

# Θάνος Δημόπουλος; Πώς μπορεί κανείς να μειώσει τη φλεγμονή;

**Media:** TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 28-03-2024  
**Author:** **Surface:** 309.54 cm<sup>2</sup> **Circulation:** 10340  
**Subjects:**



**ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ** Θάνος Δημόπουλος: Πώς μπορεί κανείς να μειώσει τη φλεγμονή; **ΣΕΛ. 44**

## Πώς μπορεί κανείς να μειώσει τη φλεγμονή;

**Τ**ο ανθρώπινο σώμα χρειάζεται τη διαδικασία της φλεγμονής για να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις και να επιταχύνει την επούλωση. Αλλά η υπερβολική φλεγμονώδης απόκριση για πολύ καιρό μπορεί να ωθήσει το ανοσοποιητικό σύστημα να επιτεθεί σε υγιή όργανα και ιστούς στο σώμα μας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη, καρκίνο, αρθρίτιδα και ασθένειες του εντέρου. Ευτυχώς, υπάρχουν καθημερινοί τρόποι να μειωθεί.

**ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΥΠΝΟΣ.** Όταν δεν κοιμόμαστε όσο χρειάζεται, το σώμα μας μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή. Ο στόχος πρέπει να είναι 7 με 9 ώρες κάθε βράδυ για τους ενήλικες. Ιδανικά είναι σημαντικό να πηγαίνουμε για ύπνο και να ξυπνάμε την ίδια ώρα κάθε βράδυ και πρωί, να μην ασχολούμαστε με το κινητό τηλέφωνο πριν ξαπλώσουμε και να κοιμόμαστε σε δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο δωμάτιο.

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ.** Χρειάζονται μόλις 20 λεπτά μέτριας άσκησης, όπως ένας γρήγορος περίπατος



με τον σκύλο μας ή με ένα φίλο, για να αποτρέψουμε τη φλεγμονώδη απόκριση στο σώμα μας. Οι σύγχρονες οδηγίες απαιτούν 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα. Εάν αυτή τη στιγμή δεν γυμναζόμαστε καθόλου,

τα 20 λεπτά είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ξεκινήσουμε.

**ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.** Βάζουμε τα λαχανικά στην καθημερινή μας διαίτα. Τα χόρτα, το μπρόκολο, το λάχανο και το σπανάκι έχουν αντιοξειδωτικά και άλλες ενώσεις που μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής και να περιορίσουν την καθημερινή βλάβη στα κύτταρά μας.

**ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ.** Μελέτες σχετικά με τον κουρκουμά, το δεντρολίβανο, την κανέλα, το κύμινο και το τζίντζερ δείχνουν ότι μπορεί να επιβραδύνουν τις διαδικασίες στο σώμα μας που οδηγούν σε φλεγμονή. Ανακαλύπτουμε αυτές τις γεύσεις στη διατροφή μας και βελτιώνουμε την υγεία μας.

**ΔΟΚΙΜΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ.** Μελέτες δείχνουν ότι η διαλειμματική νηστεία μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από μόδα. Το να τρώμε μόνο σε ένα σταθερό χρονικό διάστημα κάθε μέρα μπορεί να έχει και αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ακολουθήσουμε αυτό το διατροφικό πρόγραμμα. Μια συνήθης μέθοδος περιλαμβάνει το φαγητό μόνο μεταξύ 10 π.μ. και 6 μ.μ. καθημερινά.

**ΑΛΚΟΟΛ ΜΕ ΜΕΤΡΟ.** Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί είναι καλό. Όμως, περισσότερο από ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες μπορεί να ενεργοποιήσει τη φλεγμονή.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας-Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ