

Κρυμμένη Πείνα & Ανοσοποιητικό Σύστημα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)
/ Υγεία και ιατρικά θέματα



Η «Κρυμμένη Πείνα» αναφέρεται στις συσσωρευμένες ελλείψεις του οργανισμού σε βασικά θρεπτικά στοιχεία, όπως οι βιταμίνες, τα μεταλλικά στοιχεία, τα αντιοξειδωτικά και άλλα.



Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι σε συνεχή επιφυλακή έναντι παθογόνων μικροοργανισμών.

Νέα και παλαιότερα στοιχεία επιβεβαιώνουν ότι ελλείψεις του οργανισμού, σε συνδυασμό με συγκεκριμένες μεταβολικές διαταραχές, αυξάνουν την ευπάθεια σε λοιμώξεις από μικρόβια και ιούς.

Dr. Δημήτρης Τσουκαλάς

Η κρυμμένη πείνα - υποσιτισμός σε ζωτικά θρεπτικά στοιχεία - είναι ένας από τους κύριους παράγοντες στην εκδήλωση νόσου, όχι μόνο στις φτωχές αλλά και στις πλούσιες χώρες παγκοσμίως.

Πρόκειται για έναν παράγοντα που συμμετέχει τόσο στην εκδήλωση χρόνιων ασθενειών, όσο και ασθενειών που οφείλονται σε μικρόβια ή ιούς(1-7).

Το ανθρώπινο σώμα για να λειτουργήσει φυσιολογικά χρειάζεται σε ιδανική αναλογία:

οξυγόνο
νερό

μακροθρεπτικά στοιχεία: λίπη, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες

μικροθρεπτικά συστατικά: βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, αμινοξέα, λιπαρά οξέα,

προβιοτικά, ένζυμα, αντιοξειδωτικά

Η ιδανική αναλογία των παραπάνω είναι διαφορετική για κάθε άτομο και σε διαφορετικές περιόδους της ζωής.

Κάθε οργανισμός χρειάζεται μικροθρεπτικά συστατικά σε διαφορετικές αναλογίες για να λειτουργήσει ιδανικά.

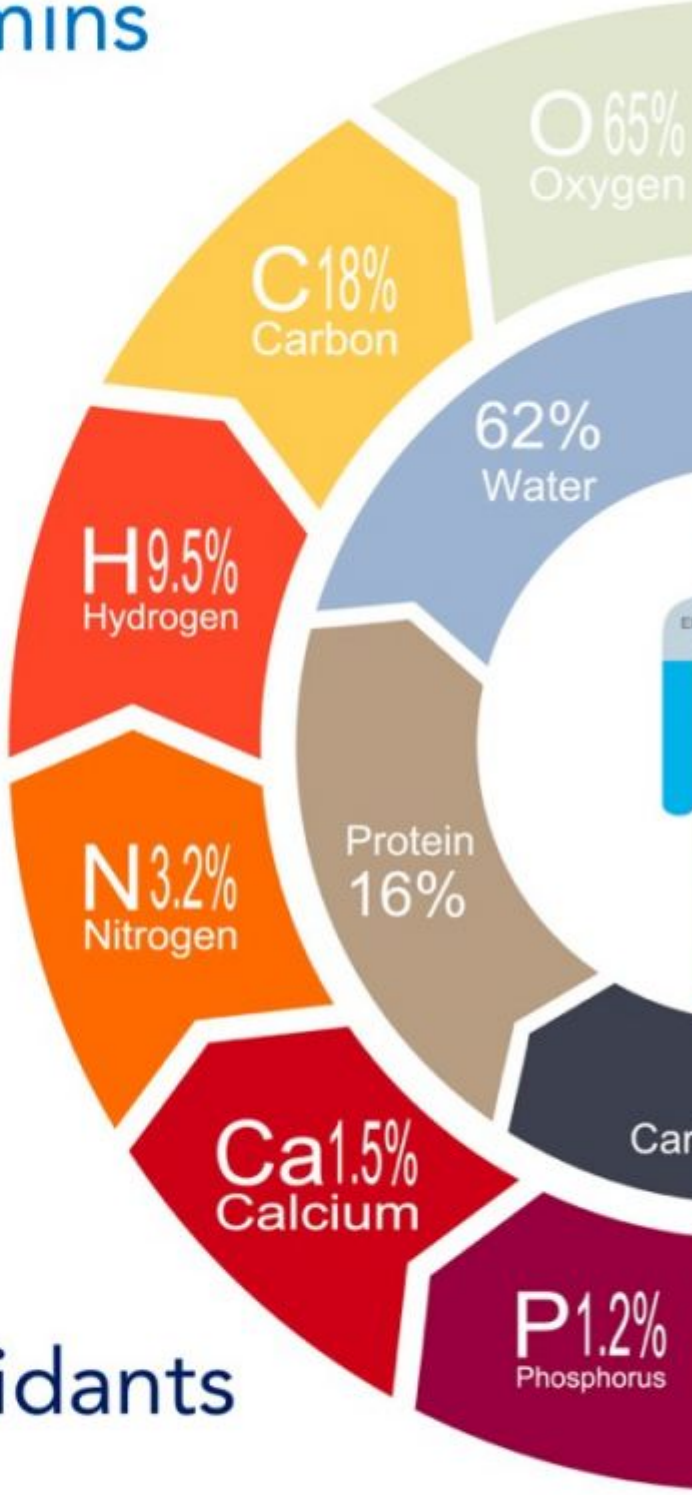
THE HUM

Vitamins

Fatty Acids

Probiotics

Antioxidants



ELEMENTAL



Γιατί Ονομάζεται Κρυμμένη Πείνα

Η πλήρης έλλειψη οξυγόνου, νερού ή τροφής διαταράσσουν τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού σε ένα διάστημα λίγων λεπτών, στην περίπτωση έλλειψης οξυγόνου, ή μερικών ημερών και εβδομάδων στις περιπτώσεις έλλειψης νερού και τροφής.

Ωστόσο, η οριακή έλλειψη θρεπτικών συστατικών περνάει απαρατήρητη για πολλά χρόνια μέχρι την εκδήλωση κάποιας ασθένειας(2,3). Αυτός είναι και ο λόγος που είναι δύσκολο να εντοπιστούν και που ονομάζονται “Κρυμμένη Πείνα”.

«Η «κρυμμένη πείνα», που οφείλεται στην ανεπάρκεια των μικροθρεπτικών συστατικών, δεν προκαλεί πείνα, όπως την ξέρουμε. Μπορεί να μην την αισθάνεστε στην κοιλιά σας, αλλά χτυπάει στον πυρήνα της υγείας και της ζωτικότητας σας.»

Kul C. Gautam, πρώην αναπληρωτής εκτελεστικός διευθυντής της UNICEF

Ανοσοποιητικό Σύστημα

Η έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και κάνει τον οργανισμό πιο ευάλωτο σε μικρόβια και ιούς(8).

Ο υποσιτισμός και οι ελλείψεις σε βασικά θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες ήταν κοινός παράγοντας, τόσο κατά την επιδημία της πανούκλας το μεσαίωνα(9), όσο και στην πανδημία της ισπανικής γρίπης το 1918(10).



Διανομή συσσιτίου κατά τη γρίπη του 1918

Διανομή συσσιτίου κατά τη γρίπη του 1918

Σε σκελετούς που βρέθηκαν σε ομαδικούς τάφους στο Λονδίνο, από την εποχή της

πανούκλας, οι ερευνητές εντόπισαν ότι τα θύματα εμφάνιζαν κακή υγεία, σοβαρή έλλειψη βιταμίνης D, αναιμία και σημεία υποσιτισμού.

Η πείνα και ο υποσιτισμός ήταν επίσης τα βασικά αίτια της αυξημένης θνησιμότητας κατά την ισπανική γρίπη του 1918, όπου η Ευρώπη είχε μόλις βγει από τον 1ο Παγκόσμιο Πόλεμο(10).



Διανομή συσιτίου κατά τη γρίπη του 1918

Ισπανική γρίπη 1918

Στις μέρες μας, παρότι δεν επικρατεί η πείνα που υπήρχε κατά το μεσαίωνα και στον 1ο Παγκόσμιο Πόλεμο, καταγράφεται ένα διαφορετικό είδος πείνας, η «κρυμμένη πείνα».

Φυσιολογικά, ο ανθρώπινος οργανισμός είναι γενετικά προγραμματισμένος για

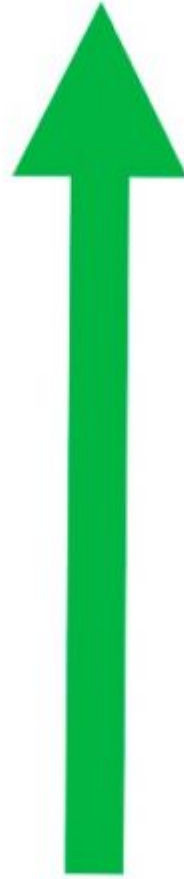
τροφές που έχουν αυξημένη θρεπτική αξία και χαμηλή θερμιδική απόδοση.

Η υψηλή όμως βιομηχανική επεξεργασία των τροφών και οι μαζικές καλλιέργειες, έχουν οδηγήσει στην παραγωγή τροφής που έχει χαμηλή θρεπτική αξία και αυξημένη παρουσία κενών θερμίδων.

Οι κενές θερμίδες αναφέρονται σε τροφές που έχουν θερμίδες, χωρίς όμως να περιέχουν βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία αντιοξειδωτικά και άλλα θρεπτικά συστατικά(11).

Η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, σε σχέση με την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, είναι ο κύριος λόγος πίσω από τη έκπτωση της υγείας μας σήμερα.

Υψηλή Θρε



Υψηλή Θρεσι

Η κρυμμένη πείνα, σε συνδυασμό με την αυξημένη πρόσληψη κενών θερμίδων, προκαλούν μεταβολικές διαταραχές και νοσήματα όπως:

Αντίσταση στην ινσουλίνη (μεταβολικό σύνδρομο)

Δυσχέρεια στη διαχείριση της φλεγμονής

Διαταραχή της μικροβιακής χλωρίδας

Οξειδωση

Τα παραπάνω, οδηγούν σε σημαντική απομάκρυνση από την φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και αποδυναμώνουν περαιτέρω το ανοσοποιητικό σύστημα οδηγώντας στην ανάπτυξη νοσημάτων όπως:

Διαβήτης τύπου 2

Υπέρταση

Παχυσαρκία

Καρδιολογικά νοσήματα

Αυτοάνοσα νοσήματα

Καρκίνος

Μεταβολικές Διαταραχές και COVID-19

Στην τρέχουσα επιδημία από τον SARS-CoV-2, παρατηρείται ότι άτομα που έχουν τις παραπάνω μεταβολικές διαταραχές και νοσήματα έχουν και αυξημένο κίνδυνο από τη νόσο COVID-19 (12-19).

«Οι γιατροί πρέπει να εξασφαλίσουν έγκαιρο και διεξοδικό μεταβολικό έλεγχο για όλους τους ασθενείς που πάσχουν από COVID-19.»

*Endocrine and metabolic link to coronavirus infection. Nature Reviews
Endocrinology Apr. 2020.*

Οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 και αυτοί με μεταβολικό σύνδρομο (προδιαβήτη), ενδέχεται να έχουν μέχρι δέκα φορές μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου όταν νοσήσουν από COVID-19 (12).

Σε πρόσφατη δημοσίευση στο Nature Reviews Endocrinology, οι συγγραφείς τονίζουν ότι «Οι γιατροί πρέπει να εξασφαλίσουν έγκαιρο και διεξοδικό μεταβολικό έλεγχο για όλους τους ασθενείς που πάσχουν από COVID-19 (12)».

Υπέρβαρα και Παχύσαρκα Άτομα

Σημαντικά αυξημένο κίνδυνο έχουν και οι ασθενείς με παχυσαρκία(18,19).

Ο καθηγητής Jean-Francois Delfraissy, επικεφαλής της επιστημονικής επιτροπής που συμβουλεύει τη Γαλλική κυβέρνηση για την επιδημία από τον SARs-CoV2, δήλωσε ότι 17 εκατομμύρια, από τους 67 εκατομμύρια πολίτες της Γαλλίας, διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο από τον κορωνοϊό λόγω ηλικίας, προ-υπάρχουσας ασθένειας ή παχυσαρκίας.

“Αυτός ο ιός είναι φοβερός, μπορεί να χτυπήσει τους νέους, ιδιαίτερα τους παχύσαρκους νέους. Όσοι είναι υπέρβαροι πρέπει πραγματικά να είναι προσεκτικοί”, δήλωσε ο Delfraissy.

“Αυτός είναι ο λόγος που ανησυχούμε για τους φίλους μας στην Αμερική, όπου το πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι γνωστό και πού πιθανόν να έχουν τα περισσότερα προβλήματα εξαιτίας της παχυσαρκίας”.

Το 88% αυτών που μολύνθηκαν με τον κορωνοϊό, δεν είχε βαριά εικόνα και εμφάνισε μόνο συμπτώματα παρόμοια με αυτά της γρίπης.

Το ποσοστό θνησιμότητας για νέους που χρειάστηκε να εισαχθούν σε νοσοκομείο με σοβαρή αναπνευστική νόσο, λόγω COVID-19, ήταν περίπου 2%, αλλά αυτό αυξήθηκε στο 14% για τα πιο ευάλωτα άτομα.

Διόρθωση των Ελλείψεων & των Μεταβολικών Διαταραχών

Η σταδιακή ανάπτυξη οριακών ελλείψεων, που περνούν απαρατήρητες, σε συνδυασμό με την αντίσταση στην ινσουλίνη, υποσκάπτουν την υγεία μας και λειτουργούν ως βασικός προδιαθεσικός παράγοντας, τόσο για τις χρόνιες όσο και για τις λοιμώδεις ασθένειες(20,21).

Αυτό που είναι σαφές, είναι ότι οι συνθήκες ανεπάρκειας θρεπτικών ουσιών επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και φυσιολογικών διαδικασιών του οργανισμού, αυξάνοντας τον κίνδυνο για την ανάπτυξη νόσου.

Είναι σημαντικό ότι αυτές οι συνέπειες μπορούν να αντιστραφούν διορθώνοντας τις ανεπάρκειες. Έχει αποδειχθεί ότι η επίτευξη επάρκειας μικροθρεπτικών συστατικών, παράλληλα με την προσοχή στη συνολική μεταβολική κατάσταση, παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη θεραπεία λοιμώξεων και χρόνιων ασθενειών(19,20).

Μέχρι και λίγα χρόνια πριν, η ακριβής καταγραφή των ελλείψεων σε κάθε άτομο ήταν ιδιαίτερα δύσκολη με τις κλασσικές μεθόδους μέτρησης. Έτσι η διόρθωση τους βασιζόταν σε γενικές οδηγίες. Τα τελευταία χρόνια είναι διαθέσιμες ειδικές εξετάσεις που μετράνε μικρά μόρια, που συμμετέχουν στις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού και καταγράφουν τις ακριβείς ελλείψεις και μεταβολικές διαταραχές.

Οι εξετάσεις μεταβολομικής είναι ένα επιπρόσθετο διαγνωστικό εργαλείο για τους γιατρούς. Καταγράφουν με ακρίβεια τις ελλείψεις σε μικροθρεπτικά συστατικά και επιτρέπουν την άμεση διόρθωση τους με τη χορήγηση θεραπευτικών δόσεων.

Είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό ότι όλο και περισσότερα επιστημονικά στοιχεία επιβεβαιώνουν σταθερά το γεγονός ότι η διόρθωση των ελλείψεων του οργανισμού και η αποκατάσταση του μεταβολισμού, αλλάζουν ριζικά την πορεία μεγάλου φάσματος ασθενειών και προλαμβάνουν την εμφάνιση τους.

Η αποκατάσταση των ελλείψεων του οργανισμού και η βελτίωση του μεταβολικού προφίλ είναι προτεραιότητα στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πηγή: drtsoukalas.com