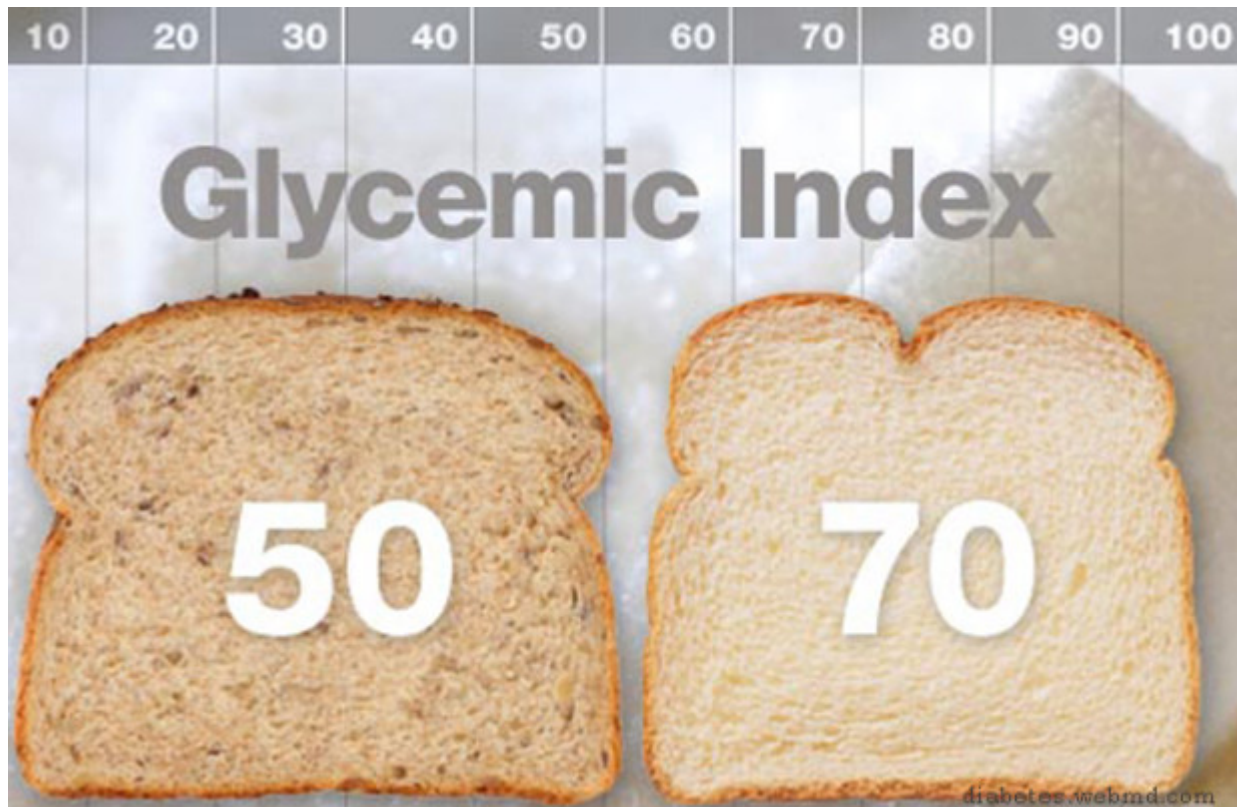


Μεσογειακή διατροφή & χαμηλοί υδατάνθρακες προλαμβάνουν τον διαβήτη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η μεσογειακή διατροφή σε συνδυασμό με μια δίαιτα με χαμηλούς (καλούς) υδατάνθρακες μπορεί να προστατεύσει από τον διαβήτη τύπου 2, σύμφωνα με μία νέα έρευνα Ελλήνων και Ιταλών επιστημόνων.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή **Κάρλο Λα Βέκια** του Ινστιτούτου Φαρμακολογικών Ερευνών «Μάριο Νέγκρι» του Μιλάνου, την **Αντωνία Τριχοπούλου** της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Αθηνών και τον **Δημήτρη Τριχόπουλο** της Σχολής Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Diabetologia» της Ευρωπαϊκής Ένωσης Μελέτης του Διαβήτη, μελέτησαν τις περιπτώσεις περίπου 22.300 Ελλήνων, από τους οποίους οι 2.330 εμφάνισαν διαβήτη σε μια περίοδο 11 ετών.

Η έρευνα έδειξε ότι όσοι ακολουθούσαν με σχετική συνέπεια τη Μεσογειακή διατροφή, είχαν μικρότερη πιθανότητα κατά 12% να εμφανίσουν διαβήτη.

Οι άνθρωποι που έτρωγαν τους περισσότερους υδατάνθρακες (υψηλό γλυκαιμικό

φορτίο), είχαν 21% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν διαβήτη σε σχέση με όσους κατανάλωναν τους λιγότερους υδατάνθρακες (χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο).

Όσοι έκαναν και τα δύο, δηλαδή, ακολουθούσαν πιστά τη Μεσογειακή διατροφή και, ταυτόχρονα, κατανάλωναν λίγους υδατάνθρακες, είχαν κατά μέσο όρο 20% μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη, σε σχέση με όσους δεν τηρούσαν τη Μεσογειακή δίαιτα και, παράλληλα, έτρωγαν πολλούς υδατάνθρακες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, «ο ρόλος της Μεσογειακής διατροφής για τον έλεγχο του βάρους είναι ακόμα αμφιλεγόμενος, κάτι που σημαίνει πως η προστασία της Μεσογειακής δίαιτας δεν λειτουργεί μέσω της μείωσης του βάρους, αλλά μέσω διαφόρων αρκετών διατροφικών χαρακτηριστικών αυτού του είδους διατροφής».

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της Μεσογειακής διατροφής είναι η χρήση του έξτρα παρθένου ελαιόλαδου, που οδηγεί σε ευνοϊκή υψηλή αναλογία των μονοακόρεστων προς τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, πράγμα που έχει ευεργετική επίπτωση στην ευαισθησία του οργανισμού απέναντι στην ινσουλίνη.

Από την άλλη, σύμφωνα με τους ερευνητές, μια διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες (δηλαδή με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο) οδηγεί σε απότομες αυξήσεις της γλυκόζης (του σακχάρου) στο αίμα. Οι ερευνητές συμπεραίνουν πως **«μια διατροφή χαμηλή σε γλυκαιμικό φορτίο, η οποία παράλληλα ακολουθεί πιστά τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής δίαιτας, μπορεί να μειώσει την εμφάνιση του διαβήτη τύπου 2».**

Ο γλυκαιμικός δείκτης δείχνει πόσο αυξάνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, δύο έως τρεις ώρες μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει υδατάνθρακες. Το γλυκαιμικό φορτίο αναφέρεται στην ποσότητα των υδατανθράκων που καταναλώνει ένας άνθρωπος, σε συνδυασμό με τον γλυκαιμικό δείκτη.

Πρακτικά, ένα τρόφιμο με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες, μπορεί να έχει υψηλό γλυκαιμικό φορτίο, ενώ αντίστροφα ένα τρόφιμο με μέτριο ή υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αν καταναλωθεί σε μικρή ποσότητα, θα έχει χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο.

Πηγή: tvxs.gr