

## Πόσο προστατεύουν τα ιχθυέλαια την καρδιά

/ Ε



Όποιος έχει γεννηθεί πριν από το 1980,

λογικά έχει περάσει τα παιδικά του χρόνια αντιμέτωπος με το μουρουνέλαιο – εκείνο το παχύρρευστο υγρό που επίμονα μας έδιναν οι γονείς μας, παρά τις απεγνωσμένες μας προσπάθειες να το αποφύγουμε.

Το μουρουνέλαιο άρχισε να χορηγείται ευρέως στην Ευρώπη την δεκαετία του '40, για να αντισταθμίσει τις ελλείψεις σε τρόφιμα. Σε υγρή μορφή υπήρχε έως περίπου τα μέσα της δεκαετίας του '70, όταν αντικαταστήθηκε από σταγόνες – και αργότερα από κάψουλες, που λύτρωσαν για πάντα τα παιδιά του κόσμου από το... μαρτύριο τού να καταπιούν εκείνο το αντικειμενικά κακόγευστο υγρό.

Η χορήγησή του δεν ήταν τυχαία. Είναι πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα – ένα είδος λίπους που χρόνια τώρα συσχετίζεται με βελτιώσεις στη συμπεριφορά και στη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς και με προστασία από πλήθος νοσημάτων, μεταξύ των οποίων η νόσος Αλτσχάιμερ, η κατάθλιψη, η αρθρίτιδα, η καρδιοπάθεια και τα εγκεφαλικά.

Παρ' ότι πλέον έλλειψη τροφίμων δεν υπάρχει στις προηγμένες χώρες – τουλάχιστον όχι τέτοια, όπως την εποχή του Β' Παγκοσμίου Πολέμου – τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι ο ένας στους πέντε κατοίκους της Δύσης παίρνουν συστηματικά συμπληρώματα ιχθυελαίων για να προασπίσουν την υγεία τους, έχοντας συνήθως κατά νου την προστασία της καρδιάς τους.

Όπως, όμως, αναφέρει η εφημερίδα «Sunday Times», οι επιστήμονες ακόμα δεν έχουν συμφωνήσει για τα καρδιαγγειακά οφέλη που παρέχουν, καθώς οι μελέτες επί του θέματος έχουν αντικρουόμενα ευρήματα. [\(περισσότερα...\)](#)