

## Νέα επιστημονικά στοιχεία για τη Μεσογειακή διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Δεδομένου ότι τα φρούτα, τα λαχανικά, και τα καρύδια, βασικά συστατικά της μεσογειακής δίαιτας, έχουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, οι ερευνητές εξέτασαν κατά πόσον η τήρηση της μεσογειακής διατροφής συνδέεται με μεγαλύτερο μήκος των τελομερών.*

Η συμβολή της Μεσογειακής διατροφής στη μακροζωία είναι γνωστή εδώ και πολλά χρόνια, όμως νέα επιστημονικά δεδομένα έρχονται να επιβεβαιώσουν την παραπάνω παραδοχή. Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *British Medical Journal* αναφέρει ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί να παρατείνει τη διάρκεια ζωής, καθώς σχετίζεται με μεγαλύτερο μήκος των τελομερών, που αποτελούν επιστημονικά καθιερωμένο δείκτη γήρανσης των κυττάρων.

Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή πρόσληψη λαχανικών, φρούτων, ξηρών καρπών, οσπρίων και σπόρων, υψηλή πρόσληψη ελαιολάδου και χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπών, υψηλή πρόσληψη ψαριών, χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, κρέατος και πουλερικών και τακτική αλλά μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (ειδικά το κρασί με τα γεύματα). Τα τελομερή βρίσκονται στο τέλος των χρωμοσωμάτων και έχουν ως έργο τους να σταματούν την αλλοίωσή τους και να διασώσουν την κωδικοποίηση των γενετικών κωδίκων

που αυτά περιέχουν.

Σε υγιή άτομα, τα τελομερή μειώνονται σε μήκος σταδιακά σε όλη τη ζωή, κατά το ήμισυ από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση, και κατά το υπόλοιπο ήμισυ σε πολύ ηλικιωμένα άτομα. Μικρότερα σε μήκος τελομερή σχετίζονται συνεπώς με χαμηλότερο προσδόκιμο ζωής και μεγαλύτερο κίνδυνο ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία. Παράγοντες του σύγχρονου τρόπου ζωής, όπως η παχυσαρκία, το κάπνισμα και η κατανάλωση ζάχαρης, έχουν συνδεθεί με τους μικρότερα με μήκος τελομερή, συγκριτικά με άτομα της ίδιας ηλικίας που δεν έχουν τις παραπάνω βλαβερές συνήθειες. Το οξειδωτικό στρες και η φλεγμονή έχουν επίσης σχετιστεί με μείωση των τελομερών.

Δεδομένου ότι τα φρούτα, τα λαχανικά, και τα καρύδια, βασικά συστατικά της μεσογειακής δίαιτας, έχουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, μια ομάδα Αμερικανών ερευνητών από το Χάρβαρντ εξέτασαν κατά πόσον η τήρηση της μεσογειακής διατροφής συνδέεται με μεγαλύτερο μήκος των τελομερών. Ανέλυσαν στοιχεία για 4.676 υγιείς γυναίκες μέσης ηλικίας, οι οποίες συμπλήρωσαν λεπτομερή ερωτηματολόγια διατροφής, και υπέβαλαν εξέταση αίματος για τη μέτρηση του μήκους των τελομερών. Η μελέτη αυτή έδειξε θριαμβευτικά αποτελέσματα υπέρ της Μεσογειακής διατροφής, η οποία βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με μεγαλύτερα σε μήκος τελομερή.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)