

تخطي الإفطار ممكن أن يؤدي إلى الموت



08 أغسطس 2019 - 11:11

إذا كنت من الذين يتخطون وجبة الفطور، فربما يرتبط ذلك بخطر الوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وفقاً لدراسة جديدة.

فقد أشارت دراسة نشرت في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، إلى ارتباط تخطي وجبة الفطور بشكل كبير بزيادة خطر الوفاة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وخاصة الوفاة المرتبطة بالسكتة الدماغية.

وقال الدكتور وي باو، أستاذ مساعد في علم الأوبئة بجامعة أيوا، إنه بعد دراسة العمر والجنس والعرق والحالة الاجتماعية والاقتصادية والنظام الغذائي ونمط الحياة ومؤشر كتلة الجسم والحالة المرضية، وجدت الدراسة أن أولئك الذين لم يتناولوا وجبة الفطور كانوا أكثر عرضة بنسبة 87% لخطر وفيات القلب والأوعية الدموية مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا الفطور كل يوم.

وأضاف باو: "تقليدياً، يُعتقد أن الفطور هو الأكثر أو على الأقل إحدى أهم الوجبات في اليوم، ولكن لا تتوفر الكثير من البيانات لتأكيد ذلك الاعتقاد بنعم أو لا. تقريرنا من بين تلك الدراسات التي تقدم أدلة لدعم الفوائد طويلة الأجل".

وتعد أمراض القلب والأوعية الدموية ومنها السكتة الدماغية، السبب الرئيسي للوفاة في العالم، حيث سجلت 15.2 مليون حالة وفاة في عام 2016، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.

تخطي الفطور وأمراض القلب والأوعية الدموية

تضمنت الدراسة بيانات من 6550 شخصاً من البالغين الأمريكيين بين عامي 1988 و1994، تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عاماً، وقد أبلغوا عن عدد المرات التي تناولوا فيها وجبة الفطور.

تم الإبلاغ عن 2318 حالة وفاة حدثت خلال فترة متابعة متوسطة بلغت 18.8 عاماً، منهم 619 وفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.