4 Νοεμβρίου 2014

Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να «αντιστρέψει» το μεταβολικό σύνδρομο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σύμφωνα με νέα μελέτη, η υιοθέτηση της μεσογειακής δίαιτας φαίνεται ότι μπορεί να αντιστρέψει το μεταβολικό σύνδρομο. Το μεταβολικό σύνδρομο χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη τρίων ή περισσότερων από τους παρακάτω παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαβήτη:
παχυσαρκία κεντρικού τύπου, δυσλιπιδαιμία, υπέρταση και διαταραγμένα επίπεδα γλυκόζης.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που πραγματοποιήθηκε από Ισπανούς ερευνητές, εξετάστηκε η επίδραση της μεσογειακής διατροφής στους παράγοντες του μεταβολικού συνδρόμου. Χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από άνδρες και γυναίκες ηλικίας 55-80 ετών, που είχαν αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Κατά την έναρξη της μελέτης το 64% του δείγματος εμφάνιζε μεταβολικό σύνδρομο.

Οι εθελοντές μοιράστηκαν σε τρεις ομάδες, καθεμιά από τις οποίες ακολούθησε ένα διαφορετικό διατροφικό πρότυπο: δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος, μεσογειακή δίαιτα με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ή μεσογειακή δίαιτα με αυξημένη κατανάλωση ξηρών καρπών. Μετά από διάστημα περίπου 5 ετών φάνηκε ότι οι εθελοντές που ακολούθησαν τη μεσογειακή δίαιτα είτε με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ή με αυξημένη κατανάλωση ξηρών καρπών, εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα γλυκόζης αίματος και μείωση της κεντρικού τύπου παχυσαρκίας. Επιπλέον, το 28.2% των εθελοντών που ακολούθησαν το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής δεν εμφάνιζε μεταβολικό σύνδρομο, μετά το τέλος της μελέτης.

Οι ερευνητές σημειώνουν ότι δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στην απώλεια βάρους και την ενεργειακή δαπάνη μεταξύ των ομάδων, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα αποτελέσματα οφείλονται στη διαφορετική σύσταση των συγκρινόμενων διατροφικών προτύπων.

Τέλος, καταλήγουν στο ότι, αν και η παρούσα μελέτη αφορά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τα αποτελέσματα δε μπορούν να γενικευθούν και για τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες, εν τούτοις φαίνεται ότι το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της κεντρικής παχυσαρκίας και των επιπέδων γλυκόζης σε άτομα με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Πηγή: neadiatrofis.gr