10 Οκτωβρίου 2013

«Φάρμακο» για τα καρδιαγγειακά νοσήματα η σωστή διατροφή

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Θεραπευτικά και ως υποκατάστατο της φαρμακευτικής αγωγής λειτουργεί μια σωστή διατροφή για την αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών παθήσεων. Ένας καλός συνδυασμός τροφών, που περιλαμβάνει το ελαιόλαδο, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, ξηρούς καρπούς όπως τα καρύδια και τα αμύγδαλα, και κόκκινα φρούτα όπως το ρόδι και τα μούρα, θεωρείται πλέον θεραπεία και μπορεί να εφαρμοστεί αποκλειστικά, χωρίς επιπλέον φαρμακευτική αγωγή, για την αντιμετώπιση καρδιαγγειακών και άλλων εκφυλιστικών παθήσεων, όπως τα καρδιομεταβολικά νοσήματα, η παχυσαρκία, η υπέρταση, η υπεριλιπιδαιμία κ.ά.

«Για τις παραπάνω παθήσεις δεν έχει νόημα να λαμβάνει κάποιος συμπληρώματα διατροφής ή να χρησιμοποιεί μεμονωμένα σκευάσματα βιταμινών ή μετάλλων. Αρκεί ένας καλός συνδυασμός συγκεκριμένων τροφίμων για κάθε περίπτωση για να υπάρξει θεραπευτική αντιμετώπιση του προβλήματος» επισημαίνει στο ΑΠΕ – ΜΠΕ ο ενδοκρινολόγος Θεμιστοκλής Τζώτζας, διευθυντής του ΕΣΥ, με αφορμή εκδήλωση του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με τον Δήμο Θεσσαλονίκης, σχετικά με τα παρεμβατικά προγράμματα διατροφικής αγωγής που υλοποιεί το ΤΕΙ.

Συγκεκριμένα, από τα τέλη του χρόνου και τις αρχές του 2014 δέκα χιλιάδες άτομα από πενήντα δήμους σε όλη την Ελλάδα θα συμμετέχουν σε πρόγραμμα παρακολούθησης και θεραπείας μέσω εξατομικευμένων προγραμμάτων διατροφής

επιλεγμένων για κάθε περίπτωση πάθησης, είτε πρόκειται για παχυσαρκία είτε για αυξημένο ζάχαρο είτε για αρτηριακή πίεση είτε για κάποιο καρδιαγγειακό επεισόδιο. Το διαιτολόγιο θα προσαρμόζεται ανά 15 μέρες και έξι μήνες μετά θα γίνει συνολική εκτίμηση της κατάστασης της υγείας καθενός από τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα. «Το πρόγραμμα ονομάζεται “Συμμαχία για την υγεία – διατροφή” και στόχο έχει να γίνουν παρεμβάσεις σε δέκα χιλιάδες άτομα με εκφυλιστικά νοσήματα και συγκεκριμένα καρδιαγγειακές παθήσεις, δυσλιπιδαιμία, υπέρταση, διαβήτη και παχυσαρκία» τονίζει η καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης και επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος Μαρία Χασαπίδου.

Μέχρι στιγμής έχουν επιλεγεί δύο χιλιάδες άτομα, ενώ πραγματοποιούνται εκδηλώσεις σε διάφορους δήμους της χώρας, ώστε να ενημερωθεί ο πληθυσμός και να δηλώσει συμμετοχή. Ήδη τέτοιες εκδηλώσεις έγιναν στους δήμους Δέλτα, Θέρμης, Κορωπίου, Νέας Σμύρνης, Τήνου, Σύρου, Ηρακλείου Κρήτης, Ρεθύμνου, Χανίων, Καρδίτσας, Βόλου και Πατρέων.

«Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι η συχνότερη αιτία θανάτου στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον κόσμο, ενώ το 30% του πληθυσμού έχει κάποιο αρχόμενο ή εκδηλωμένο καρδιαγγειακό επεισόδιο» τονίζει ο κ. Τζώτζας και υπογραμμίζει ότι το ποσοστό του πληθυσμού που πάσχει από παχυσαρκία ή βρίσκεται πάνω από τα όρια του φυσιολογικού βάρους προσεγγίζει το 40%.

Συγκεκριμένα, παρουσιάζοντας κάποιους γενικούς κανόνες διατροφικής αγωγής, επισημαίνει ότι συνιστάται στον πληθυσμό να διατηρεί μια ισορροπημένη διατροφή, με σωστά κατανεμημένες ποσότητες θερμίδων, λιγότερο αλάτι και περισσότερο κάλιο, λιγότερα λιπαρά και περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Ειδικά για τις υπερλιπιδαιμίες συνιστά τη μείωση των κορεσμένων λιπών και της διατροφικής χοληστερόλης, και την αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών, φρούτων, ξηρών καρπών και κόκκινων φρούτων όπως το ρόδι και τα μούρα. Για τον διαβήτη, υπογραμμίζει την ανάγκη κατανομής των γευμάτων και υιοθέτησης μιας μεσογειακής διατροφής, πλούσιας σε όσπρια, λαχανικά και φρούτα, χωρίς κορεσμένα λίπη και υδατάνθρακες.

Πηγή: http://www.zougla.gr/ygeia/article/farmako-gia-ta-kardiagiaka-nosimata-i-sosti-diatrofi