pentru conservarea auzului este important să se evite expunerea la zgomot și medicamentele așa-zis "ototoxice" (susceptibile să afecteze auzul).

Încă din 2007 cercetători de la Universitatea din Sydney (Australia) au constatat la femei de peste 54 de ani — cele care prezentau o deteriorare a microcirculației retinei—, un risc crescut de pierdere a auzului pe frecvențe joase. Aceeași echipă a constatat — după o observație de cinci ani — că auzul a aproape 3.000 de femei și bărbați din această categorie de vârstă era mai bun dacă mâncau pește de cel puțin două ori pe săptămână.

Studiul american apărut în septembrie 2014 are o cu totul altă anvergură, desfășurându-se timp de 18 ani pe 65.215 femei care în 1991, la începutul cercetării, aveau vârste cuprinse între 25 și 42. Pe durata studiului, 11.606 dintre ele au suferit alterări ale auzului. Multitudinea de date analizate le-a permis cercetătorilor de la departamentul de biostatistică de la Harvard să calculeze precis impactul consumului de pește, eliminând celelalte aspecte. Potrivit dr Sharon Curhan și a colegilor săi de la Brigham and Women's Hospital din Boston, 'rezultatele demonstrează faptul că unele schimbări dietetice pot contribui la reducerea riscului de pierdere a auzului'.

"Acizii Omega 3 sunt molecule prezente în toate membranele și îndeosebi în cele ale urechii interne și ale retinei", iar aceste organe au funcții care depind de calitatea membranelor, influențată ea însăși de acizii omega 3, a explicat profesorul Jean-Michel Lecerf, șeful serviciului nutriție de la Institutul Pasteur din Lille (Franța).

"Consumul de pește poate fi considerat în general bun pentru sănătate, dar cu moderație, fiindcă în pește se găsesc și metale grele și elemente nocive pentru sistemul endocrin', avertizează dr Laurent Chevalier, medic nutriționist. El recomandă consumul a două porții de pește pe săptămână, dintre care unul gras de tip somon, sardină, scrumbie sau hering. 'Sunt doar date epidemiologice, iar surditatea este un mecanism complex. Se poate confirma însă

Studiu: Consumul de pește de cel puțin două ori pe săptămână este benefic pentru auz

Written by Administrator

Wednesday, 17 September 2014 17:55 - Last Updated Wednesday, 17 September 2014 17:14

importanța elementelor omega 3, fără să facem din aceasta un panaceu", adaugă Chevalier.

AGERPRES