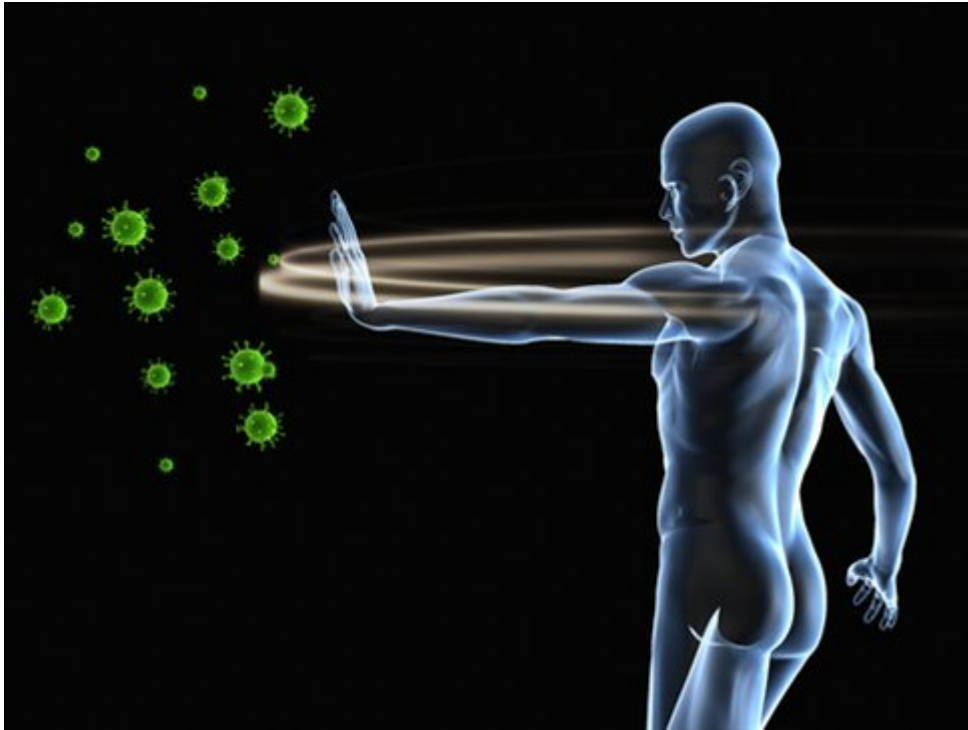


Τα συμπληρώματα διατροφής βοηθούν στη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αθήνα

Η προστασία του οργανισμού από εποχικές και μη ιώσεις, το κρυολόγημα και τις αλλεργίες απαιτεί ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Ωστόσο, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι ρυθμοί της καθημερινότητας δεν μας επιτρέπουν πάντα να κάνουμε ισορροπημένη διατροφή. Το Ελληνικό Κολέγιο Γενικής Ιατρικής συστήνει τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, πάντα όμως κατόπιν συμβουλής ειδικού.

«Η σωστή και καλή θωράκιση του οργανισμού αποτελεί ασπίδα όχι μόνο στις εποχιακές ιώσεις, το κρυολόγημα και τις αλλεργίες αλλά μας βοηθά και στο να ανταπεξέλθουμε στις αυξημένες απαιτήσεις της καθημερινότητάς», εξηγεί ο Δρ Ευστάθιος Σκληρός, Γενικός Ιατρός, MD, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας και Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας και αντιπρόεδρος του Ελληνικού Κολεγίου Γενικής Ιατρικής.

«Αυτήν την περίοδο που οι καιρικές συνθήκες βοηθούν στην εκδήλωση πολλών ιώσεων, κρυολογήματος αλλά και αλλεργιών, η μέγιστη προτεραιότητά μας πρέπει να είναι η [ενίσχυση](#) της άμυνας του οργανισμού, προκειμένου να παραμείνουμε υγιείς. Βασική προϋπόθεση γι' αυτό είναι η σωστή διατροφή. Αυτή όμως δεν είναι πάντα εφικτή για τους περισσότερους από μας εξαιτίας του

σύγχρονου τρόπου ζωής, με αποτέλεσμα να μειώνεται η άμυνα και η ανθεκτικότητά μας», συμπληρώνει ο Δρ Σκληρός.

Το «γρήγορο» και πρόχειρο φαγητό, σύμφωνα με τον Δρ Σκληρό, οι πολύ αυστηρές δίαιτες, η μείωση της ποσότητας του φαγητού, η ακατάστατη [διατροφή](#) με χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δεν εξασφαλίζει τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και συστατικών που χρειαζόμαστε για ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα.

Εάν λοιπόν πλήττεστε από αιφνίδια έναρξη πυρετού και συμπτώματα στο αναπνευστικό σύστημα, όπως βήχα, καταρροή, πονόλαιμο, πόνο στους μυς, πονοκέφαλο αλλά και ρίγη, αίσθημα κόπωσης, διάρροια και εμετούς, η ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού θα πρέπει να γίνει άμεσα ώστε να μην υπάρξουν περαιτέρω επιπτώσεις.

Η ασθένεια, εξηγεί ο Δρ Σκληρός, μπορεί να προκαλείται από ιούς και βακτήρια, αλλά εκδηλώνεται μόνο σ' ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Σημαντικοί παράγοντες που αποδυναμώνουν την άμυνα του οργανισμού είναι η γήρανση, οι ορμονικές δυσλειτουργίες, το στρες και η κακή διατροφή.

Η πιο σωστή αντιμετώπιση πάντα είναι η **πρόληψη**. Συνεπώς, το [ανοσοποιητικό σύστημα](#) πρέπει να είναι ενδυναμωμένο προκειμένου να μπορεί να προστατεύει το σώμα μας από όλους τους ξένους εισβολείς (βακτήρια, ιοί αλλά και αλλεργιογόνα). Πολύ θετική συνεισφορά στη θωράκιση του οργανισμού προσφέρει η λήψη ενός ιδανικού - ισορροπημένου συμπληρώματος διατροφής με [βιταμίνες](#) και μέταλλα, ενώ η σωστή διατροφή αποτελεί τον θεμέλιο λίθο στην προσπάθεια αυτή.

«Μια **ισορροπημένη διατροφή**, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες όπως είναι η Βιταμίνη C, το β-καροτένιο, η βιταμίνη E, ο ψευδάργυρος, το σελήνιο, το Ginseng G115, κ.λπ. αποτελεί καταρχήν τον πολύτιμο σύμμαχό μας στην προσπάθεια να έχουμε ενδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα», συμπληρώνει ο Δημήτρης Γρηγοράκης, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, MSc, πρόεδρος της Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας.

Επειδή όμως οι καθημερινοί μας ρυθμοί συχνά δεν επιτρέπουν κάτι τέτοιο, είναι απαραίτητη η λήψη συμπληρώματος διατροφής με βιταμίνες και μέταλλα. Μάλιστα, σύμφωνα με τον κ. Γρηγοράκη, εάν από τα πρώτα συμπτώματα προβείτε στη χρήση του κατάλληλου συμπληρώματος, τότε είναι πολύ πιθανό να καταφέρετε να αποτρέψετε το κρυολόγημα ή τη γρίπη από το να αναπτυχθούν πλήρως.

Τη θετική συνεισφορά των πολυβιταμινούχων συμπληρωμάτων, τονίζει ο Δρ Σκληρός, επιβεβαιώνει και η οδηγία του Συμβουλίου για την Υπεύθυνη Διατροφή των ΗΠΑ, η οποία χαρακτηριστικά αναφέρει ότι «εάν η ΣΗΔ -σχετικά με την κατανάλωση βιταμινών- λαμβανόταν σοβαρά υπ' όψιν, τότε οι καταναλωτές θα

έπρεπε να φροντίζουν να λαμβάνουν τουλάχιστον τη ΣΗΔ παρά να περιμένουν να εμφανίσουν έλλειψη και να δράσουν μετά».

Ιδανικό συμπλήρωμα διατροφής, από ιατρικής απόψεως, διευκρινίζει ο Δρ Σκληρός, θεωρείται εκείνο, του οποίου η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα επιβεβαιώνονται από κλινικές μελέτες.

Στόχος των συμπληρωμάτων διατροφής με βιταμίνες και μέταλλα, συμπληρώνει ο κ. Γρηγοράκης είναι η αναπλήρωση των αναγκών σε άτομα με ανεπαρκή πρόσληψη π.χ. σε περιοριστικές δίαιτες αδυνατίσματος.

Λόγω, όμως, της μεγάλης ποικιλίας συμπληρωμάτων διατροφής **η επιλογή του κατάλληλου** πρέπει να γίνεται με αυστηρά κριτήρια. Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να προσέχουμε είναι η ποιότητα του σκευάσματος. Υπάρχουν πολλά προϊόντα αμφίβολης ποιότητας, μη ισορροπημένα από πλευράς συστατικών και τα οποία δεν είναι κλινικά τεκμηριωμένα και δοκιμασμένα. Από εκεί και πέρα πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική δόση βιταμινών καθώς δεν αυξάνεται η αποτελεσματικότητα και μπορεί ταυτόχρονα να δημιουργηθούν ανεπιθύμητες ενέργειες. Γι' αυτό και πάντα πρέπει να διαβάζουμε τις Οδηγίες Χρήσης ή να συμβουλευόμαστε ένα ειδικό της υγείας.

Πηγή: health.in.gr