

## Η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής μπορεί να λειτουργήσει ως πρόληψη για σοβαρές παθήσεις

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



*Της Ανθής Αγγελοπούλου*

Αρκεί η σύντομη διάρκειας υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής για να βελτιωθεί η λειτουργία των μικρών αγγείων, η οποία θα μετριάσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων; Αν όχι, κατά πόσο υπερτερεί η υιοθέτηση της μακροχρόνιας Μεσογειακής διατροφής έναντι της σύντομης ως προς τη μικροαγγειακή λειτουργία; Αυτά είναι τα βασικά ερωτήματα που τίθενται τα τελευταία χρόνια με αφορμή όλες τις μελέτες που θέλουν τη Μεσογειακή διατροφή να προσδίδει σημαντικά οφέλη στον άνθρωπο.



Μία νέα μελέτη που έγινε σε άτομα άνω των 18 ετών, που δεν ασκούσαν τακτικά και δεν είχαν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, με το συνεργασία επιστημόνων από το πανεπιστήμιο του Sheffield Hallam, το Αριστοτέλειο πανεπιστήμιο και το Διεθνές πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης απέδειξε ότι η Μεσογειακή διατροφή μπορεί και επηρεάζει διαφορετικά τα μικροαγγεία σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, με οφέλη όχι μόνο ως προς την ποιότητα ζωής και σωματικής υγείας, αλλά με τους συμμετέχοντες να δηλώνουν ότι αισθάνονται πιο υγιείς και να ανταπεξέρχονται καλύτερα στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς τους.

Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι στο ξεκίνημα της υιοθέτησης ωφελεί τη λειτουργία του αντανεκλαστικού νευράξονα των μικροαγγείων, που επηρεάζει τη δυνατότητα διαστολής τους. Ενώ, η μακροχρόνια εφαρμογή της, προσδίδει οφέλη στη βιο-διαθεσιμότητα του οξειδίου του νατρίου, του οποίου η βασική λειτουργία είναι να διαστέλλει τις αρτηρίες και τις φλέβες, ρυθμίζοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος και την αρτηριακή πίεση. Η παρουσία του οξειδίου του νατρίου επηρεάζεται αρνητικά από τη γήρανση του οργανισμού μας ενώ, η έλλειψή του οδηγεί σε καρδιαγγειακά επεισόδια.

Όπως εξήγησε ο επικεφαλής της έρευνας, αναπληρωτής καθηγητής Κλινικής Φυσιολογίας στο πανεπιστήμιο Sheffield Hallam, Μάρκος Κλωνιζάκης η μικροκυκλοφορία είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί αποτελεί καθρέφτη των μεγάλων αγγείων και του μεγέθους του ρίσκου που υπάρχει για εκδήλωση

καρδιαγγειακών παθήσεων, ενώ παράλληλα αποτελεί και πεδίο δράσης πλήθους ασθενειών με ισχυρό μικροαγγειακό αποτύπωμα, όπως η συστηματική σκλήρυνση (σκληρόδερμα), τα βαρυτικά έλκη ή ακόμα και ο διαβήτης τύπου Β.

Ο επίκουρος καθηγητής Ιατρικής Διατροφολογίας στο Α.Π.Θ. Μιχάλης Χουρδάκης, σημείωσε ότι τα ευρήματα της μελέτης αυτής θα βοηθήσουν στην πρόληψη ασθενειών αλλά και στη χρήση της διατροφής ως «αναχώματος» ανάσχεσης περαιτέρω επιδείνωσης των υπαρχόντων.

Πηγή: [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)