

Η μεσογειακή διατροφή δρα όπως οι στατίνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για άλλη μια φορά η μεσογειακή διατροφή αναδεικνύεται νικητής για την υγεία. Αυτή τη φορά Βρετανική μελέτη την εξισώνει με τις στατίνες, καθώς προστατεύει εξίσου από έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Όπως αναφέρεται στο ιατρικό περιοδικό «Prescriber», οι επιστήμονες θεωρούν ότι η μεσογειακή διατροφή, σε συνδυασμό με σωματική άσκηση και με διακοπή του καπνίσματος, μπορεί άνετα να αντικαταστήσει την ανάγκη για θεραπεία με στατίνες, τα ευρέως συνταγογραφούμενα φάρμακα. Εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο παίρνουν τακτικά στατίνες, οι οποίες μειώνουν τη χοληστερόλη και, κατ' επέκταση, τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Σύμφωνα με μια νέα καρδιολογική «φόρμουλα», όποιος άνθρωπος εκτιμάται ότι αντιμετωπίζει κίνδυνο 10% να πάθει έμφραγμα ή εγκεφαλικό μέσα στην επόμενη δεκαετία (με βάση μια σειρά από παράγοντες κινδύνου), θα πρέπει να πάρει στατίνες, ενώ παλιότερα το «κατώφλι» για τη χορήγησή τους ήταν 20%.

Ως αντίλογο οι Βρετανοί επιστήμονες λένε ότι για την πλειοψηφία των καρδιοπαθειών ευθύνεται ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης (με κακή διατροφή, πολλά τσιγάρα, αλκοόλ και «άραγμα» στον καναπέ). Οπότε ο κίνδυνος θα

μπορούσε να μειωθεί χωρίς φάρμακα, αν κάποιος δυνητικά ασθενής άλλαζε συνήθειες. Όπως εξηγούν, μόνο ένα περιορισμένο ποσοστό ασθενών ωφελείται πραγματικά από τις στατίνες, οι οποίες επιπλέον μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες, όπως μυϊκούς πόνους (στο 5% έως 10% όσων τις παίρνουν), καθώς και διαβήτη (στο 1%). «Οι γιατροί πρέπει να ενημερώνουν για τα υπέρ και τα κατά των στατινών και να αποφασίζουν οι ασθενείς αν θα πάρουν αυτά τα φάρμακα» δήλωσαν χαρακτηριστικά.

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr