

Kan chili forlenge livet?

En prospektiv studie viser lavere dødelighet hos mennesker som spiser chili regelmessig.

Krydder, blant annet chili, har høyt innhold av antioksidanter og bioaktive stoffer. Kan høyt inntak av chili ha betydning for dødeligheten? I en kinesisk studie ble nesten 500 000 mennesker i alderen 30–79 år intervjuet om sine matvaner (1). Opplysninger om vekt, sivilstatus, generell helsetilstand,

inntak av rødt kjøtt og alkohol- og røykevaner ble også registrert. Mennesker med tidligere hjerneslag, hjertesykdom eller kreft ble ekskludert. Deltakerne ble fulgt i opptil ni år (median 7,2 år).

Inntak av chili 1–2 ganger i uken var assosiert med 10 % lavere risiko for død, og inn-

tak mer enn tre ganger i uken var assosiert med 14 % lavere dødsrisiko sammenliknet med dem som spiste chili sjeldnere enn én gang i uken.

– Dette er en solid studie med et stort utvalg, og de statistiske analysene virker upåklagelige, sier Siv Kjølrsrud Bøhn, som er ph.d. og forsker ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo. – Svakhete ved studien, som ved alle epidemiologiske undersøkelser, er at det kun er mulig å finne assosiasjoner, ikke kausale sammenhenger. Som forfatterne selv påpeker er det sannsynlig at inntak av chili er korrelert med inntak av andre ikke-registrerte matvarer, f.eks. urter og krydder, noe som det da ikke er mulig å korrigere for, sier hun.

– Man har heller ikke data på saltinntak, og en invers korrelasjon mellom saltinntak og krydderinntak kan være en konfundende faktor. Det kan også være en revers kausalitet i at friskere mennesker benytter krydder i større grad enn de med dårligere helse.

Det er for tidlig å kunne gi anbefalinger om chilibruk. I dagens kostråd blir det anbefalt å bruke urter og krydder som erstatning for salt, sier Bøhn.

Martine Rostadmo
Tidsskriftet

Litteratur

1. Lv J, Qi L, Yu C et al. Consumption of spicy foods and total and cause specific mortality: population based cohort study. *BMJ* 2015; 351: h3942.



Illustrasjonsfoto: NTB scanpix

Forvirring om fett

Påvirker mettet fett i kosten dødeligheten eller risikoen for hjerte- og karsykdom og type 2-diabetes?

Hvor skadelig er egentlig mettet fett? Det ønsket kanadiske forskere å finne ut av. I en systematisk oversiktsartikkel og metaanalyse av observasjonsstudier fant de ingen klar sammenheng mellom inntak av mettet fett og totaldødelighet, risiko for kardiovaskulær sykdom eller diabetes type 2 (1). Inntak av transfett var derimot assosiert med en økning på 34 % i totaldødelighet og en økning på 28 % i risiko for å dø av hjertesykdom.

– Denne studien er basert på observasjonsstudier og kan derfor ikke si noe om kausali-

tet mellom inntak av mettet fett og dødelighet, påpeker Liv Mundal, som er kardiolog og ph.d.-stipendiat ved Lipidklinikken, Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet.

Mundal viser til at det foreligger oppsummert forskning basert på randomiserte, kontrollerte studier som har andre resultater. Det gjelder blant annet en nylig publisert Cochran-oversikt, der det var en klar sammenheng mellom økt inntak av mettet fett og risiko for kardiovaskulær sykdom (2). En positiv assosiasjon mellom inntak av mettet fett og totaldødelighet er også tidligere påvist i en stor studie med flere enn 12 000 deltakere (3).

Martine Rostadmo
Tidsskriftet

Litteratur

1. de Souza RJ, Mente A, Maroleanu A et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ* 2015; 351: h3978.
2. Hooper L, Martin N, Abdelhamid A et al. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev* 2015; 6: CD011737.
3. Kromhout D, Bloemberg B, Feskens E et al. Saturated fat, vitamin C and smoking predict long-term population all-cause mortality rates in the Seven Countries Study. *Int J Epidemiol* 2000; 29: 260–5.