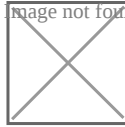


Γήρας, υγεία, μακροζωία & σωστή διατροφή (Α')

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



Το γήρας είναι μια αναπότρεπτη διαδικασία, από την οποία κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει. Η κάθε ανάσα που παίρνουμε μας οδηγεί σταδιακά προς το γήρας, καθώς προκαλεί οξείδωση των κυττάρων. Το ερώτημα είναι αν μπορεί να παρέμβει η επιστήμη ώστε να καθυστερήσει αυτή τη διαδικασία.

Η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα φαίνεται πως κρύβεται στην άσκηση, αλλά κυρίως στη διατροφή που περιέχει ικανές ποσότητες αντιοξειδωτικών. «Οι περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι γερνούν βλέποντας την επιδερμίδα τους. Αυτό, όμως, είναι μόνο η επιφάνεια.

Το δέρμα είναι ο καθρέφτης του οργανισμού. Ένας υγιής άνθρωπος έχει υγιή κύτταρα και, όταν τα κύτταρα είναι υγιή, είναι υγιές και το δέρμα» επισημαίνει η ειδικευμένη σε θέματα αντιγήρανσης γιατρός Ιωάννα Αρσενοπούλου. «Θεωρώ πως ένα πολύ πολύ γερασμένο δέρμα δεν συμβαδίζει με έναν πολύ υγιή οργανισμό. Η διατροφή είναι ένας από τους δύο σημαντικούς παράγοντες με τους οποίους μπορούμε να παρέμβουμε -όσο μπορούμε να παρέμβουμε- για να κρατήσουμε το σώμα μας υγιές, χωρίς φάρμακα, με φυσικούς τρόπους.

Ο άλλος τρόπος είναι η άσκηση - η ελάχιστη άσκηση ή κίνηση. Δεν είναι

απαραίτητο να πηγαίνει κανείς στο γυμναστήριο και να αθλείται με ειδικά όργανα. Απαραίτητο είναι να κινείται το ανθρώπινο σώμα. Η καθιστική ζωή είναι πολύ σημαντικός επιβαρυντικός παράγοντας για την υγεία. Θα πρέπει ο καθένας να βρει τρόπο να κινείται, είτε περπατώντας είτε ανεβοκατεβαίνοντας γρήγορα τις σκάλες είτε πηγαίνοντας καθημερινά μια μεγάλη βόλτα ή, στην καλύτερη περίπτωση, γυμναζόμενος μία ώρα τη μέρα στο γυμναστήριο» αναφέρει η κα Αρσενοπούλου.

Ο ρόλος της διατροφής

Η κλασική παροιμία ότι «είμαστε αυτό που τρώμε» είναι αλήθεια. «Η διατροφή έχει πολύ σημαντική σχέση με το γήρας. Στην Ελλάδα οι ενήλικες αλλά και τα παιδιά τρώνε πολύ μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων -πολλά μακαρόνια, πολλά ψωμιά- και πάρα πολλή ζάχαρη, που είναι, κατά τη γνώμη μου, η πρώτη αιτία νόσησης από τη διατροφή. Και τρώνε λιγότερο θρεπτικές τροφές, όπως είναι τα ψάρια, τα φρούτα και ειδικά τα λαχανικά» σημειώνει η κα Αρσενοπούλου.

Εκείνο που συνιστά είναι η κατανάλωση 2-3 φρούτων τη μέρα και όχι μεγαλύτερη ποσότητα. «Κάποιοι τρώνε δύο κιλά φρούτα, αυτό δεν είναι σωστό. Τα φρούτα δεν πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες επειδή περιέχουν φρουκτόζη και όταν τα τρώει κανείς λειτουργούν σαν να τρώει πολλή ζάχαρη. Το σωστό είναι 23 φρούτα τη μέρα» προσθέτει.

Συνιστά, επίσης, κατανάλωση λελογισμένης ποσότητας κρέατος και κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο γάλα και στα κρέατα, αλλά όχι αποφυγή. Κι ακόμη, κατανάλωση μετρημένης ποσότητας ζυμαρικών και ψωμιού ολικής άλεσης μέσα στην ημέρα. Εκείνο το οποίο «απαγορεύεται», σύμφωνα με την κα Αρσενοπούλου, είναι η κατανάλωση ζάχαρης.

Χορτοφαγία και... καλή καρδιά!

Όσοι αποφεύγουν το κρέας και το ψάρι, ακολουθώντας αυστηρή χορτοφαγική διατροφή, μπορούν να μειώσουν δραστικά, κατά το ένα τρίτο, τον κίνδυνο για την καρδιά τους (επίπεδο χοληστερόλης, πίεση και βάρος), σύμφωνα με μια νέα μεγάλη βρετανική επιστημονική έρευνα, που έρχεται να επιβεβαιώσει προηγούμενες μελέτες. Οι ερευνητές μελέτησαν 44.500 ανθρώπους, από τους οποίους οι 15.100 (34%) ακολουθούσαν χορτοφαγική διατροφή.

Η έρευνα διαπίστωσε ότι οι χορτοφάγοι είχαν 32% μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν ή να νοσηλευτούν λόγω καρδιολογικού προβλήματος. Η μελέτη έδειξε ότι οι χορτοφάγοι έχουν γενικά χαμηλότερη αρτηριακή πίεση, χαμηλότερη «κακή» χοληστερόλη (LDL), μικρότερο κίνδυνο για διαβήτη και συνήθως πιο φυσιολογικό

βάρος.

Πάντως, η εκπρόσωπος του Βρετανικού Καρδιολογικού Ιδρύματος επισήμανε πως «η νέα έρευνα υπενθυμίζει ότι πρέπει να προσπαθούμε να ακολουθούμε μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή, είτε αυτή περιλαμβάνει κρέας είτε όχι. Η επιλογή της χορτοφαγίας στο μενού δεν αποτελεί κατ' ανάγκη το σύντομο δρόμο για μια υγιή καρδιά».

Παρατήρηση: Το παρόν άρθρο δημοσιεύεται με τη συνεργασία της οικονομικής και αγροτικής εφημερίδας “ΠΑΡΑΓΩΓΗ” (κυκλοφορεί στα περίπτερα κάθε [Σάββατο](#)), <http://www.paragogi.net>