

Διατροφική συμπεριφορά και κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα τελευταία χρόνια η έρευνα πάνω στο χώρο της διατροφής έχει αναδείξει τον πολυδιάστατο ρόλο της πάνω σε χρόνια νοσήματα φθοράς.

Ο ρόλος των διατροφικών συνηθειών έχει μελετηθεί αρκετά όσον αφορά στην ανάπτυξη για παράδειγμα της καρδιαγγειακής νόσου, αναδεικνύοντας την προστατευτική επίδραση ορισμένων τροφίμων, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, αλλά και υγιεινών διατροφικών προτύπων, όπως η Μεσογειακή διατροφή. Ωστόσο, η επιρροή συγκεκριμένων διατροφικών συμπεριφορών ή διατροφικών πρακτικών δεν έχει πλήρως μελετηθεί, αλλά ούτε και κατανοηθεί.

Σύμφωνα με μια νέα επιστημονική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό Nutr Metab Cardiovasc Dis, η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της εμφάνισης οξέος στεφανιαίου συνδρόμου και ισχαιμικού αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Ερευνητές από το Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο της Αθήνας και την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, εξέτασαν την επίδραση ποικίλων διατροφικών συμπεριφορών και πρακτικών αναφορικά με την παρουσία οξέος στεφανιαίου συνδρόμου και ισχαιμικού αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Όπως ανέφερε ο επιστημονικός υπεύθυνος της μελέτης Παναγιωτάκος Δημοσθένης, Καθηγητής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, στη μελέτη, που χρηματοδοτήθηκε από την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, εντάχθηκαν 250 ασθενείς με πρώτη εκδήλωση οξέος στεφανιαίου συνδρόμου (έμφραγμα ή ασταθή στηθάγχη), 250 ασθενείς με πρώτη εκδήλωση ισχαιμικού αγγειακού εγκεφαλικού από νοσοκομεία της Αθήνας και των Ιωαννίνων και, εξομοιώθηκαν ως προς το φύλο και την ηλικία με 500 υγιή άτομα από τον ίδιο πληθυσμό αναφοράς. Στη μελέτη, εκτός από τις συνήθειες, αποτιμήθηκαν οι διατροφικές συμπεριφορές των συμμετεχόντων, ενώ παράλληλα καταγράφηκαν κοινωνικο-δημογραφικά, κλινικά, ψυχολογικά και άλλα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής τους. Μετά από έλεγχο για πιθανούς συγχυτικούς παράγοντες προέκυψε ότι, κάθε 20 λεπτά αύξηση της χρονικής απόστασης μεταξύ βραδινού γεύματος και ύπνου παρατηρήθηκε 10% μικρότερη πιθανότητα παρουσίας εγκεφαλικού. Δηλ., «όσο πιο μεγάλη είναι απόσταση του δείπνου από την ώρα που θα κοιμηθούμε, τόσο μικρότερος ο κίνδυνος αγγειακού εγκεφαλικού», ανεξαρτήτως άλλων χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, διευκρίνισε ο κ. Παναγιωτάκος. «Αυτό πιθανώς να οφείλεται στη μεταβολή της αιμοδυναμικής κατάστασης του σώματος κατά τη διάρκεια της πέψης, καθώς η αιματική ροή στο γαστρεντερικό σωλήνα αυξάνεται, επηρεάζοντας τον καρδιακό ρυθμό, τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και την καρδιακή παροχή», αναφέρει στο άρθρο η κύρια ερευνήτρια της μελέτης κ. Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη.

Επιπρόσθετα, διατροφικές συμπεριφορές που συσχετίζονται με το στρες, όπως για παράδειγμα η κατανάλωση τροφής υπό συνθήκες πίεσης και πριν το άτομο προλάβει να ηρεμήσει, κατανάλωση τροφής ενώ το άτομο παράλληλα εργάζεται, παράληψη γεύματος λόγω φόρτου εργασίας, συσχετίστηκαν με αυξημένη πιθανότητα παρουσίας οξέος στεφανιαίου επεισοδίου, αλλά όχι και αγγειακού εγκεφαλικού. «Το άγχος φαίνεται να δρα επιβαρυντικά στην ανθρώπινη υγεία, όχι μόνο μέσω άμεσων βιολογικών μηχανισμών, αλλά και έμμεσα, μέσω ανθυγιεινών διατροφικών επιλογών και μεταβολών στην όρεξη, αυξάνοντας τον καρδιαγγειακό κίνδυνο», αναφέρουν οι ερευνητές της μελέτης.

Ενδιαφέρον είναι και το εύρημα ότι η κατανάλωση τροφής μπροστά στην τηλεόραση συσχετίστηκε με μικρότερη πιθανότητα παρουσίας τόσο οξέος στεφανιαίου επεισοδίου, όσο και εγκεφαλικού. Είναι γεγονός ότι αυτό το εύρημα έρχεται σε αντίθεση με την πλειοψηφία των μελετών που δείχνουν ότι η κατανάλωση τροφής μπροστά στην τηλεόραση οδηγεί σε ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές. Να σημειωθεί ότι οι μελέτες αυτές έχουν διεξαχθεί σε δυτικές κοινωνίες, αλλά και πολλές από αυτές σε παιδιατρικούς ή εφηβικούς πληθυσμούς. Σύμφωνα

με την ερευνήτρια της μελέτης κ. Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, πρέπει να τονιστεί ότι «η κατανάλωση γεύματος μπροστά στην τηλεόραση δεν φαίνεται να συσχετίζεται με αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη στα άτομα της μελέτης, σε αντίθεση με την κατανάλωση σνακ που συσχετίζεται έντονα». Επιπλέον, προσθέτει ο καθηγητής κ. Παναγιωτάκος «η τηλεθέαση, ως μέσω απομάκρυνσης από στρεσογόνα ερεθίσματα, ενδεχομένως να συμβάλει στη μείωση του άγχους, βελτιώνοντας τη διάθεση, ή δρώντας ως συντροφιά κατά τη διάρκεια του γεύματος, ιδιαίτερα στα άτομα μεγάλη ηλικίας που είναι πιο επιρρεπή να εκδηλώσουν έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο».

Συμπερασματικά, η μεγάλης έκτασης επιδημιολογική μελέτη ανέδειξε ότι συγκεκριμένες διατροφικές συμπεριφορές, όπως, η απόσταση του βραδινού από την ώρα ύπνου, η κατανάλωση τροφής υπό συνθήκες άγχους, η κατανάλωση τροφής ενώ το άτομο παράλληλα εργάζεται, η παράληψη γεύματος λόγω φόρτου εργασίας, φαίνεται να επηρεάζουν την παρουσία καρδιαγγειακής νόσου, ανεξάρτητα από τις διατροφικές συνήθειες, δηλ. αν το άτομο «τρώει» υγιεινά ή όχι. Ωστόσο, ο ρόλος των προαναφερθέντων διατροφικών συμπεριφορών χρήζει περαιτέρω διερεύνησης από μελλοντικές μελέτες για την επιβεβαίωση των ευρημάτων.

Πηγή: neadiatrofis.gr