

Cikkismertetés: Az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztása és a szív-érrendszeri halálozás kapcsolata

Article review: The association between consumption of ultra-processed foods and cardiovascular mortality

Ismertető:	Devosa Iván
Ismertetett cikk:	Zhong, G. C., Gu, H. T., Peng, Y., Wang, K., Hu, T. Y., Jing, F. C., & Hao, F. B. (2021). Association of ultra-processed food consumption with cardiovascular mortality in the US population: long-term results from a large prospective multicenter study. <i>International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity</i> , 18(1), 1-14. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01081-3
Kulcsszavak:	ultrafeldolgozott élelmiszerek; szív-érrendszeri mortalitás; hosszú távú eredmények; multicentrikus vizsgálat
Keywords:	ultra-processed food; cardiovascular mortality; long-term results; multicenter study

Beküldve: 2021. 05. 09., doi: [10.24365/ef.v62i3.5995](https://doi.org/10.24365/ef.v62i3.5995)

HÁTTÉR

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek¹ mára meghatározóvá váltak a globális élelmiszerrendszerben. Továbbra is ellentmondásos, hogy fogyasztásuk összefüggésben van-e a szív-érrendszeri halálozással, ráadásul az Amerikai Egyesült Államok lakosságát célzó vizsgálatokban kevés adat található az ultrafeldolgozott élelmiszerekről és a fogyasztásukhoz köthető szív- és érrendszeri megbetegedésekről. Jelen tanulmány célja, hogy megvizsgálja az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztása és a szív-érrendszeri halálozás közötti összefüggést az Egyesült Államok lakosságának körében.

MÓDSZER

A prosztatata-, tüdő-, vastagbél- és petefészekrák-szűrés vizsgálatból (PLCO - Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial), mely 1991 és 2001 között zajlott, 55–74 éves 91 891 fő résztvevőből kohorszot hoztak létre. Az étrendi adatokat egy validált, 137 tételes

élelmiszerfogyasztás-gyakorisági kérdőív segítségével gyűjtötték, amelyben az ultrafeldolgozott élelmiszereket a NOVA-osztályozás szerint határozták meg. Cox-regressziót használtak a szív-érrendszeri halálozás kockázati arányainak (HR) és 95%-os konfidenciaintervallumainak (CI) kiszámítására, emellett alcsoportelemzéseket végeztek a lehetséges hatásmódosítók azonosítására.

EREDMÉNYEK

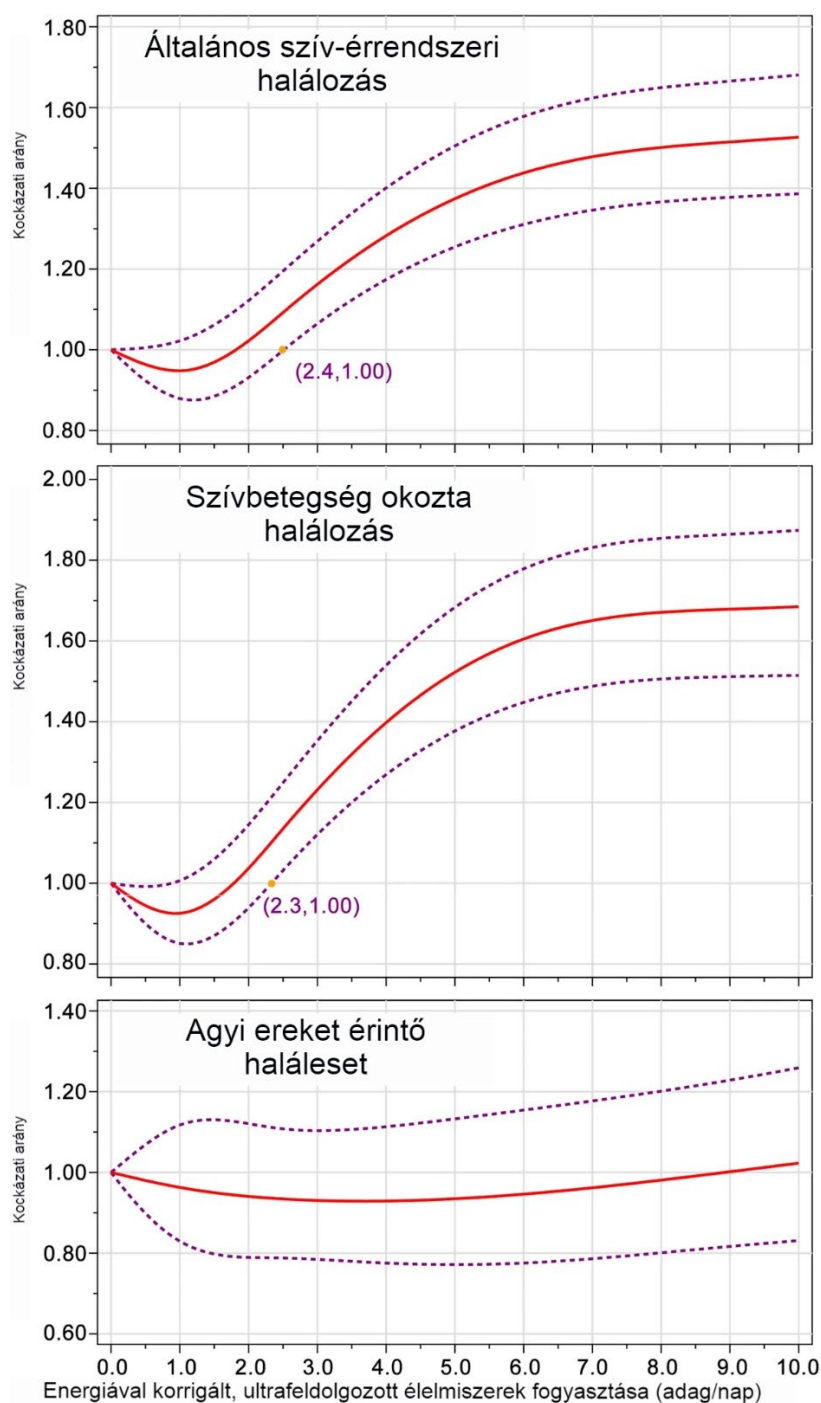
A 13,5 éves átlagos követési idő után 5 490 szív- és érrendszeri halálesetet dokumentáltak, köztük 3 985 szívbetegségben és 1 126 agyi ereket érintő betegségben bekövetkezett halálesetet. A teljesen kiigazított modellben az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásának legmagasabb és legalacsonyabb ötödébe (kvintilisébe) tartozó résztvevőknél magasabb volt a szív- és érrendszeri betegségek és a szívbetegségek okozta halálozás kockázata, de nem volt magasabb az agyi ereket érintő betegségek rizikója. Nem-lineáris dózis-válasz mintázatot figyeltek meg a

¹ Az ultra-feldolgozott élelmiszerek többnyire vagy teljes egészében adalékanyagokból és élelmiszerekből származó anyagokból készülnek. Általában fogyasztásra készek, rendkívül kedvező árúak, ízletesek és energiasűrűek, intenzíven forgalmazzák, és vonzó módon csomagolják őket. Az ultrafeldolgozott élelmiszerek mára dominánssá váltak a globális élelmiszerrendszerben. Az Egyesült Államokban az ultra-feldolgozott élelmiszerekből származó energia aránya elérte az 58,5%-ot a 2007–2012 közötti időszakban.

teljes szív-érrendszeri és szívbetegség okozta halálozás tekintetében, és küszöbhatást is megfigyeltek 2,4 adag/nap, illetve 2,3 adag/nap ultrafeldolgozott élelmiszer-fogyasztásnál; a küszöbértékek alatt nem volt szignifikáns össze-

függés a két kimenetel tekintetében. [1. ábra] Az az alcsoportelemzések azt mutatták, hogy az ultrafeldolgozott élelmiszerek okozta megnövekedett halálozási kockázat szignifikánsan magasabb volt a nőknél, mint a férfiaknál.

1. ábra: Nemlineáris dózis-válasz elemzések az energiával korrigált, ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásáról és a szív- és érrendszeri halálózásról a teljes vizsgált populációban



A referenciaszintet 0 adag/napban határozták meg. A piros folytonos vonal a nemlineáris trend, a lila szaggatott vonal pedig a megfelelő, 95%-os konfidenciaintervallumot jelöli.

Forrás: saját szerkesztés az eredeti alapján

KÖVETKEZTETÉSEK

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek túlzott fogyasztása a szív- és érrendszeri, valamint a szívbetegség okozta halálozás megnövekedett kockázatával jár. Ezek a káros hatások a nők esetében kifejezettebbek lehetnek. A bemutatott eredményeket más populációkban és környezetben is meg kell ismételni: amennyiben azok megerősítik a korábbiakat, úgy a globális

élelmiszerrendszerben az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásának korlátozása alkalmazható és eredményes stratégia lehetne a szív-érrendszeri betegségek globális terheinek csökkentésére, ellensúlyozva az ultrafeldolgozott élelmiszerek növekvő dominanciáját. A jövőbeli tanulmányoknak fel kell tárniuk a háttérmechanizmusokat, emellett részleteiben meg kell vizsgálniuk a nemek közötti különbségeket a megfigyelt összefüggésekben.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A probléma hazánkban is kiemelt jelentőségű: a fenti adatok alapján a sokat kritizált NETA, azaz „chipsadó” emelése is akár észszerű lépés lehet, hiszen az egészség fontosságának meg kell előznie a gazdasági érdekeket. Természetesen ez komoly ellenállást fog kiváltani első reakcióként. Azonban, ha a NETA emelésével párhuzamosan a fogyasztók megismerik, hogy az ultrafeldolgozott és cukrozott élelmiszerek milyen komoly veszélyt jelentenek az egészségi állapotukra, van esély a fogyasztói szokások változására hazánkban is. Mindemellett társadalmi szempontból is számottevő pozitív változást hozna az egészségügyi kassza jelentősen csökkenő kiadása, az egészséges életévekben eltöltött hosszabb időszak, melynek a szükséges prevenció lépéseihez a NETA emelése további forrásokat biztosíthatna.

Információk a szerzőről:

Devosa Iván, Károli Gáspár Református Egyetem Tanítóképző Főiskolai Kar, Kecskemét, ivan@devosa.hu