

«Μεσογειακή διαίτα και υγεία»

Μερόπη Κοντογιάννη

Επίκουρη Καθηγήτρια

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Μεσογειακή διαίτα

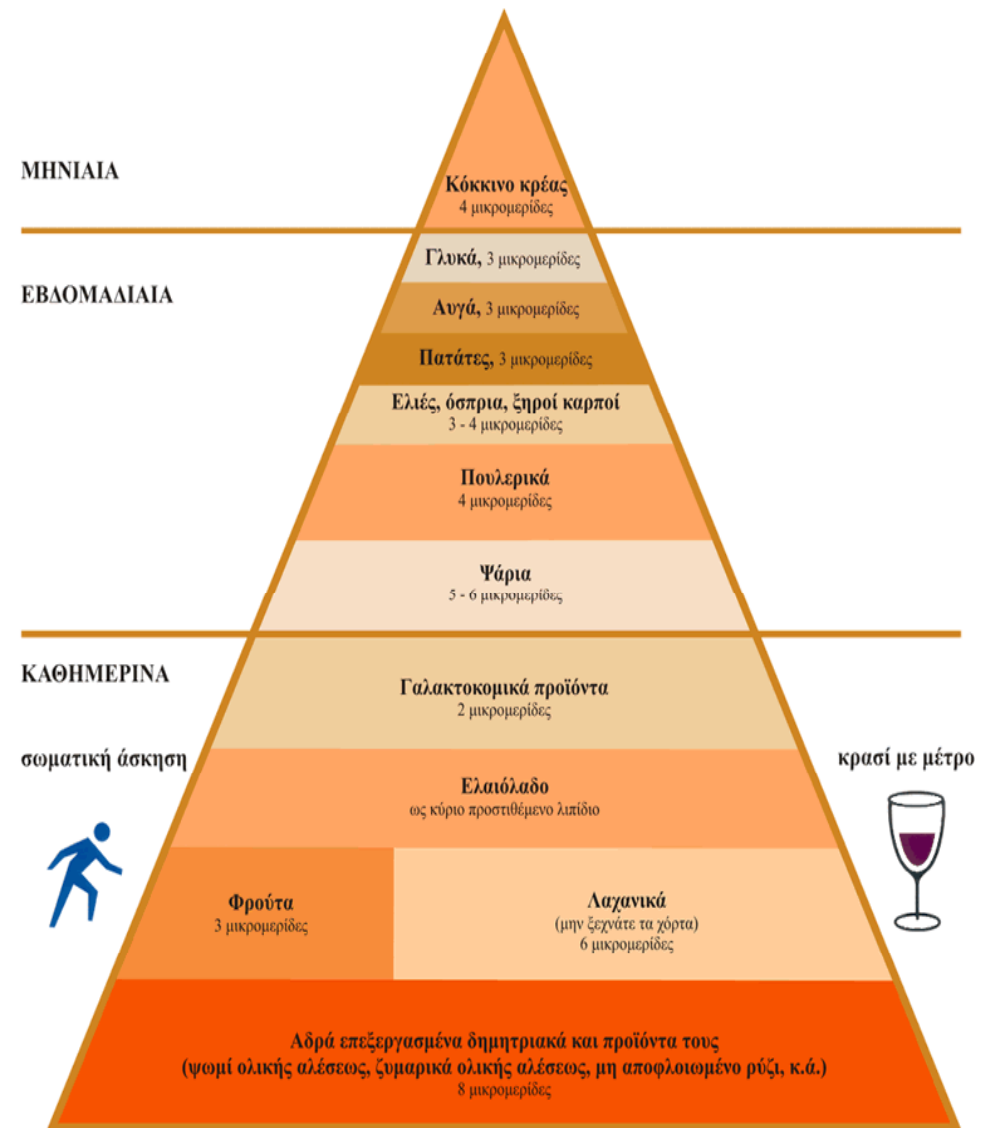
- ▶ Δεν είναι μία συγκεκριμένη διαίτα, αλλά ένας συνδυασμός διατροφικών συνηθειών των πληθυσμών χωρών που συνορεύουν με τη Μεσόγειο .
- ▶ **Παραδοσιακή εκδοχή του προτύπου:** διαιτητικές συνήθειες χωρών που συνορεύουν με τη Μεσόγειο Θάλασσα κατά τη δεκαετία του 1960.



Μεσογειακή Δίαιτα σήμερα...

- ▶ Άφθονα τρόφιμα φυτικής προέλευσης
 - ▶ Φρούτα, λαχανικά
 - ▶ Ψωμί & δημητριακά
 - ▶ Όσπρια
 - ▶ Καρποί και σπόροι
- ▶ Ελαιόλαδο ως το κύριο λίπος
- ▶ Μέτριες ποσότητες γαλακτοκομικών καθημερινά (κυρίως γιαούρτι-τυρί)
- ▶ Μέτριες ποσότητες ψαριού, πουλερικών εβδομαδιαίως.
- ▶ Μικρές ποσότητες κόκκινου κρέατος
- ▶ Μέτρια κατανάλωση κρασιού με τα γεύματα.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι' χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας





Μεσογειακή διαίτα → Μακροζωία

- ▶ Αυξημένος βαθμός υιοθέτησης της ΜΔ μειώνει την πιθανότητα θανάτου απ' όλες τις αιτίες (μείωση 9-10%).
- ▶ Παράδειγμα: Ένας άνδρας 60 ετών που έχει αυξημένη συμμόρφωση στη ΜΔ, αναμένεται να ζήσει 1 έτος παραπάνω από έναν συνομήλικο άνδρα που δεν ακολουθεί τη ΜΔ.

Μεσογειακή διαίτα & καρδιαγγειακά νοσήματα

- ▶ Καρδιαγγειακά νοσήματα- πρώτη αιτία θανάτου στην ΕΕ:
 - ▶ Οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, στηθάγχη
 - ▶ Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
 - ▶ Περιφερική αρτηριοπάθεια
- ▶ Αυξημένη συμμόρφωση στη ΜΔ έχει συσχετιστεί με χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης όλων των παραπάνω και με μειωμένη πιθανότητα θανάτου από καρδιαγγειακά.
- ▶ Άτομα που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο και συμμορφώνονται σε μία ΜΔ, μειώνουν κατά πολύ την πιθανότητα ενός καινούριου επεισοδίου.

Μεσογειακή δίαιτα & σακχαρώδης διαβήτης

- ▶ Σακχαρώδης διαβήτης: διαταραχή του μεταβολισμού που χαρακτηρίζεται από αυξημένες τιμές γλυκόζης στο αίμα.
- ▶ Τα άτομα που έχουν αυξημένη συμμόρφωση στη ΜΔ έχουν 19% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη.
- ▶ Άτομα που έχουν ήδη σακχαρώδη διαβήτη παρουσιάζουν βελτιωμένη ρύθμιση με μία ΜΔ και χαμηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακά και ηπατικά νοσήματα .

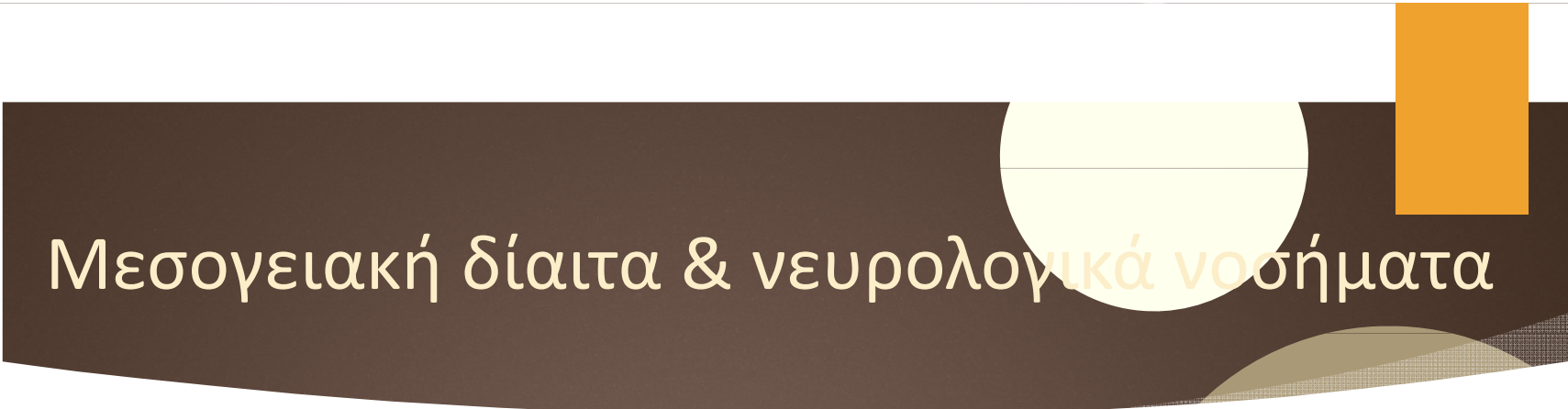
Μεσογειακή διαίτα & παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά

Η αυξημένη συμμόρφωση στη ΜΔ έχει επίσης συσχετιστεί με:

- ▶ Βελτιωμένες συγκεντρώσεις **ολικής και LDL χοληστερόλης**
- ▶ Μείωση στη συστολική και διαστολική **αρτηριακή πίεση**
- ▶ Μείωση στο **σωματικό βάρος**

Μεσογειακή διαίτα & καρκίνος

- ▶ Δεύτερη αιτία θανάτου στις χώρες της ΕΕ.
- ▶ Αυξημένη συμμόρφωση στη ΜΔ έχει συσχετιστεί με 10% χαμηλότερη πιθανότητα θανάτου από καρκίνο.
 - ▶ 4% μείωση στην εμφάνιση καρκίνου του προστάτη.
 - ▶ 14% μείωση στην εμφάνιση καρκίνου παχέος εντέρου.
 - ▶ 56% μείωση στην εμφάνιση καρκίνου φάρυγγα & οισοφάγου.
- ▶ Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού ιδιαίτερα στις γυναίκες φυσιολογικού βάρους, που δεν κάπνιζαν και έμεναν σε περιοχές εκτός Αθήνας.



Μεσογειακή διαίτα & νευρολογικά νοσήματα

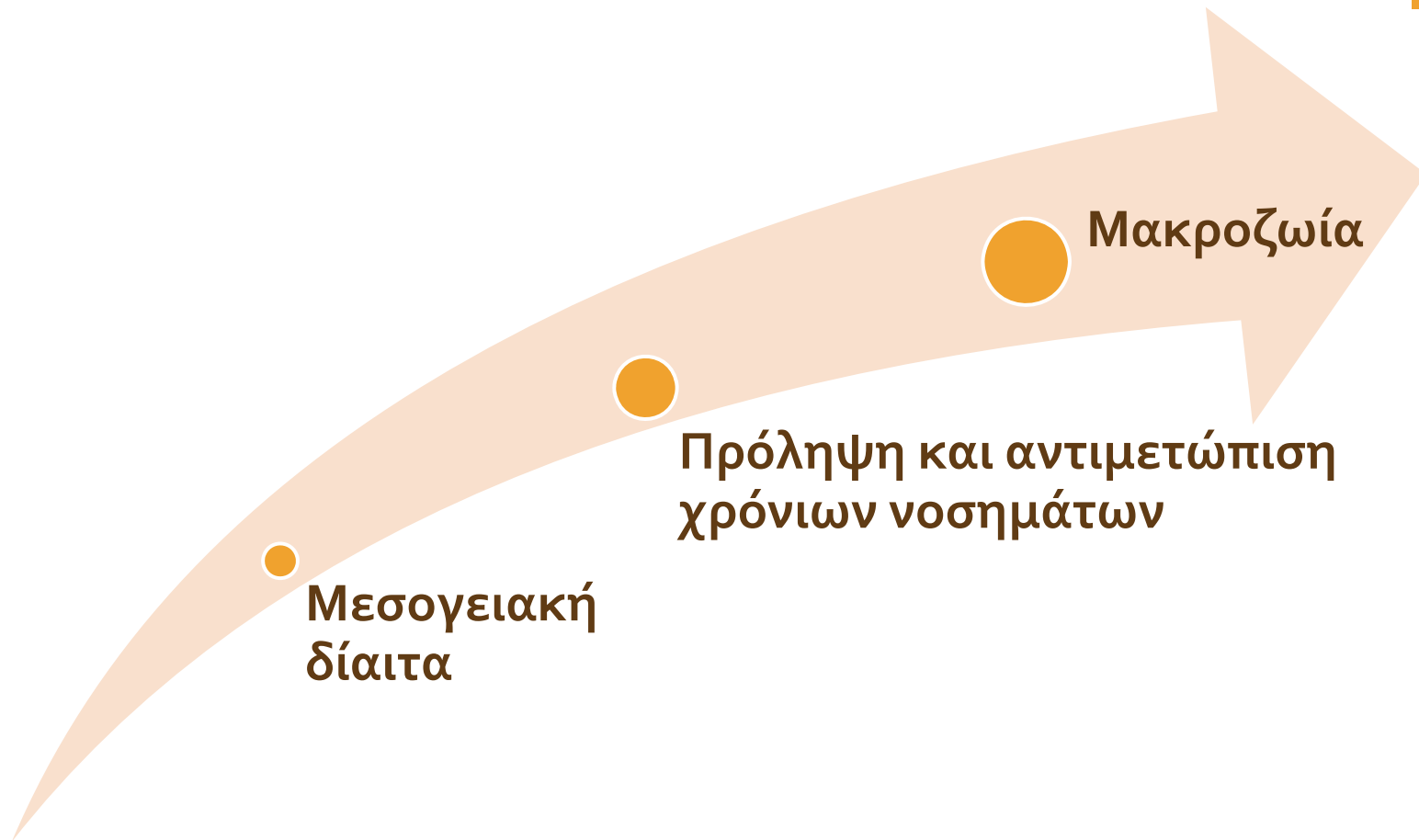
Αυξημένη υιοθέτηση της ΜΔ έχει συσχετιστεί:

- ▶ Με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών άνοιας και της νόσου Alzheimer.
- ▶ Με χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης.

Yannakoulia M, Kontogianni M, Scarmeas N. Ageing Res Rev, 2014 Oct 18.

Psaltopoulou T et al. Ann Neurol. 2013;74(4):580-91.

ΣΥΝΕΠΩΣ...



Αλλά: Πόσο κοντά στη ΜΔ είμαστε;

Βαθμός υιοθέτησης ΜΔ από παιδιά-εφήβους

- 1305 άτομα ηλικίας 3–18 ετών.
- Δείγμα αντιπροσωπευτικό του ελληνικού παιδικού πληθυσμού ως προς το φύλο & την ηλικία.

| Παιδιά (3 – 12 γ) | | | Έφηβοι (13 – 18 γ) | | |
|-------------------|------------------|-----------------|--------------------|------------------|-----------------|
| Χαμηλή υιοθέτηση | Μέτρια υιοθέτηση | Υψηλή υιοθέτηση | Χαμηλή υιοθέτηση | Μέτρια υιοθέτηση | Υψηλή υιοθέτηση |
| 15% | 74% | 11% | 26% | 66% | 8% |

Βασικές συστάσεις για την ενίσχυση της υιοθέτησης της ΜΔ:

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ:

- ▶ 2-3 φρούτα
- ▶ 1-2 σαλάτες (λαχανικά σε πίτες, ως συνοδευτικά κρέατος)
- ▶ 2 μερίδες γαλακτοκομικά (γιαούρτι, τυρί, γάλα)
- ▶ Δημητριακά – ζυμαρικά – ψωμί κατά προτίμηση ολικής άλεσης
- ▶ Ελαιόλαδο σε όλες τις μαγειρικές παρασκευές



πατάτες: έως 3 /
εβδομάδα

Βασικές συστάσεις για την ενίσχυση της υιοθέτησης της ΜΔ:

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ:

- ▶ 1-2 φορές ψάρια & θαλασσινά
- ▶ 1-2 φορές άσπρα κρέατα
- ▶ 1 φορά κόκκινο κρέας
- ▶ Τουλάχιστον 1 φορά όσπρια
- ▶ Τουλάχιστον 1 φορά λαδερά λαχανικά και ζυμαρικά με σάλτσες λαχανικών

Μερίδα =
120-150 γρ. μαγειρεμένα



Επιπλέον συστάσεις...

- ▶ Γλυκά: 1 φορά/ εβδομάδα



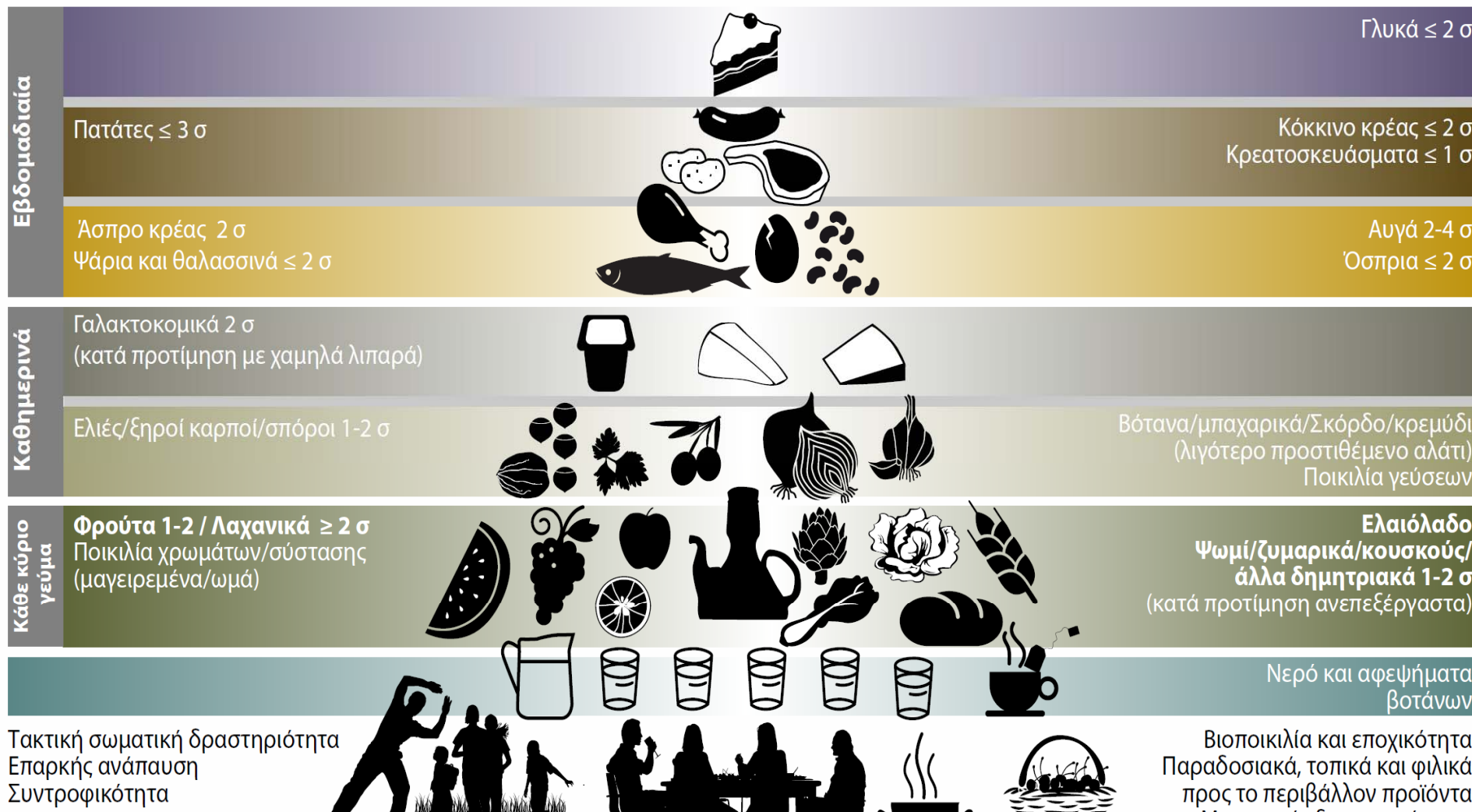
- ▶ Αλκοόλ: Για όσους συνηθίζουν να καταναλώνουν
 - ▶ 1-2 μερίδες / ημέρα για γυναίκες και 2-3 για άνδρες
 - ▶ Κατά προτίμηση κρασί
 - ▶ Πάντα συνοδεία γευμάτων



Μεσογειακός τρόπος ζωής...



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο,
σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις





Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

Μερόπη Κοντογιάννη, mkont@hua.gr