

19 Απριλίου 2014

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

/ [Πεμπτούσια](#)

Image not found or type unknown



Συνεχίζουμε την αναφορά μας στη σχέση γήρατος-υγείας-διατροφής αναλύοντας το ρόλο που παίζει από τη μια το αλάτι στο φαγητό και από την άλλη ο παραδοσιακός ελληνικός καφές.

Επικίνδυνη η κατάχρηση αλατιού

Οι περισσότεροι ενήλικοι σε ολόκληρο τον κόσμο καταναλώνουν καθημερινά σχεδόν τη διπλάσια ποσότητα νατρίου (βασικού συστατικού του αλατιού) σε σχέση με τη συνιστώμενη, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα. Η μελέτη κρούει τον κώδωνα κινδύνου ότι η υπερβολική κατανάλωση σχετίζεται με 2,3 εκατ. θανάτους

από εμφράγματα, εγκεφαλικά και άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις το 2010, δηλαδή το 15% των συνολικών θανάτων παγκοσμίως λόγω καρδιαγγειακών αιτιών!

Η μελέτη είναι η πρώτη που δίνει αναλυτικές πληροφορίες για την κατανάλωση νατρίου (αλατιού) ανά χώρα, ηλικία και φύλο σε παγκόσμιο επίπεδο. Η βασική διαπίστωση είναι ότι τα τρία τέταρτα (ποσοστό 75%) του παγκόσμιου πληθυσμού καταναλώνουν περίπου τη διπλάσια ποσότητα από αυτή που συνιστάται, ενώ για τους ενήλικους ειδικά το ποσοστό είναι πολύ μεγαλύτερο.

Η μέση παγκόσμια κατανάλωση νατρίου από διάφορες διατροφικές πηγές (έτοιμα φαγητά, προσθήκη αλατιού στο φαγητό κ.ά.) αγγίζει τα 4.000 χιλιοστόγραμμα (δηλαδή τα 4 γραμμάρια) την μέρα, ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά τον περιορισμό του νατρίου το πολύ στα 2 γραμμάρια τη μέρα και ο Αμερικανικός Καρδιολογικός Σύλλογος στο 1,5 γραμμάριο. Το Καζακστάν έχει τη μεγαλύτερη μέση ημερήσια κατανάλωση (6 γραμμάρια) και ακολουθούν ο Μαυρίκιος και το Ουζμπεκιστάν, με λίγο κάτω από 6 γραμμάρια. Η Κένυα και το Μαλάουι έχουν τη χαμηλότερη κατανάλωση (περίπου 2 γραμμάρια τη μέρα). Οι περισσότεροι θάνατοι λόγω υπερβολικής κατανάλωσης νατρίου υπήρξαν το 2010 στην Ουκρανία (2.109 ανά εκατομμύριο ενήλικων κατοίκων), στη Ρωσία (1.803) και στην Αίγυπτο (836), ενώ οι λιγότεροι στο Κατάρ (73), στην Κένυα (78) και στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα (134).

Ο ελληνικός καφές «κλειδί» για τη μακροζωία

Η μακροζωία έχει διάφορα μυστικά και ένα από αυτά φαίνεται πως είναι τόσο απλό όσο... ο ελληνικός καφές. Μια νέα έρευνα Ελλήνων επιστημόνων που εστιάστηκε ιδιαίτερα στα καρδιαγγειακά μυστικά της μακροζωίας των κατοίκων της Ικαρίας, οι οποίοι φημίζονται διεθνώς για το μεγάλο προσδόκιμο ζωής τους (από τα μεγαλύτερα σε όλο τον κόσμο), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ένα φλιτζάνι βραστού ελληνικού καφέ κάθε πρωί παίζει καθοριστικό ρόλο στην καλή υγεία των ηλικιωμένων του νησιού.

Οι ερευνητές από την πρώτη καρδιολογική κλινική του Ιπποκράτειου Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου και του Εργαστηρίου Βιολογικής Χημείας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή Γεράσιμο Σιάσο και με τη συμμετοχή του καθηγητή Χριστόδουλου Στεφανάδη, έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «Vascular Medicine».

Μόνο το 0,1 % των Ευρωπαίων ζουν πάνω από τα 90, όμως στην Ικαρία το ποσοστό είναι περίπου 1 %, ένα από τα μεγαλύτερα παγκοσμίως. Μάλιστα, οι

Ικαριώτες φημίζονται ότι δεν ζουν μόνο πολλά χρόνια, αλλά και με καλή υγεία. Οι Έλληνες επιστήμονες εστίασαν την προσοχή τους στην επίπτωση που έχει η τακτική κατανάλωση του καφέ στην υγεία του ενδοθηλίου, του ζωτικού στρώματος των κυττάρων στην εσωτερική επιφάνεια των αιμοφόρων αγγείων. Το ενδοθήλιο επηρεάζεται αρνητικά από τη γήρανση και άλλους παράγοντες όπως το κάπνισμα. Οι L. αναλύσεις έδειξαν ότι όσοι έπιναν τακτικά ελληνικό καφέ είχαν καλύτερη λειτουργία του ενδοθηλίου σε σχέση με όσους έπιναν άλλα είδη καφέ. Ακόμα και στους ηλικιωμένους που είχαν υψηλή αρτηριακή πίεση, η κατανάλωση βραστού ελληνικού καφέ σχετιζόταν με καλύτερη κατάσταση του ενδοθηλίου των αρτηριών.

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