7 Σεπτεμβρίου 2014

Υγιεινή διατροφή και με λίπη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



«Οχι» στους υδατάνθρακες και «ναι» στα λιπαρά (αλλά όχι στα trans λιπαρά) υποδεικνύει πρόσφατη έρευνα ως την καλύτερη διατροφή προκειμένου να περιοριστεί ο καρδιαγγειακός κίνδυνος.

Οσοι αποφεύγουν τους υδατάνθρακες αλλά καταναλώνουν περισσότερα λίπη, ακόμα και κορεσμένα, διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και χάνουν περισσότερο σωματικό λίπος συγκριτικά με αυτούς που ακολουθούν δίαιτα περιορισμένη σε λιπαρά, αναφέρει μελέτη που είδε χθες το φως της δημοσιότητας.

Οι τελευταίες μελέτες αντιστρέφουν όσα γνωρίζαμε ώς σήμερα περί υγιεινής διατροφής, υποδεικνύοντας ότι μπορούμε να περιορίσουμε σημαντικά τους καρδιαγγειακούς κινδύνους καταναλώνοντας λιγότερους υδατάνθρακες και περισσότερα λίπη, με την εξαίρεση των trans λιπαρών.

Συμμετείχαν 150 άνθρωποι

Στη νέα μελέτη, η οποία χρηματοδοτήθηκε από εθνικά ινστιτούτα υγείας και δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Annals of Internal Medicine, συμμετείχαν 150 άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες και επί ένα έτος διατρέφονταν είτε με διατροφή φτωχή σε λίπη είτε με διατροφή φτωχή σε υδατάνθρακες, χωρίς, ωστόσο, να μεταβάλουν τον συνολικό αριθμό θερμίδων που

προσλάμβαναν.

Δίαιτες που επέβαλλαν περιορισμένη κατανάλωση υδατανθράκων και αύξηση της κατανάλωσης των λιπών και πρωτεϊνών χρησιμοποιούνταν και παλιότερα, από την περίοδο που ο δρ Ατκινς έκανε γνωστή την προσέγγιση στα τέλη του 1970. Οι επικριτές αυτών των μεθόδων επισήμαιναν ότι η απώλεια βάρους οφειλόταν στην απώλεια νερού και όχι σωματικού λίπους και ότι η χοληστερίνη και άλλοι δείκτες καρδιαγγειακού κινδύνου αυξάνονταν επικινδύνως λόγω της αυξημένης πρόσληψης κορεσμένων λιπών, κάτι που συμβαίνει λόγω της κατανάλωσης κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Οπως διαπιστώθηκε κατά την ολοκλήρωση της μελέτης, όσοι ακολουθούσαν διατροφή με λίγους υδατάνθρακες είχαν χάσει κατά μέσο όρο τέσσερα κιλά περισσότερο από αυτούς που ακολουθούσαν διατροφή με λιγοστά λιπαρά. Επίσης, είχαν σημαντική μείωση του σωματικού τους λίπους και βελτίωση της μυϊκής μάζας, παρότι καμία από τις δύο ομάδες δεν μετέβαλε τη σωματική της δραστηριότητα.

Η ομάδα που κατανάλωνε υψηλά λιπαρά στην πραγματικότητα ακολουθούσε μία παραλλαγή της δίαιτας Ατκινς.Τα μέλη της ομάδας κατανάλωναν πρωτεΐνες και λιπαρά και μπορούσαν να επιλέξουν ακόρεστα λίπη υπό τη μορφή ψαριού, ελαιολάδου και ξηρών καρπών. Ταυτόχρονα, μπορούσαν να καταναλώνουν και τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα λίπη, όπως τυρί και κόκκινο κρέας.

Συνολικά τα μέλη της ομάδας προσλάμβαναν το 13% των ημερήσιων θερμίδων που κατανάλωναν από κορεσμένα λίπη, δηλαδή 5-6% περισσότερο από το επιτρεπτό όριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας.

Η ομάδα που κατανάλωνε λιγότερα λίπη έτρωγε περισσότερα σιτηρά, δημητριακά και άμυλο. Είχαν περιορίσει την πρόσληψη λίπους σε λιγότερο από το 30% των ημερήσιων θερμίδων, όπως ακριβώς προτείνουν και οι αρμόδιοι φορείς. Τα μέλη και των δύο ομάδων κατανάλωναν φρέσκα λαχανικά κατά βούληση και η ομάδα των χαμηλών υδατανθράκων κατανάλωνε φασόλια και φρέσκα φρούτα.

Στο τέλος της έρευνας, τα μέλη της ομάδας που κατανάλωνε λίγους υδατάνθρακες είδαν τους δείκτες φλεγμονής και τα τριγλυκερίδια να περιορίζονται σημαντικά, ενώ αυξήθηκε η λεγόμενη καλή χοληστερίνη (HDL), περισσότερο απ’ ό,τι αυξήθηκε στην ομάδα που κατανάλωνε λίγα λιπαρά. Αντιθέτως η πίεση, η ολική χοληστερίνη και η κακή χοληστερίνη (LDL) παρέμεινε η ίδια στα μέλη των δύο ομάδων.

Οσοι ακολουθούσαν διατροφή περιορισμένη σε υδατάνθρακες τελικά βελτίωσαν τα

αποτελέσματά τους στην κλίμακα εκτίμησης κινδύνου Φράμινχαμ, η οποία αξιολογεί την πιθανότητα καρδιακής προσβολής μέσα στην επόμενη δεκαετία. Τα αποτελέσματα της ομάδας που κατανάλωνε χαμηλά λιπαρά παρέμειναν χωρίς ουσιαστική βελτίωση.

Ωστόσο, υπάρχει ένας σημαντικός παράγοντας καρδιολογικού κινδύνου που δεν αξιολογήθηκε. Πρόκειται για το σχετικό μέγεθος και τον αριθμό σωματιδίων της καλής χοληστερίνης (HDL).
ANAHAD O'CONNOR / THE NEW YORK TIMES

Πηγή:Έντυπη kathimerini.gr