Výživa môže ovplyvniť riziko a závažnosť priebehu COVID-19

Voľný skrátený preklad článku Harvard univerzity (originál v angličtine):
https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/09/diet-could-affect-coronavirus-risk-according-to-mgh-study/

Štúdia spája zdravé rastlinné potraviny s nižším rizikom vzniku ochorenia COVID-19 a závažného priebehu po jeho vzniku.

Aj keď metabolické stavy, ako je obezita a diabetes typu 2, súvisia so zvýšeným rizikom ochorenia COVID-19, ako aj so zvýšeným rizikom výskytu závažných symptómov po infikovaní, vplyv výživy na vznik a priebeh COVID-19 je dosiaľ neznámy. V nedávnej štúdii vedenej vedcami z nemocnice Massachusetts General Hospital (MGH) pridruženej k Harvardu, mali ľudia, ktorých strava bola založená na zdravých rastlinných potravinách, nižšie riziko v oboch smeroch. Priaznivé účinky výživy na zníženie rizika COVID-19 sa zdali obzvlášť dôležité u jedincov žijúcich v oblastiach s vysokou sociálno-ekonomickou depriváciou.

„Predchádzajúce správy naznačujú, že zlá výživa je bežným znakom skupín, ktoré sú neprimerane postihnuté pandémiou, ale údaje o súvislosti medzi výživou a rizikom vzniku a závažnosťou priebehu COVID-19 chýbajú," hovorí vedúci autor výskumu Jordi Merino, výskumný pracovník na oddelení pre diabetes a centre genomickej medicíny v MGH a vyučujúci na Harvardskej lekárskej fakulte.

V tejto štúdii Merino a jeho kolegovia skúmali údaje o jej 592 571 účastníkoch. Tí žili vo Veľkej Británii a USA a boli sledovaní od 24. marca 2020 do 2. decembra 2020. Na začiatku štúdie vyplnili dotazník, v ktorom zisťovali ich stravovacie návyky pred pandémiou. Kvalita stravy bola hodnotená pomocou tzv. indexu výživy založenej na zdravých rastlinných potravinách, ktorý kladie dôraz na zdravé rastlinné potraviny, ako je napr. ovocie a zelenina.

Počas sledovania 31 831 účastníkov ochorelo na COVID-19. V porovnaní s jedincami s najhoršie hodnotenou stravou mali jedinci s najlepším indexom hodnotenia zloženia stravy o 9 percent nižšie riziko vzniku COVID-19 a o 41 percent nižšie riziko závažného priebehu tohto ochorenia. „Tieto zistenia boli konzistentné v celom rade analýz, ktoré zohľadňovali aj iné zdravé správanie, sociálne determinanty zdravia a mieru prenosu vírusu v komunite," povedal Merino.

„Aj keď stále je potrebné zdôrazniť dôležitosť očkovania a nosenia rúška (respirátora) v preplnených interiéroch, naša štúdia naznačuje, že jednotlivci môžu tiež potenciálne znížiť riziko ochorenia COVID-19 alebo jeho ťažkého priebehu a následkov tým, že budú venovať pozornosť svojej strave," povedal spoluautor štúdie Andrew Chan, gastroenterológ a vedúci oddelenia klinickej a translačnej epidemiológie MGH.

Vedci tiež objavili synergický vzťah medzi zlou stravou a zvýšenou sociálno-ekonomickou depriváciou a rizikom ochorenia COVID-19, ktorý bol vyšší ako súčet rizika spojeného s každým faktorom samotným.

„Naše modely odhadujú, že takmer tretine prípadov COVID-19 by sa dalo zabrániť, keby nebol prítomný jeden z dvoch faktorov – zlá výživa alebo deprivácia," povedal Merino.
Výsledky tiež naznačujú, že stratégie v oblasti verejného zdravia, ktoré zlepšujú prístup k zdravým potravinám a zaoberajú sa sociálnymi determinantami zdravia, môžu pomôcť znížiť záťaž z pandémie COVID-19.