

## Ιχθυέλαια: Ο φύλακας άγγελος της καρδιάς

/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι ευεργετικές ιδιότητες των ιχθυελαίων είναι γνωστές από πολύ παλιά. Είναι παρομοιώδεις οι αντιδράσεις πολλών παιδιών στο παρελθόν, όταν οι γονείς τα ανάγκαζαν να λαμβάνουν καθημερινά μια μικρή έστω ποσότητα μουρουνέλαιου. Ήταν το παχύρρευστο και δύσοσμο υγρό που χρησιμοποιείτο για να συμπληρώσει τις απαραίτητες βιταμίνες και άλλες θρεπτικές ουσίες που έλειπαν από τη διατροφή των παιδιών. Η καρδιολόγος Γκόλφω Σαββοπούλου μάς ξεναγεί στα μυστικά μεταξύ καρδιάς και λιπαρών οξέων. Σταδιακά, η πρόσβαση σε φρούτα, λαχανικά, ψάρια και κρέας έγινε ευκολότερη, η διατροφή βελτιώθηκε παράλληλα με το βιοτικό επίπεδο των ανθρώπων. Ωστόσο, τα ιχθυέλαια συνεχίζουν να διαδραματίζουν σημαντικότατο ρόλο στη ζωή μας, όχι μόνο για να συμπληρώνουν τις ελλείψεις μας σε θρεπτικά συστατικά, αλλά και ως μέτρο πρόληψης και ως σύμμαχος στην καλή υγεία της καρδιάς και γενικότερα του οργανισμού.

«Όταν μιλάμε για 'ιχθυέλαια', στην ουσία αναφερόμαστε στα Ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία περιέχονται στο λίπος των μεγάλων ψαριών, ενώ Ω-3 λιπαρά μπορούμε να βρούμε και σε ορισμένα μαλάκια. Τα λιπαρά αυτά είναι απαραίτητα για τον οργανισμό», επισημαίνει η καρδιολόγος, κυρία Γκόλφω Σαββοπούλου. Σύμφωνα με μελέτες, ο ανθρώπινος οργανισμός αδυνατεί να παράξει μόνος του τις ουσίες αυτές, συνεπώς είναι απαραίτητη η πρόσληψή τους μέσω της τροφής και - όπου αυτό δεν είναι εφικτό - μέσω σκευασμάτων που τις περιέχουν.

### ► Τα οφέλη για την καρδιά

Η κ.Σαββοπούλου εξηγεί ότι «τα ιχθυέλαια χρησιμοποιούνται σαν πρόσθετο μέτρο για την εξασφάλιση της καλής υγείας της καρδιάς και την προστασία από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Έχει αποδειχθεί, ότι τα ιχθυέλαια έχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία της καρδιάς, αφού συνδράμουν στη διατήρηση της ισορροπίας

των λιπών του αίματος, στην αύξηση της καλής χοληστερόλης HDL, στη μείωση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης, στη μείωση της υπέρτασης και στη μείωση της πήξης και του ιξώδους του αίματος, καθώς επίσης και στη μείωση των αρρυθμιών».

Αναλυτικότερα, «η καλύτερα τεκμηριωμένη δράση των Ω-3 αφορά την προστασία της καρδιάς και των αγγείων. Η δράση των Ω-3 στην προστασία από τη στεφανιαία νόσο (έμφραγμα, στηθάγχη) είναι πολύπλευρη. Τα Ω-3 λιπαρά οξέα μειώνουν τα τριγλυκερίδια και την πίεση του αίματος, βοηθούν στη σταθεροποίηση της αρτηριοσκλήρυνσης, εμποδίζουν τις θρομβώσεις και ελαττώνουν τις καρδιακές αρρυθμίες. Ένας μεγάλος αριθμός επιστημονικών μελετών έχουν πλήρως αποδείξει ότι όσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση των Ω-3 λιπαρών οξέων EPA και DHA, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, πρέπει να επισημάνουμε, ότι τα ιχθυέλαια βοηθούν ουσιαστικά στην πρόληψη νέων καρδιαγγειακών συμβαμάτων. Αν δηλαδή κάποιος έχει ήδη υποστεί έμφραγμα, λαμβάνοντας συμπληρώματα Ω-3 λιπαρών οξέων, μειώνει τον κίνδυνο ενός νέου επεισοδίου», εξηγεί η κυρία Σαββοπούλου.

#### ► Πώς βοηθούν το καρδιαγγειακό σύστημα;

- Τα Ω-3 είναι σημαντικός τρόπος για τη μείωση των τριγλυκεριδίων.
- Αυξάνουν την HDL ή αλλιώς την επονομαζόμενη «καλή» χοληστερόλη.
- Εμποδίζουν τη συσσώρευση των αιμοπεταλίων και, συνεπώς, περιορίζουν τις πιθανότητες σχηματισμού θρόμβων.
- Μειώνουν την αρτηριακή πίεση.
- Μειώνουν τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης στο αίμα.
- Εμποδίζουν την εμφάνιση επικίνδυνων αρρυθμιών, σε ασθενείς με γνωστή στεφανιαία νόσο, που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε έμφραγμα.
- Μειώνουν την επαναστένωση σε ανθρώπους που έχουν υποβληθεί σε αγγειοπλαστική ή αλλιώς το γνωστό και ως «μπαλονάκι».
- Προσφέρουν μια γενικότερη προστατευτική δράση απέναντι στην αθηροσκλήρωση, στα εγκεφαλικά επεισόδια, τη στηθάγχη και την καρδιακή ανεπάρκεια.

Πηγή: [onlycy.com](http://onlycy.com)