

Μακροζωία με μεσογειακή διατροφή!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Προλαμβάνει παθήσεις και διατηρεί σωστό σωματικό βάρος

Ακόμα μία έρευνα, που δημοσιεύεται στο τελευταίο τεύχος του ιατρικού περιοδικού «Annals of Internal Medicine», έρχεται να επιβεβαιώσει την ανωτερότητα της μεσογειακής διατροφής έναντι άλλων μοντέλων δίαιτας τόσο στη διασφάλιση της μακροζωίας και στην πρόληψη παθήσεων όσο και στη διατήρηση ιδανικού σωματικού βάρους.

Με βάση τα στοιχεία από 56 παλαιότερες μελέτες, που αφορούσαν τη διασύνδεση της διατροφής με την υγεία, η έρευνα υπογραμμίζει ότι μια δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας στα λιπαρά εκείνα που αφθονούν στο μεσογειακό μοντέλο, όπως τα Ωμέγα-3 των ψαριών, τα μονοακόρεστα του ελαιολάδου, τα έλαια των ξηρών καρπών, τα λιπαρά του αβγού και τα μαγειρικά σπορέλαια περιορίζει τον κίνδυνο εκδήλωσης παθήσεων όπως ο καρκίνος του μαστού, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο διαβήτης.

Όπως επισημαίνουν επιστήμονες σχολιάζοντας τη νέα δημοσίευση αλλά και η ίδια

η ερευνήτρια δρ Hanna Bloomfield, που την υπογράφει, τα συμπεράσματα δεν εκπλήσσουν, παρότι απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση των παραγόντων που καθιστούν τη μεσογειακή διατροφή προληπτικό όπλο απέναντι στην εκδήλωση των νοσημάτων αυτών, καθώς εκτιμάται ότι μπορεί να αναζητηθούν στην αντιφλεγμονώδη δράση κάποιων εκ των τροφών που περιλαμβάνει.

Επιβεβαίωση

Αν και δεν αποδίδεται στην υψηλή περιεκτικότητα των τροφών αυτών σε λιπαρά αλλά στην αυξημένη αναλογία των μονοακόρεστων έναντι των κορεσμένων, σε συνδυασμό με την κατανάλωση φρούτων, πράσινων λαχανικών, καρπών και δημητριακών, μικρής ποσότητας κόκκινου κρασιού με μειωμένη την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γαλακτοκομικών.

Το συμπέρασμα επιβεβαιώνεται και από άλλη πρόσφατη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο «American Medical Association's journal of Internal Medicine» και διαπιστώνει την ανάγκη αντικατάστασης των κορεσμένων και τρανς λιπαρών από μονοακόρεστα στη διατροφή μας. Παράλληλα οι ερευνητές επισημαίνουν ότι άτομα που ακολουθούν συστηματικά δίαιτες οι οποίες στηρίζονται στη χαμηλή πρόσληψη θερμίδων, άρα και κατανάλωση λιπαρών, προσλαμβάνουν αναλογικά μεγαλύτερες ποσότητες σακχάρων στη διατροφή τους, που ευθύνονται τελικά για την αδυναμία απώλειας βάρους.

Πηγή: dimokratianews.gr