



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



فروردین ماه ۱۴۰۳

نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

ارتباط معکوس بین مصرف میوه و سبزی و

خطر مرگ و میر کلی و قلبی-عروقی در افراد دیابتی نوع دو

مجری اصلی:

دکتر لیلا آزادبخت، دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی



طرح تحقیقاتی با عنوان "بررسی ارتباط دریافت میوه ها و سبزیجات با خطر مرگ و میر ناشی از همه علل در بیماران دیابتی نوع دو" توسط خانم دکتر لیلا آزادبخت عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه رژیم درمانی در بیماران دیابتی نوع دو کمک نماید. در ادامه خلاصه ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را مختصر بیان کنید.

✍ با سلام، اینجانب دکتر لیلا آزادبخت، دکترای علوم تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران هستم. زمینه پژوهش ها و آموزش های من عمدتاً در حوزه تغذیه جامعه، نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر و تغذیه گروه های ویژه و آسیب پذیر است.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

اعضای تیم تحقیق عبارتند از خانم فائزه گراوند دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه و آقای سید محمد موسوی دکتر تخصصی رشته علوم تغذیه و آقای محسن منتظر دانش آموخته ارشد علوم تغذیه که همگی دانشجو و دانش آموخته دانشگاه علوم پزشکی تهران هستند.

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه هایی هستند؟

مخاطبان اصلی پژوهش دانشجویان و اساتید، به ویژه دانشجویان و متخصصان تغذیه هستند.

یک عنوان کوتاه، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید.

ارتباط مصرف میوه و سبزی با کاهش خطر مرگ ومیر کلی و قلبی-عروقی در بیماران دیابتی نوع ۲

پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

یافته ها نشان می دهند که بیشترین دریافت میوه در مقایسه با کمترین، به طور معنی داری با کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی در بیماران دیابتی نوع دو در ارتباط است. بالاترین دریافت سبزیجات در مقایسه با کمترین نیز با کاهش خطر مرگ و میرهای ذکر شده در ارتباط است. همچنین، مصرف ۴۰۰ گرم در روز میوه با کاهش ۵۰ درصدی خطر مرگ و میر کلی مرتبط است.

پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا"

از نتایج پژوهش شما استفاده می کند.

• اهمیت و نوآوری موضوع

تنها یک مرور سیستماتیک تاکنون ارتباط مصرف میوه و سبزیجات با مرگ ومیر کلی در دیابت نوع ۲ را بررسی کرده، بدون توجه به علل خاص مانند مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی-عروقی. متآنالیز دوز-پاسخ حاضر، این شکاف را پر کرده و ارتباط مصرف میوه و سبزیجات را با مرگ ومیر کلی و خاص از جمله (CVD) ارزیابی نموده تا درک بهتری از فواید آن ارائه دهد.

• مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی

این مطالعه نشان داد که مصرف ۲۰۰ گرم میوه بیشتر در روز با ۲۶٪ کاهش خطر مرگ به هر علت و ۳۲٪ کاهش خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی-عروقی همراه است. همچنین، مصرف ۲۰۰ گرم سبزیجات بیشتر در روز منجر به ۱۴٪ کاهش مرگ ومیر کلی و ۱۰٪ کاهش مرگ ومیر ناشی از مشکلات قلبی-عروقی میشود. این یافته ها تأکید میکنند که افزایش مصرف میوه و سبزیجات میتواند برای بیماران دیابتی مفید باشد.

• موارد کاربرد نتایج طرح

مناسب بودن توصیههای غذایی، بهویژه در مورد مصرف میوه و سبزیجات، برای بیماران دیابتی در مقایسه با جمعیت عمومی، همواره موضوع بحثهای زیادی بوده است. حتی دستورالعملهای سلامت قلب بر اساس مطالعات انجام شده روی جمعیت عمومی تنظیم شدهاند. اما تأثیر این توصیهها در کاهش خطر بیماریهای قلبی-عروقی در بیماران دیابتی هنوز نامشخص است. یافتههای این مطالعه شواهد محکمی ارائه می دهد که نشان می دهد مصرف رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات برای سلامت این بیماران بسیار مفید است. این یافته ها میتواند مبنای توصیه های رژیمی متخصصین تغذیه به مراجعان دیابتی قرار بگیرد.

دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

تأثیر اول: در صورت کمبود دریافت میوه و سبزی در بیماران دیابتی نوع دو توصیه به مصرف بیشتر تأثیر دوم: کمک به بازنگری در گایدلاین های این بیماران برای کاهش خطر مرگ و میر

محدودیت های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

حجم نمونه: تعداد مطالعات محدود درباره برخی از پیامدها همچون مرگ و میر ناشی از بیماری کرونر قلب (CHD) و سکته (Stroke) عدم رابطه علیتی: با توجه به ماهیت مطالعه و مشاهده ای بودن آن نمیتوان رابطه علیتی تعیین کرد. کنترل مخدوشگرها: تعداد محدودی از مطالعات اولیه، سایر عوامل غذایی مانند مصرف گوشت فرآوری شده را کنترل کرده اند.

انجام چه پژوهش هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می دهید که می تواند منجر به کاربردی تر شدن نتایج و تأثیر بیشتر یافته های شما شود؟

مطالعات دیگری که به جای دریافت میوه به طور کلی و سبزیجات به طور کلی، ارتباط انواع مختلف میوه ها و سبزیجات را با مرگومیر در این بیماران به صورت تفکیک شده بررسی کرده باشند. با توجه به شیوع قابل توجه دیابت در ایران انجام مطالعه کوهورت مشابهی بر روی ایرانیان میتواند باعث تعمیم پذیری نتایج شود. انجام مطالعات بیشتر درباره مرگومیر ناشی از سایر علل در این جمعیت، مانند مرگومیر ناشی از بیماری کرونر قلب

ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش های آتی، به چه حمایت هایی از سمت مسوولین و نهادهای مرتبط نیاز دارد؟

همکاری برای اجرای مطالعات کوهورت بیشتر در حوزه تغذیه که ارتباط دریافت های غذایی را در یک جمعیت با پیامدهای مختلف بسنجد و همچنین هزینه ها و امکانات مورد نیاز برای اینگونه مطالعات تأمین شود.

آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟

میتواند در توصیه های غذایی برای بیماران دیابتی با توجه به شرایط بیمار استفاده شود اما نیاز به مطالعات بیشتری در این زمینه است.

در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf013>

اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۵۸۰۵

ایمیل: azadbakhtleila@gmail.com

حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:

1. Zhang Z, Chen B, Zeng J, Fan M, Xu W, Li X, et al. Associations between Consumption of Dietary Fibers and the Risk of Type 2 Diabetes, Hypertension, Obesity, Cardiovascular Diseases, and Mortality in Chinese Adults: Longitudinal Analyses from the China Health and Nutrition Survey. *Nutrients*. 2022;14(13):2650.
2. Wang DD, Li Y, Bhupathiraju SN, Rosner BA, Sun Q, Giovannucci EL, et al. Fruit and vegetable intake and mortality: results from 2 prospective cohort studies of US men and women and a meta-analysis of 26 cohort studies. *Circulation*. 2021;143(17):1642-54.
3. Du H, Li L, Bennett D, Guo Y, Turnbull I, Yang L, et al. Fresh fruit consumption in relation to incident diabetes and diabetic vascular complications: A 7-y prospective study of 0.5 million Chinese adults. *PLoS medicine*. 2017;14(4):e1002279.
4. Saeedi P, Salpea P, Karuranga S, Petersohn I, Malanda B, Gregg EW, et al. Mortality attributable to diabetes in 20–79 years old adults, 2019 estimates: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas. *Diabetes research and clinical practice*. 2020;162:108086.



در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

شناسنامه خبر

عنوان طرح: بررسی ارتباط دریافت میوه ها و سبزیجات با خطر مرگ و میر ناشی از همه علل در بیماران

دیابتی نوع دو

کد طرح: ۶۴۵۵۲

مجری اصلی: دکتر لیلا آزادبخت

تاریخ اختتام: ۱۴۰۳/۰۱/۲۰

لینک مقاله: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf013>