

20 Ιουνίου 2016

Τα φυτικά λίπη της μεσογειακής διατροφής είναι ωφέλιμα στο αδυνάτισμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα

πολλά φυτικά λίπη της μεσογειακής διατροφής, που είναι πλούσια σε λάδι και

ξηρούς καρπούς, όχι μόνο δεν παχαίνουν, αλλά μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αδυνατίσουν, όταν κάνουν δίαιτα βασισμένη σε χαμηλά λιπαρά.

Αυτή είναι η διαπίστωση μιας νέας μεγάλης ισπανικής επιστημονικής έρευνας, σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι, ιδίως οι ήδη παχύσαρκοι, δεν χρειάζεται να ανησυχούν ότι η Μεσογειακή διατροφή θα τους παχύνει.

Ο ερευνητής Dr. Ramon Estruch, του CI ER O N-University of arcelona, δήλωσε ότι η έρευνα (που έγινε ανάμεσα σε 7.500 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 55 έως 80 ετών και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό ενδοκρινολογίας "The Lancet Diabetes & Endocrinology"), αποδεικνύει πως η μεσογειακή διατροφή που είναι πλούσια σε φυτικά έλαια όπως ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς είχε μικρή επίδραση στο σωματικό βάρος ή στην περίμετρο μέσης σε σύγκριση με ανθρώπους που ακολούθησαν διατροφή με χαμηλά λιπαρά. Πρόσθεσε, ότι η μεσογειακή διατροφή έχει γνωστά οφέλη για την υγεία και περιλαμβάνει υγιεινά λιπαρά, όπως φυτικά έλαια, ψάρια και ξηρούς καρπούς.

Τα άτομα αυτά χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: μία που ακολουθούσε μεσογειακή διατροφή πλούσια σε λάδι (τουλάχιστον τέσσερα κουταλάκια παρθένο ελαιόλαδο τη μέρα) και χωρίς περιορισμό θερμίδων, μία δεύτερη που -αντί για λάδι- έκανε το ίδιο με πολλούς ξηρούς καρπούς (30 γραμμάρια τουλάχιστον τη μέρα) και μια τρίτη ομάδα που δεν έκανε Μεσογειακή διατροφή, αλλά απέφευγε όλα τα λίπη, ζωικά και φυτικά. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν διαβήτη ή υψηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο και πάνω από το 90% ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Μετά από πέντε χρόνια, η συνολική ποσότητα λιπών είχε μειωθεί ελαφρά στην τρίτη ομάδα (από 40% σε 37,4%), ενώ είχε αυξηθεί ελαφρά στις δύο ομάδες της Μεσογειακής διατροφής (από 40% σε 41,8% και από 40,4% σε 42,2% αντίστοιχα).

Κατά μέσο όρο και στις τρεις ομάδες υπήρξε κάποια απώλεια βάρους. Η μεγαλύτερη ήταν στην πρώτη Μεσογειακή ομάδα που κατανάλωνε πολύ λάδι (μείωση 0,88 κιλών ανά άτομο) και ακολουθούσαν η ομάδα της Μεσογειακής διατροφής με τους ξηρούς καρπούς (μείωση 0,60 κιλών) και, τέλος, η ομάδα των χαμηλών λιπαρών (μείωση 0,40 κιλών).

Εξάλλου, υπήρξε μια μικρή αύξηση στην περίμετρο της μέσης και στις τρεις ομάδες (πράγμα που τείνει να συμβεί όσο κανείς μεγαλώνει), με την μεγαλύτερη αύξηση να παρατηρείται στην ομάδα των χαμηλών λιπαρών (1,2 εκατοστά κατά μέσο όρο) και μετά στην ομάδα του λαδιού (0,85 εκατ.) και των ξηρών καρπών (0,37 εκατ.).

Οι ερευνητές τόνισαν ότι έχει μεγαλύτερη σημασία η διάκριση ανάμεσα σε υγιεινά

και σε ανθυγιεινά λίπη, παρά η γενικευμένη αποφυγή όλων των λιπών. Όπως επισημαίνουν, όσοι συνηγορούν υπέρ μιας διατροφής αυστηρά χαμηλών λιπών και χαμηλών θερμίδων, δημιουργούν περιττό φόβο για τα υγιεινά λίπη της Μεσογειακής διατροφής.

«Πρέπει να εγκαταλείψουμε τον μύθο ότι τα προϊόντα χαμηλότερων λιπαρών και χαμηλότερων θερμίδων οδηγούν σε μικρότερη αύξηση του βάρους. Αυτή η αυταπάτη οδηγεί σε παράδοξες πολιτικές, που εστιάζουν στις συνολικές θερμίδες, αντί για την ποιότητα του φαγητού. Παραπλανιούνται έτσι οι καταναλωτές να διαλέγουν τροφές με βάση το συνολικό περιεχόμενό τους σε λίπη και θερμίδες, αντί για τα πραγματικά οφέλη τους για την υγεία», δήλωσε ο καθηγητής Darius Mozaffarian της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Tufts της Βοστώνης, σε σχετικό σχόλιο στο ίδιο ιατρικό περιοδικό.

Όπως είπε, αυτό που δείχνει πλέον η επιστημονική έρευνα, είναι ότι πρέπει να καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες και μονοακόρεστα λίπη από φρούτα, λαχανικά, ψάρια, καρπούς, γιαούρτι και πλήρη δημητριακά, αλλά λιγότερες θερμίδες και κορεσμένα λίπη από κατεργασμένα τρόφιμα.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η Μεσογειακή διατροφή συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο για πρόωρο θάνατο, καρδιαγγειακό επεισόδιο ή καρκίνο.

Τί είναι η Μεσογειακή διατροφή;

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών. (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την “Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής”.

Ποιές τροφές περιλαμβάνει;

- * Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- * Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- * Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- * Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- * Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- * Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Πηγή: με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ και wikipedia.gr-health.liberal.gr