

Τρώτε μεσογειακά για να ζείτε περισσότερο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *British Medical Journal*, η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής.

Η μεσογειακή δίαιτα έχει συνδεθεί συστηματικά με σημαντικά οφέλη για την υγεία, μεταξύ των οποίων μειωμένη θνησιμότητα και χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Ως διατροφικό πρότυπο χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης, οσπρίων και ξηρών καρπών, επιλογή ελαιόλαδου ως κύριου προστιθέμενου λίπους, χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης ψαριών, περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ με τη μορφή κόκκινου κρασιού.

Οι ερευνητές θέλησαν να μελετήσουν τη σχέση του βαθμού προσκόλλησης στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής με το μήκος των τελομερών του DNA, που αποτελεί ένα βιολογικό δείκτη ο οποίος σχετίζεται με τη διαδικασία γήρανσης και την ακεραιότητα των κυττάρων. Για τους σκοπούς της μελέτης, χρησιμοποίησαν

δεδομένα από περισσότερες από 4.500 υγιείς γυναίκες μέσης ηλικίας, οι οποίες συμπλήρωσαν ένα λεπτομερές ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, ενώ πραγματοποιήθηκαν και αιματολογικές εξετάσεις για τον προσδιορισμό του μήκους των τελομερών του DNA. Για την αξιολόγηση του βαθμού προσκόλλησης στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα από το 0 έως το 9.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, ο υψηλότερος βαθμός προσκόλλησης στη μεσογειακή διατροφή βρέθηκε να σχετίζεται με μεγαλύτερο μήκος τελομερών του DNA. Πρακτικά, κάθε αύξηση στο σκορ της μεσογειακής διατροφής κατά 1 μονάδα φάνηκε να αντιστοιχεί σε τελομερή «νεότερα» κατά 1,5 έτος. Παράλληλα, κανένα επιμέρους συστατικό της μεσογειακής διατροφής δε βρέθηκε να σχετίζεται με το μήκος των τελομερών, γεγονός που τονίζει τη σημασία της υιοθέτησης του προτύπου συνολικά.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης επιβεβαιώνουν και επεκτείνουν τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής στην υγεία και τη μακροζωία. Τέλος, καταλήγουν, ενώ η μεσογειακή διατροφή αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο των διατροφικών συστάσεων για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, το γεγονός ότι συνδέεται επίσης με δείκτες που υποδηλώνουν καθυστέρηση της διαδικασίας γήρανσης, είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό.

Πηγή: neadiatrofis.gr