



Το τίμημα του fast food στην υγεία μας

Το γρήγορο φαγητό ή fast food φαίνεται βολικό και φθινό, αλλά το τίμημά του μακροπρόθεσμα στην υγεία μας είναι μεγάλο. Τι προκαλούν burgers, τηγανητές πατάτες, milkshakes, έτοιμα γλυκά κ.λπ. στο σώμα μας;

1. Αύξηση σωματικού βάρους. Το fast food έχει συνήθως περισσότερα λιπαρά και υψηλότερες θερμίδες από ό,τι χρειάζεται το σώμα μας σε ένα γεύμα. Αυτό μπορεί συσσωρευτικά να οδηγήσει γρήγορα σε αύξηση βάρους και παχυσαρκία.

2. Αύξηση αρτηριακής πίεσης. Το γρήγορο φαγητό περιέχει περισσότερο νάτριο. Αυτό κάνει το fast food πιο εύγευστο, αλλά αυξάνει την αρτηριακή πίεση και βλάπτει τα αιμοφόρα αγγεία. Αυξάνει επίσης τον κίνδυνο για καρδιακή ανεπάρκεια και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

3. Υπεργλυκαιμία ή σακχαρώδης διαβήτης. Η συχνή πρόσληψη επεξεργασμένων υδατανθράκων οδηγεί σε αιχμές υπεργλυκαιμίας που αρχικά αντιμετωπίζονται με υπερέκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας. Σε βάθος χρόνου το πάγκρεας συχνά δεν μπορεί να ανταποκριθεί και εμφανίζεται σακχαρώδης διαβήτης.

4. Γαστρεντερικά προβλήματα. Το fast food μπορεί προσωρινά να προκαλέσει φούσκωμα. Γεύματα υψηλά σε λιπαρά οδηγούν συχνά σε διάρροιας. Μακροπρόθεσμα όμως συνοδεύεται από δυσκοιλιότητα,

που αυξάνει τον κίνδυνο για αιμορροΐδες, εκκολπωματίτιδα ή άλλα προβλήματα.

5. Διαταραχές διάθεσης. Το γρήγορο φαγητό δεν έχει τις βιταμίνες, τα μέταλλα και άλλα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε για καλή ψυχολογική διάθεση. Μελέτες έχουν δείξει ότι συχνή κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να συνδέεται με υψηλότερο κίνδυνο για κατάθλιψη.

6. Αίσθημα κόπωσης. Με το fast food τα επίπεδα γλυκόζης συνήθως αυξάνονται γρήγορα, αλλά πέφτουν και το ίδιο γρήγορα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα κόπωσης. Και αν χρειαστεί να καταναλώσουμε ένα σακχαρούχο ρόφημα για να αισθανθούμε καλύτερα, ο κύκλος ξεκινάει από την αρχή.

7. Υπογονιμότητα. Διάφορες χημικές ουσίες που έχουν τα συντηρητικά του γρήγορου φαγητού, αλλά και τα πλαστικά με τα οποία συνήθως το βρίσκουμε, έχουν συνδεθεί με υπογονιμότητα.

8. Οδοντιατρικά προβλήματα. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρων στο γρήγορο φαγητό, συμπεριλαμβανομένων των αναψυκτικών, φθείρουν το σμάλτο των δοντιών και αυξάνουν τον κίνδυνο για τερηδόνα και ουλίτιδα.

9. Αναπνευστικά προβλήματα. Η παχυσαρκία, που συνοδεύει τη συχνή χρήση γρήγορου φαγητού, αυξάνει τη συχνότητα άπνοιας κατά τον ύπνο και άλλων αναπνευστικών διαταραχών.

10. Οστικά προβλήματα. Το υπερβολικό σωματικό βάρος επιβαρύνει επίσης μηχανικά τις αρθρώσεις και τα οστά.

Ο Θάνας Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώην του ΕΚΠΑ

