

9ο Διεθνές Συμπόσιο Αθηροσκλήρωσης και συναφών παραγόντων κινδύνου

2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2005, ΑΘΗΝΑ - ΔΟΥΡΥΦΟΡΙΚΟ ΣΥΜΠΟΣΙΟ

«Καρδιαγγειακή νόσος: παράγοντες κινδύνου, διατροφική παρέμβαση και εναρμόνιση με το σύγχρονο τρόπο ζωής»

Στα πλαίσια του 9ου Διεθνούς Συμποσίου Αθηροσκλήρωσης και Συναφών Παραγόντων Κινδύνου, που διοργάνωσε το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας (ΕΛΙΚΑΡ), πραγματοποιήθηκε Δορυφορικό Συμπόσιο με θέμα «Καρδιαγγειακή νόσος: παράγοντες κινδύνου, διατροφική παρέμβαση και εναρμόνιση με το σύγχρονο τρόπο ζωής» την Παρασκευή 2 Δεκεμβρίου στο Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.

Πρόεδρος του Συμποσίου ήταν ο καθηγητής Καρδιολογίας Πάυλος Τούτουζας, πρόεδρος του ΕΛΙΚΑΡ, ενώ στόχος ήταν να αναδειχθεί η σημασία της διατροφής και του τρόπου ζωής στην αποτελεσματική πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ο Αθανάσιος Πιπιλής, διευθυντής της Α΄ Καρδιολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Υγεία», αναφέρθηκε στη σημασία των κλασικών παραγόντων κινδύνου, παρουσιάζοντας τα συμπεράσματα της μελέτης INTERHEART. Πρόκειται για μία πρόσφατη μελέτη που έγινε σε άτομα και από τις 5 ηπείρους, σύμφωνα με την οποία η δυσλιπιδαιμία αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου σε όλες τις χώρες, ανεξάρτητα από φυλετική προέλευση ή οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο.

Ο Δρ Αντώνιος Ζαμπέλας, επίκουρος καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, μίλησε για τις θετικές επιδράσεις των λιπαρών στα καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, αλλά και την επανεμφάνισή τους. Πιο συγκεκριμένα, τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που ως κύρια πηγή έχουν το ελαιόλαδο, βελτιώνουν τα επίπεδα λιπιδίων στην κυκλοφορία του αίματος και μειώνουν τόσο την επιδεκτικότητα των LDL στην οξειδωση όσο και την ινσουλινοαντίσταση. Τα ω-6 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, που ως κύριες πηγές έχουν τους καρπούς, τα έλαια φυτικής προέλευσης και τις μαλακές μαργαρίνες (χωρίς trans λιπαρά) έχουν ισχυρές υποχοληστερολαιμικές δράσεις, βελτιώνουν την ινσουλινοαντίσταση, αλλά υπερβολική πρόσληψη μπορεί να αυξήσει την οξειδωση και κάποιους φλεγμονώδεις δείκτες. Τα ω-3 λιπαρά οξέα, που ως κύριες πηγές έχουν τα ψάρια και τα ιχθυέλαια, μειώνουν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, βελτιώνουν την ινσουλινοαντίσταση, έχουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις δράσεις, αλλά αυξάνουν την οξειδωση της LDL και μπορεί επίσης να αυξήσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Ωστόσο έχει δειχθεί ότι ο συνολικός καρδιαγγειακός κίνδυνος μειώνεται.

Επομένως, σύμφωνα με τις νέες οδηγίες που αφορούν τόσο ενήλικες όσο και παιδιά πάνω από 2 ετών, η πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων μπορεί να φτάσει και το 20% της ενέργειας, ενώ η συνολική πρόσληψη ω-6 και ω-3 λιπαρών οξέων πρέπει να είναι περίπου στο 10% της ενεργειακής. Σημαντικό ρόλο παίζει και ο λόγος ω-6:ω-3 στη διατροφή και, παρόλο που δεν υπάρχουν επίσημες συστάσεις, έρευνες δείχνουν ότι θα μπορούσε να κυμαίνεται στο 4:1.

Τέλος, ο Δημήτρης Ρίχτερ, καρδιολόγος, διευθυντής της Β΄ Καρδιολογικής Κλινικής στην Ευρωκλινική Αθηνών, παρουσίασε το ρόλο των φυτικών στερολών στο σύγχρονο τρόπο ζωής. Συγκεκριμένα ανέφερε ότι το πρώτο στάδιο της εφ΄ όρου ζωής προσπάθειας για να διατηρήσουμε τη χοληστερόλη σε χαμηλά επίπεδα αποτελεί η σωστή διατροφή. Μέρος αυτής αποτελούν οι φυτικές στερόλες. Γνωρίζουμε ήδη ότι 2-2,5 γρ. φυτικών στερολών στη διαιτητική αγωγή μειώνουν την LDL χοληστερόλη κατά 10-12%. Αυτές περιέχονται σε μαργαρίνη, γάλα και γιαούρτι και 3 μερίδες από οποιοδήποτε από τα προϊόντα αυτά «εφοδιάζουν» τον οργανισμό με την απαραίτητη ποσότητα φυτικών στερολών για αποτελεσματική μείωση της LDL χοληστερόλης.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής όμως, με την ταχύτητα του ρυθμού της καθημερινότητας, την απώλεια του μεσημεριανού γεύματος και την αντικατάστασή του μόνο με το βραδινό, και την αδυναμία πολλών ανθρώπων να εντάξουν τρεις μερίδες στερολών μακροχρόνια στον καθημερινό τρόπο ζωής τους, οδηγεί ένα μεγάλο τμήμα του πληθυσμού σε αδυναμία συμμόρφωσης.

Η εμφάνιση στην αγορά ενός προβιοτικού ροφήματος γιαουρτιού, το οποίο λαμβάνεται μία φορά ημερησίως μαζί με το γεύμα και το οποίο εμφανίζει την ίδια αποτελεσματικότητα με τις τρεις μερίδες που περιέχονται στα υπόλοιπα τρόφιμα, λύνει το πρόβλημα αυτό και δίνει την ευκαιρία σε όλους τους πολυάσχολους κατοίκους των αστικών περιοχών που ζουν μόνιμα σε έντονους ρυθμούς να περιλάβουν τις φυτικές στερόλες στο διαιτολόγιό τους σε σταθερή και αποτελεσματική βάση.

IB