

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Μεσογειακή διατροφή, όπως έχει καθιερωθεί να ονομάζεται γενικά η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου, είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή τόσο για τη διαχείριση του βάρους μας όσο και για την υγεία μας.

Σύμφωνα με έρευνες, η Μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο για:

- διαβήτη
- καρδιακές παθήσεις
- καρκίνο
- νευροεκφυλιστικές ασθένειες – όπως άνοια, Αλτσχάιμερ, Πάρκινσον – ενώ μπορεί να αυξήσει τη μακροζωία.

Για όλους αυτούς τους λόγους οι περισσότεροι –αν όχι όλοι– επιστημονικοί οργανισμοί προτρέπουν τους υγιείς ενήλικες να υιοθετήσουν μια υγιεινή διατροφή όπως η Μεσογειακή, προκειμένου να αποτρέψουν σοβαρές χρόνιες ασθένειες και να ζήσουν περισσότερο και με καλύτερη υγεία.

Αξίζει μάλιστα να αναφερθεί ότι η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Διαχρονικά, πληθώρα επιδημιολογικών μελετών έχει διερευνήσει τις πιθανές ευεργετικές ιδιότητες της μεσογειακής διατροφής στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και της θνησιμότητας από αυτά. Από τις πρώτες μελέτες που ανέδειξαν τις ευεργετικές επιδράσεις της μεσογειακής διατροφής στην υγεία ήταν η μελέτη των επτά χωρών. Σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης, στους κατοίκους της Κρήτης, σε σύγκριση με κατοίκους άλλων ανεπτυγμένων χωρών, η θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα ήταν χαμηλή ενώ είχαν σχετικά υψηλή πρόσληψη λιπιδίων. Η διατροφή τους περιείχε τα κύρια χαρακτηριστικά του προτύπου της μεσογειακής διατροφής, χωρίς να αποκλείει συγκεκριμένα τρόφιμα ή να είναι χαμηλή σε θερμιδική πρόσληψη.

Επιπλέον, σύμφωνα με μια από τις μεγαλύτερες κλινικές δοκιμές (PREDIMED), στην οποία συμμετείχαν

συνολικά 7447 άτομα μέσης ηλικίας, ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων μειώθηκε σημαντικά στις ομάδες ατόμων που ακολουθούσαν μεσογειακή διατροφή με αυξημένη πρόσληψη ελαιολάδου ή ξηρών καρπών, συγκριτικά με τα άτομα δεν ακολουθούσαν κάποιο συγκεκριμένο πρότυπο διατροφής και δεν είχαν λάβει περαιτέρω διατροφικές συμβουλές.

Τέλος, από τα ευρήματα μιας μετα-ανάλυσης, η οποία βασίστηκε σε 26 μελέτες παρατήρησης, η υψηλή προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή φάνηκε να συσχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ή θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο, ισχαιμική καρδιοπάθεια και οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου (1-3).

Διαβήτης τύπου 2

Το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής φαίνεται πως δρα προστατευτικά έναντι και της εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον, η προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή έχει φανεί πως βοηθά σε καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο. Οι όποιες ενδεχόμενες θετικές επιδράσεις της στην εμφάνιση και διαχείριση του διαβήτη οφείλονται κυρίως στα ευεργετικά οφέλη που προσφέρουν οι βασικές ομάδες τροφίμων που την απαρτίζουν, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα και λαχανικά, το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια κ.α (4).

Γνωστική λειτουργία και μακροζωία

Εάν και τα στοιχεία δεν είναι σαφή, η προσκόλληση σε μια μεσογειακού τύπου διατροφή ενδέχεται να προστατεύει έναντι του στρες και της ανάπτυξης φλεγμονωδών διεργασιών, δύο παράγοντες που ευθύνονται για την καταστροφή των κυττάρων. Οι θετικές αυτές επιδράσεις ενδεχομένως να οφείλονται στα τρόφιμα που περιλαμβάνει η μεσογειακή δίαιτα, τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και δρουν ευεργετικά για την υγεία, όπως για παράδειγμα τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί και τα δημητριακά ολικής άλεσης (5).

Καρκίνος

Η προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή μπορεί να δρα, επίσης, ευεργετικά έναντι στον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου, λόγω της περιεκτικότητάς της σε τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Για παράδειγμα, η μεσογειακή διατροφή δίνει έμφαση στην κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών, τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες όπως η βιταμίνη C και E, σε καροτενοειδή και φλαβονοειδή, θρεπτικά συστατικά που είναι γνωστά για την ισχυρή αντιοξειδωτική τους δράση. Επίσης, οι όποιες ενδεχόμενες ευεργετικές επιδράσεις μπορεί να οφείλονται και στην υψηλή περιεκτικότητά της δίαιτας σε πολυφαινόλες, κυρίως λόγω κάποιων τροφίμων όπως είναι το ελαιόλαδο, το κρασί και τα λαχανικά (6).

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ

Αν και το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής δε δίνει έμφαση στις ακριβείς ποσότητες τροφίμων που θα πρέπει να καταναλώνονται, είναι πιθανό στην περίπτωση που δεν ελέγχουμε τις ποσότητες που καταναλώνουμε να προσλαμβάνουμε παραπάνω θερμίδες μέσα στην ημέρα, κάτι που τελικά μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.

Βέβαια, κανένα διατροφικό πρότυπο (π.χ. χορτοφαγική διατροφή) δεν μπορεί να προσδιορίσει με ακρίβεια τις ποσότητες τροφίμων που αντιστοιχεί σε κάθε άτομο, καθώς οι διατροφικές αυτές οδηγίες απευθύνονται στο γενικό σύνολο του πληθυσμού.

Γι' αυτό στην περίπτωση αυτή χρειάζεται η εξατομίκευση!

Ένας κλινικός διαιτολόγος διατροφολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να υιοθετήσετε ένα μεσογειακό πρότυπο διατροφής, βασισμένο πάνω στις δικές σας ανάγκες και διατροφικές συνήθειες και προσδιορίζοντας έτσι με ακρίβεια τις ποσότητες τροφίμων που σας αντιστοιχούν, με στόχο να πετύχετε την απώλεια κιλών που επιθυμείτε.

Επίσης, η μεσογειακή διατροφή, λόγω των τροφίμων που την απαρτίζουν τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνη, ενισχύει το αίσθημα του κορεσμού, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολη η διατήρησή της σε βάθος χρόνου.

Όμως αξίζει να σημειωθεί πως επειδή κανένα τρόφιμο και κανένα θρεπτικό συστατικό από μόνα τους δεν μπορούν να σας εξασφαλίσουν υγεία, έτσι και το μεσογειακό πρότυπο διατροφής (pattern) φαίνεται πως στο σύνολό του μπορεί να δράσει προστατευτικά έναντι συγκεκριμένων ασθενειών και να προσφέρει τις όποιες ενδεχόμενες ευεργετικές ιδιότητες στην υγεία. Γι' αυτό σημασία έχει να υιοθετήσετε το μεσογειακό πρότυπο διατροφής συνολικά και όχι επιλεκτικά όσον αφορά συγκεκριμένα τρόφιμα.