

Μεσογειακή διατροφή: Το «κλειδί» της μακροζωίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι η ευμάρεια το «κλειδί» για μία υγιεινή ζωή. Το υψηλό βιοτικό επίπεδο διασφαλίζει -σε έναν βαθμό- μία καλή ποιότητα ζωής, αλλά μία σειρά άλλων παραγόντων οδηγούν σε μία υγιή ζωή. Σε πρόσφατο Διεθνές Συνέδριο Καρδιαγγειακής Ιατρικής, ο καθηγητής Καρδιολογίας Χριστόδουλος Στεφανάδης και ο επίκουρος καθηγητής Κώστας Τούτουζας επεσήμαναν πως «Η παρατηρούμενη μακροβιότητα στην Ικαρία έρχεται σε αντιπαράθεση με τα μέχρι τώρα γνωστά δεδομένα που συνδύαζαν τη μακροβιότητα με το υψηλότερο κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο. Φαίνεται ότι η μακροχρόνια κατανάλωση μεσογειακού τύπου διατροφής σε συνδυασμό με την ορεσίβια ζωή και τη χαλιναγωγήση του στρες παίζουν σημαντικό ρόλο, χωρίς όμως οι ακριβείς μηχανισμοί να έχουν διευκρινιστεί πλήρως». Τα πολύτιμα ψάρια Οι επιστήμονες διαπίστωσαν πως 4 στους 5 Ικαριώτες καταναλώνουν πάνω από 150 γραμμάρια ψάρια τη βδομάδα. Η συχνή κατανάλωση ψαριού σχετίζεται με καλύτερη διατασιμότητα της αορτής, δηλαδή καλύτερη αγγειακή ηλικία. Η κατανάλωση ημερησίως 100 γραμμαρίων ψαριού αυξάνει κατά 121% τη διατήρηση της καλής νεφρικής λειτουργίας. Διαπίστωσαν πως όσοι ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή (ψάρια, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, τσάι), εμφανίζουν σε λιγότερους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Το ίδιο διατροφικό μοντέλο επιδρά θετικά και σε διαβητικούς ηλικιωμένους, καθώς βελτιώνει τον γλυκαιμικό έλεγχο και την αορτική διατασιμότητα, γεγονός που είναι πολύ σημαντικό στους διαβητικούς, οι οποίοι έχουν σημαντική αρτηριακή σκληρία. Οι αιωνόβιοι τρέφονται... μεσογειακά Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται πως όντως είναι το «μυστικό» της μακροζωίας

υπεραιωνόβιων. Σύμφωνα με νέα μελέτη που διεξήχθη σε 19 υπεραιωνόβιους εθελοντές στην Σικελία, ιταλοί ερευνητές διαπίστωσαν πως οι εθελοντές τους, ηλικίας 100 έως 107 ετών, τρέφονταν με άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως, ενώ έτρωγαν λίγο κόκκινο κρέας, επεξεργασμένους υδατάνθρακες και γλυκά. Ένα από τα βασικά στοιχεία της διατροφής που ακολουθούσαν ήταν ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης, γράφουν στην επιθεώρηση «Immunity and Ageing». Ο γλυκαιμικός δείκτης (GI) ενός τροφίμου δείχνει πόσο γρήγορα επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Τα τρόφιμα με υψηλό GI, όπως είναι το λευκό ψωμί, προκαλούν γρήγορη αύξηση στο σάκχαρο μετά την κατανάλωσή τους, ενώ εκείνα με χαμηλό GI (λαχανικά και όσπρια), το αυξάνουν βαθμιαία, βοηθώντας το να μένει σταθερό. Προηγούμενες μελέτες είχαν συσχετίσει την κατανάλωση τροφίμων με υψηλό GI με τον αυξημένο κίνδυνο εκδηλώσεως τύπου 2 διαβήτη, ενώ τα διαιτολόγια με χαμηλό GI δρουν προστατευτικά εναντίον της νόσου - ευρήματα τα οποία επιβεβαίωσε και η νέα μελέτη. Στη Σικελία Η μελέτη διεξήχθη από επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Παλέρμο, οι οποίοι μελέτησαν τους 19 υπεραιωνόβιους κατοίκους ενός χωριού της κεντρικής Σικελίας. Οι υπέργηροι κάτοικοι συμπλήρωσαν αναλυτικά ερωτηματολόγια για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους, ενώ υποβλήθηκαν σε αιματολογικές εξετάσεις, τεστ νοητικών ικανοτήτων και ανεξάρτητης διεκπεραίωσης καθημερινών δραστηριοτήτων. Οι ερευνητές διαπίστωσαν πως οι γέροντες είχαν καλή υγεία, δίχως σοβαρές διαταραχές των νοητικών ικανοτήτων και της σωματικής κατάστασης, τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων ήταν φυσιολογικά, ήταν σωματικώς δραστήριοι, και κανένας δεν ήταν παχύσαρκος. Εκτός από τη διατροφή, στη μαρκοβιότητα των εθελοντών πιθανώς έπαιξαν ρόλο και άλλοι παράγοντες, όπως η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, το ότι ζούσαν μαζί με τις οικογένειές τους, και το ότι έφεραν ορισμένα «καλά» γονίδια που ελέγχουν τις φλεγμονώδεις διεργασίες του οργανισμού (η φλεγμονή βρίσκεται στη ρίζα πολλών νοσημάτων, μεταξύ των οποίων η καρδιοπάθεια). Μάθετε κι αυτά...

- Όπως υπολογίζουν οι επιστήμονες, στη Δύση ο αριθμός των υπεραιωνόβιων θα ξεπεράσει τα 3,2 εκατομμύρια μέχρι το 2050 - μια αύξηση κατά 18 φορές του αντίστοιχου αριθμού στον 20ο αιώνα.
- Η μεσογειακή διατροφή έχει κατ' επανάληψιν συσχετισθεί με καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία και μείωση του κινδύνου εκδηλώσεως καρκίνου, αλλά νεώτερα ευρήματα δείχνουν πως κάνει καλό και στο μυαλό.
- Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να τονώσει τη μνήμη των μεσηλικών και ηλικιωμένων πολύ πιο αποτελεσματικά απ' ό,τι μια διατροφή με λίγα λιπαρά, αναφέρουν ισπανοί ερευνητές.
- Ευεργετική είναι η επίδραση της Μεσογειακής Διατροφής και στις σεξουαλικές επιδόσεις. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιολάδου έχει -ακόμη και στους ηλικιωμένους- θετικό ρόλο στην ερωτική τους ζωή, με καλύτερα ποσοστά ικανοποίησης!
- Η καρδιά και τα αγγεία προστατεύονται και από την καλή διάθεση. Οι μελέτες δείχνουν ότι η μεσογειακή δίαιτα βελτιώνει τα μεταβολικά χαρακτήριστικά, ενώ το ψάρι περιορίζει την

κατάθλιψη. Η κατανάλωση τριών έως πέντε μερίδων ψαριού την εβδομάδα βελτιώνει τα ποσοστά κατάθλιψης. Της Λένας Τσουκαλά

Πηγή: like.philenews.com