

Καρδιά και διατροφή

Dimitrios Xaniotis

Δημήτριος Χανιώτης, Αναπλ. Καθηγητής
Τμήμα Ιατρικών Εργαστηρίων, ΣΕΥΠ, ΤΕΙ Αθήνας

Τα τελευταία 50 χρόνια οι αλλαγές στον τρόπο ζωής έχουν επηρεάσει σημαντικά την επίπτωση χρόνιων νοσημάτων φθοράς στο γενικό πληθυσμό με επίκεντρο του ενδιαφέροντος τα καρδιαγγειακά νοσήματα (κυρίως τη στεφανιαία νόσο και τα εγκεφαλικά επεισόδια) που αποτελούν σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα σχέδια δράσης και οι πολιτικές των κρατών και διεθνών οργανισμών στοχεύουν σε αλλαγές της συμπεριφοράς σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο για τους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου όπως είναι το κάπνισμα, η φυσική δραστηριότητα και οι διατροφικές συνήθειες.

Ποτέ άλλοτε στην ανθρωπότητα η μαζική προσφορά αλλά και η ευκολία πρόσβασης σε τροφές και τρόφιμα δεν έχει ανάλογο προηγούμενο, γεγονός που οδήγησε στην ποιοτική υποβάθμιση των προϊόντων, την κακή διατροφή και την υπερβολική κατανάλωση με την επιδημία της παχυσαρκίας.

Η σύγχρονη διατροφή «δυτικού τύπου» είναι ενεργειακά συμπυκνωμένη και περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και ζαχαρωδών προϊόντων, αλατιού, συντηρητικών, επεξεργασμένων προϊόντων, ζωικού λίπους, χοληστερόλης αλλά και φυτικής προέλευσης λιπαρών με ανθυγιεινή κατεργασία (πχ. μερική υδρογόνωση- transλιπαρά), γεγονός που μπορεί να οδηγήσει μακροπρόθεσμα σε σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, παχυσαρκία και νομοτελειακά σε καρδιαγγειακά.

Στα σύγχρονα υγιεινά διατροφικά πρότυπα εξέχουσα θέση κατέχει η μεσογειακή διατροφή ως τρόπος ζωής με φυσική και κοινωνική δραστηριότητα αλλά και ως επιλογή τροφίμων με περιορισμό στην κατανάλωση ζωικών προϊόντων και την προτροπή σε φυτικής

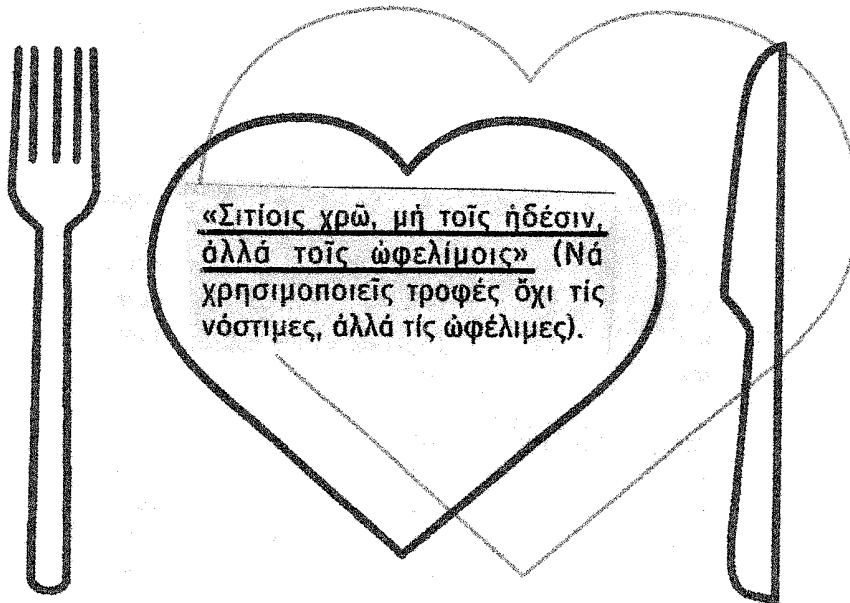
προέλευσης και ακατέργαστα τρόφιμα ιδιαίτερα αυτά που αποτελούν τον πυλώνα ως «ιερή τριάδα» σίτος, οίνος και έλαιον στην γραπτή παράδοση της Εκκλησίας «έδωκας ευφροσύνην εις την καρδίαν μου από σίτου, οίνου και ελαίου αυτών επληθύνθησαν» (Ψαλμ. 4,8).

Επίσης στα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής περιλαμβάνεται η υψηλή κατανάλωση σε ποικιλία εποχιακών φρούτων και λαχανικών, που υπερκαλύπτει τις διεθνείς συστάσεις για τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, συχνή κατανάλωση σε όσπρια, ξηρούς καρπούς και καθημερινά ακατέργαστα ή αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ομάδα του ψωμιού) έτσι ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής πρόσληψη σε φυτικές ίνες απαραίτητες και ωφέλιμες στη μεταβολική και καρδιαγγειακή υγεία.

Το ελαιόλαδο συνιστά κεντρικό σημείο της μεσογειακής διατροφής κυρίως ως αγνό (extra) παρθένο ελαιόλαδο που αποτελεί τον φυσικό χυμό της ελιάς, πλούσιο σε ευεργετικά μικροσυστατικά με αντιοξειδωτική δράση και πρέπει να αντικαθιστά κάθε άλλου είδους προστιθέμενο λιπίδιο στις διατροφικές επιλογές.

Στη μεσογειακή διατροφή συστήνεται η μέτρια κατανάλωση κρασιού (όχι περισσότερο από 2 ποτηράκια κρασιού για τους άνδρες και 1 για τις γυναίκες) πάντα με γεύματα και σε ώρες ανάπαυσης ή διασκέδασης. Στις συστάσεις επισημαίνεται η κατανάλωση άφθονου νερού (το καλύτερο φυσικό αναψυκτικό) και ο περιορισμός κατανάλωσης αλατιού.

Με κριτήριο το αλάτι για τον έλεγχο της υπέρτασης αλλά και τη μείωση της χοληστερίνης στην Αμερική έχει δημιουργηθεί η εναλλακτική της μεσογειακής



διατροφής, η **δίαιτα DASH Dietary Approaches to Stop Hypertension**) η οποία καταλαμβάνει την πρώτη θέση σε δημοφιλία στα δυτικά κόσμο και αποτελεί απαραίτητο συμπληρωματικό προληπτικό και θεραπευτικό μέτρο σε παθήσεις του καρδιαγγειακού.

Η συνολική ημερήσια πρόσληψη αλατιού από όλες τις πηγές δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5 γραμ (δηλ. μέχρι 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι) και σε υπέρταση, καρδιακή, νεφρική ανεπάρκεια, σακχαρώδη διαβήτη και ηλικιωμένους ακόμη λιγότερο. Προτείνεται η καθημερινή κατανάλωση 7-9 μερίδες σε φρούτα και λαχανικά, 6-8 μερίδες ακατέργαστα δημητριακά, 2-3 μερίδες χαμηλών ή 0% λιπαρών γαλακτοκομικά, δραστικό περιορισμό των ζωικών προϊόντων, κόκκινου κρέατος, λίπους, γλυκών και αναψυκτικών, δίνει έμφαση στους ανάλατους ξηρούς καρπούς και τα όσπρια (4-5 μερίδες τη βδομάδα), το ψάρι και τα πουλερικά (2 ή λιγότερες μερίδες εναλλακτικά καθημερινά). Συνιστά απαραίτητα την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα, τον έλεγχο του σωματικού βάρους και τον περιορισμό στην κατανάλωση αλκοόλ και ως προστιθέμενα λιπίδια προτείνονται σπορέλαια, ελαιόλαδο ή μαλακές μαργαρίνες. Εκτιμάται ότι στην δίαιτα DASH η ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη προέρχεται 55% από υδατάνθρακες, 18% πρωτεΐνες και 27% από λιπίδια.

Ωστόσο έδαφος στην προστασία της καρδιαγγειακής υγείας καταλαμβάνουν όλο και περισσότερο δίαιτες με βάση τα φυτικής προέλευσης προϊόντα γνωστές και ως **χορτοφαγικές δίαιτες**. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν οι αυστηρές χορτοφαγικές (strict vegans) όπου δεν καταναλώνεται κανένα ζωικό τρόφιμο και επιτρέπεται μόνο η κατανάλωση φυτικών τροφίμων και άλλες όπως η **Lacto-vegetarian**: Επιτρέπεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών, όπως γάλα, γιαούρτι, τυρί, η **Ovo-vegetarian**: Επιτρέπεται και η κατανάλωση αυγών,

Lacto-ovovegetarian: Επιτρέπεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών και αυγών, **Pesco-vegetarian**: Επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού και η **Flexitarian (semi-vegetarian)** όπου δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συστάσεις, συνήθως περιλαμβάνει τον lacto-ovovegetarian, με περιστασιακή κατανάλωση κρέατος, ψαριού ή κοτόπουλου.

Επισημαίνεται η σημασία βιοδραστικών συστατικών στις κατηγορίες τροφίμων με καρδιοπροστατευτικό όφελος, όπως τα φρούτα και λαχανικά, τα ολικής άλεσης προϊόντα, αδρά επεξεργασμένα ή ακατέργαστα δημητριακά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών και με προβιοτικά, τα θαλασσινά καθώς και τα ελαφρά αλκοολούχα μπύρα και κρασί, που συμβάλουν στην βελτίωση της ενδοθηλιακής λειτουργίας και προστασίας των αγγείων. Επίσης διαπιστώνεται όφελος σε πλήθος κλινικών μελετών με την κατανάλωση και πάντα με μέτρο σοκολάτας υγείας (μαύρης σοκολάτας χωρίς προσθήκη γάλακτος), ροφήματα με κακάο, όλες οι κατηγορίες καφέ, πράσινο τσαϊ και βότανα της ελληνικής φύσης καθώς και χυμοί με βάση το φραγκοστάφυλο, το ρόδι και πρόσφατα το συμπτυκνωμένο χυμό από κεράσια.

Γενικά στην επιλογή μιας διαίτας ή ενός διατροφικού προτύπου πρέπει να εξασφαλίζεται η ποικιλία στα γεύματα με παρουσία όλων των ομάδων τροφίμων, η ισορροπία στην ενεργειακή κατανάλωση, η σωστή κατανομή, ο προγραμματισμός των γευμάτων καθώς ο κοινωνικός και πολιτισμικός χαρακτήρας τους.

Θαμπαίτοιος Χανιώτης