

Η μεσογειακή διατροφή σύμμαχος της καρδιάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Μια ακόμη ευεργετική για τον οργανισμό επίπτωση της μεσογειακής διατροφής εντόπισαν οι επιστήμονες

Βελτιώνει τα προστατευτικά για την καρδιά οφέλη της «καλής» χοληστερόλης

Η μεσογειακή διατροφή, που είναι πλούσια σε παρθένο ελαιόλαδο, μπορεί να βελτιώσει περαιτέρω τα προστατευτικά για την καρδιά οφέλη της «καλής» χοληστερόλη, δηλαδή της υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης (HDL), σύμφωνα με μια νέα ισπανική επιστημονική έρευνα. Η νέα μελέτη δείχνει ότι όσοι επιμένουν...μεσογειακά, διευκολύνουν την «καλή» χοληστερόλη να γίνει ακόμη πιο καλή.

Οι διαφορές

Τα υψηλά επίπεδα τόσο της «κακής» χοληστερόλη ή της χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνης (LDL), όσο και των τριγλυκεριδίων (των λιπιδίων του αίματος)

σχετίζονται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Από την άλλη, η «καλή» χοληστερόλη (HDL) σχετίζεται με μειωμένο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Η λειτουργική προστατευτική ικανότητα της «καλής» χοληστερόλη έχει εξίσου μεγάλη σημασία με το επίπεδό της, δηλαδή πόσο υψηλή είναι σε έναν άνθρωπο. Όμως, προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η HDL δεν «δουλεύει» εξίσου καλά στους ανθρώπους με υψηλό κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό. Η νέα έρευνα δείχνει ότι ακριβώς η λειτουργική και προστατευτική ικανότητα της HDL βελτιώνεται χάρη στη μεσογειακή διατροφή.

Η μελέτη

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη **Μοντσερά Φιτό** του Ινστιτούτου Ιατρικών Ερευνών του Νοσοκομείου ντελ Μαρ της Βαρκελώνης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στην επιθεώρηση «Circulation», μελέτησαν σχεδόν 300 ανθρώπους με υψηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο και με μέση ηλικία 66 ετών.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: μία που έκανε παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (τέσσερα κουταλάκια τη μέρα κατά μέσο όρο), μία που έκανε μεσογειακή διατροφή με ξηρούς καρπούς αντί για ελαιόλαδο και μία που απλώς έτρωγε υγιεινά αλλά όχι μεσογειακά.

Τα δεδομένα

Οι αναλύσεις αίματος και άλλες μετά την μελέτη που κράτησε ένα έτος, έδειξαν ότι μόνο η τρίτη (απλώς υγιεινή) διατροφή μείωσε τόσο την ολική όσο και την «κακή» χοληστερόλη (LDL). Καμία από τις τρεις ομάδες δεν εμφάνισε σημαντική αύξηση της «καλής» χοληστερόλη (HDL). Όμως το βασικότερο ποιοτικό εύρημα ήταν ότι η πρώτη ομάδα (με το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο) είχε πλέον σημαντικά αποτελεσματικότερη λειτουργία της HDL.

Αυτό, πρακτικά, σημαίνει ότι η μεσογειακή διατροφή διευκολύνει την «καλή» χοληστερίνη να απομακρύνει την παραπανίσια χοληστερόλη από τις πλάκες των αρτηριών και να τη μεταφέρει στο ήπαρ, όπου τελικά χρησιμοποιείται για την παραγωγή ορμονών ή απομακρύνεται από το σώμα τελείως.

Η μεσογειακή διατροφή αυξάνει επίσης την αντιοξειδωτική προστασία της HDL, βελτιώνοντας την ικανότητά της να αντισταθμίζει την οξειδωτική δράση της LDL, η οποία «πυροδοτεί» το σχηματισμό πλακών στις αρτηρίες. Ακόμη, βοηθά να χαλαρώνουν τα αιμοφόρα αγγεία και το αίμα να ρέει πιο ελεύθερα.

Από την άλλη, οι ερευνητές δήλωσαν έκπληκτοι από το ότι η απλώς υγιεινή διατροφή, παρόλο που μειώνει το επίπεδο της ολικής και της κακής χοληστερόλη, επιδρά αρνητικά στις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της HDL. Και όσο μειώνεται η αντιφλεγμονώδης ικανότητα της καλής χοληστερόλη, τόσο αυξάνεται ο καρδιαγγειακός κίνδυνος.

Πηγή: tovima.gr