



Μεσογειακή διατροφή και καρδιαγγειακή υγεία

Είναι γνωστό ότι η διατροφή επηρεάζει πολύπλευρα την καρδιαγγειακή υγεία. Οι ειδικοί προτείνουν δίαιτα χαμηλή σε πρόσληψη άλατος και κορεσμένων λιπαρών, ενώ συνιστούν συχνή κατανάλωση για φρούτα, λαχανικά, ψάρια και όσπρια. Οι ανωτέρω παράμετροι σχετίζονται με καλή αρτηριακή πίεση, μείωση της δυσλιπιδαιμίας και του σακχαρώδους διαβήτη, που όλα μαζί συντελούν στην πρόληψη εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου μακροπρόθεσμα.

Λιγότερα όμως είναι γνωστά για τη σχέση της διατροφής και του αιφνίδιου καρδιακού θανάτου. Στην περίπτωση αυτή η καρδιά δυσλειτουργεί ξαφνικά, οδηγώντας στο μοιραίο εντός μίας ώρας από την έναρξη όποιων συμπτωμάτων. Μια μελέτη από τις ΗΠΑ που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Journal of the American Heart Association εξέτασε εάν τα διατροφικά πρότυπα σχετίζονται με τον κίνδυνο αιφνίδιου καρδιακού θανάτου. Οι ερευνητές ανέλυσαν τις δίαιτες περισσότερων από 21.000 συμμετεχόντων, χρησιμοποιώντας ένα ερωτηματολόγιο τροφίμων στην αρχή της μελέτης. Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά και σε ποιες ποσότητες κατανάλωσαν συγκεκριμένα 110 τρόφιμα το περασμένο έτος. Συμπεριλήφθηκαν άνθρωποι με και χωρίς ιστορικό στεφανιαίας νόσου. Με βάση τις απαντήσεις, οι ερευνητές υπολόγισαν μια βαθμολογία συνέπειας στη μεσογειακή διατροφή και προσδιόρισαν πέντε επιπλέον διατροφικά πρότυπα. Αξιολόγησαν, επίσης, τη στενή προσήλωση των συμμετεχόντων σε κάθε διατροφικό πρότυπο. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να ακολουθεί στενά τη μεσογειακή διατροφή, αλλά να τρώει συχνά επιπλέον γλυκά ή να καταναλώνει περισσότερο αλκοόλ. Κατέγραψαν στη συνέχεια κάθε καρδιαγγειακό συμβάν για 10 έτη.



Ο πόλεμος των κυττάρων
ΤΟΥ ΘΑΝΟΥ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ

Περισσότεροι από 400 αιφνίδιοι καρδιακοί θάνατοι εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της μελέτης. Οι στατιστικές αναλύσεις έδειξαν ότι η τακτική κατανάλωση σε μεγάλες ποσότητες λιπαρών, τηγανητών, κόκκινου κρέατος, ζάχαρης και αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο (46% μεγαλύτερος), ενώ η κατανάλωση μεσογειακής διατροφής μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο (26% μικρότερος). Μάλιστα, για εκείνους χωρίς στεφανιαία νόσο κατά την έναρξη της μελέτης, η προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή οδήγησε σε στατιστικά σημαντική μείωση κατά 41% του κινδύνου για αιφνίδιο καρδιακό θάνατο. Αν και μελέτη παρατήρησης, η έρευνα αυτή καταδεικνύει ότι το είδος της διατροφής μας αποτελεί τροποποιήσιμο παράγοντα κινδύνου ακόμη και για αιφνίδιο καρδιακό θάνατο. Ενισχύει λοιπόν τις συμβουλές για σωστή διατροφή, με στόχο τη βελτίωση της καρδιαγγειακής μας υγείας και τη μακροζωία.

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