

Τα διατροφικά λάθη που επηρεάζουν την ψυχική υγεία

«Σαφώς και η διατροφή δεν μπορεί να θεραπεύσει την κατάθλιψη, αλλά μπορεί να συμβάλει στην αισιόδοξη ψυχική διάθεση, να βελτιώσει την ενεργητικότητα αλλά και τη δυνατότητα αντιμετώπισης με πιο δυναμικό τρόπο των στρεσογόνων καταστάσεων. Και αυτά αποτελούν πολύτιμα όπλα, στην αντιμετώπιση μιας συναισθηματικής διαταραχής, όπως είναι η κατάθλιψη». Αυτό επισημαίνει η Δρ. Αγγελική Πετροπούλου, Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπεύτρια, MD Πανεπιστημίου Αθηνών, με αφορμή μελέτη που δημοσιεύθηκε πρόσφατα και περικλείει στα συμπεράσματά της τη σοβαρότητα του ρόλου της διατροφής, τόσο στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών, όσο και στη δυνατότητα διαμόρφωσης ενός πιο υγιούς περιβάλλοντος στις θεραπευτικές προσεγγίσεις. «Η κατάθλιψη συνδέεται με τη μειωμένη ενέργεια» δηλώνει κατηγορηματικά η κ. Πετροπούλου και ως ακραία απόδειξη αυτού του γεγονότος θεωρεί την επιθυμία πασχόντων από κατάθλιψη να επιθυμούν να καταναλώσουν εύκολες και μαλακές τροφές, όπως χάμπουργκερ, λευκό ψωμί, κρουασάν, σοκολάτα, ή άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια μάσησης, όσο και αν αυτό φαίνεται υπερβολικό και παράξενο. Τα πέντε ισορροπημένα γεύματα ημερησίως και ο σωστός συνδυασμός τροφών που περιλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, χωρίς ελλείψεις ή διατροφικές πρακτικές επικίνδυνες για την υγεία, μπορεί σε συνδυασμό με τη θεραπευτική προσέγγιση του ειδικού να βελτιώσουν την ψυχική διάθεση και να αποτελέσουν «ασπίδα» στην κατάθλιψη ή σε κάποια άλλη συναισθηματική διαταραχή. «Είναι σημαντικό», συμπληρώνει η Δρ. Πετροπούλου, πως «τελικά η διατροφή δεν επηρεάζει μόνο σωματικές ασθένειες, αλλά επεμβαίνει αποφασιστικά και στη διαμόρφωση της ψυχικής ισορροπίας και της συναισθηματικής επάρκειας».

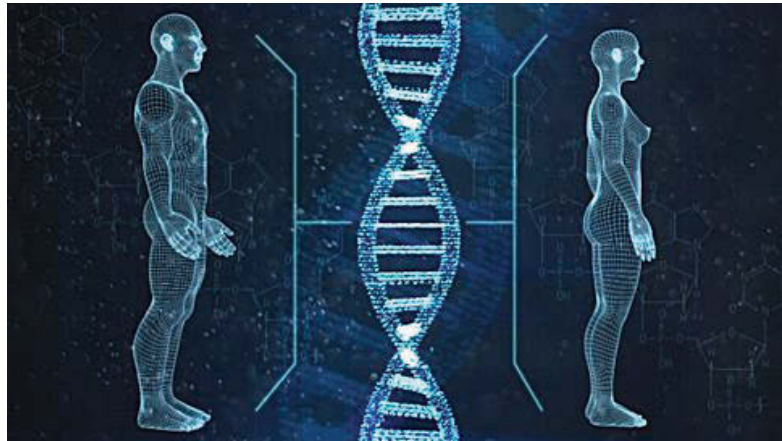
Στόχος η επιβράδυνση της γήρανσης

Γονιδιακή μετάλλαξη χαρίζει 10 επιπλέον χρόνια ζωής μόνο στους άνδρες

Ερευνητές ανακάλυψαν γονιδιακή μετάλλαξη που αυξάνει τη διάρκεια ζωής, κατά περίπου μια δεκαετία στους άνδρες, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο Science Advances.

Η εν λόγω γονιδιακή μετάλλαξη έρχεται να προστεθεί σε ένα σχετικά μικρό κατάλογο γενετικών παραγόντων, που έχουν ανακαλυφθεί μέχρι σήμερα ότι επηρεάζουν την ανθρώπινη μακροζωία.

Οι ερευνητές από τις ΗΠΑ, τη Γαλλία και το Ισραήλ, με επικεφαλής τον αναπληρωτή καθηγητή Ενδοκρινολογίας Τζιλ Ατζμον του Κολεγίου Ιατρικής «Άλμπερτ Αϊνστάιν» της Νέας Υόρκης και του Πανεπιστημίου της Χαΐφα, εντόπισε αρχικά τη γονιδιακή μετάλλαξη μεταξύ 567 Εβραίων άνω των 60 ετών και των παιδιών τους, όπου το 12% των ανδρών ξεπερνούν τα 100 έτη ζωής. Η αναλογία αυτή είναι περίπου τριπλάσια από το ποσοστό που το γονίδιο υπάρχει στους 70χρονους. Στις γυναίκες όμως η συχνότητα του γονιδίου δεν διαφέρει ανάμεσα στις 70χρονες και σε όσες τα έχουν εκατοστήσει.



Ακολούθησε μια δεύτερη έρευνα μεταξύ 814 υπερηλικών σε ΗΠΑ και Γαλλία, η οποία επιβεβαίωσε την ύπαρξη του εν λόγω γονιδίου σε περίπου έναν στους δέκα υπερηλικούς (μόνο άνδρες και πάλι). Το γονίδιο ρυθμίζει τη λειτουργία των κυτταρικών υποδοχέων της ορμόνης της ανάπτυξης.

Άλλοι επιστήμονες χαρακτήρισαν ενδιαφέρουσα την ανακάλυψη, αλλά επεσήμαναν την ανάγκη να γίνουν περαιτέρω γενετικές αναλύσεις σε μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων και, επιπλέον, να διευκρινιστεί γιατί το γονίδιο δείχνει «προτίμηση» στους άνδρες και δεν χαρίζει ανάλογη μακροζωία στις γυναίκες. Πάντως το 2008 είχε ανακαλυφθεί γενετική μετάλλαξη σε ένα άλλο γονίδιο που

ρυθμίζει την ανάπτυξη και η οποία επεκτείνει τη ζωή μόνο στις γυναίκες. Σε συνδυασμό με τη νέα ανακάλυψη, οι επιστήμονες υποθέτουν ότι τα δύο φύλα ακολουθούν διαφορετικά γενετικά «μονοπάτια» προς την μακροζωία.

Από την άλλη, η νέα μελέτη περιπλέκει τη σχέση μεταξύ ύψους και μακροζωίας. Καθώς οι κοντοί τείνουν να ζουν περισσότερο, οι επιστήμονες περίμεναν ότι η μετάλλαξη στο νέο γονίδιο θα οδηγούσε σε μακρόβιους άνδρες που θα είναι πιο κοντοί. Όμως, διαπίστωσαν ότι το ακριβώς αντίθετο συμβαίνει, καθώς η νέα μετάλλαξη της μακροζωίας συνδέεται με την αύξηση του ύψους ενός άνδρα κατά περίπου 2,5 εκατοστά. Οι επιστήμονες ελπίζουν

ότι, μελετώντας τα γονίδια της μακροζωίας, θα καταφέρουν να αναπτύξουν φάρμακα που θα μιμούνται τη δράση τους και θα έτσι επιβραδύνουν τη γήρανση - μια προσπάθεια που μέχρι στιγμής πάντως προχωρά αργά και εν μέσω ποικίλων εμποδίων.

Τα καθόλου αμελητέα κέρδη στο προσδόκιμο ζωής από τον 19ο αιώνα μέχρι σήμερα οφείλονται κυρίως στις προόδους στην υγιεινή, στην ιατρική, στη διατροφή κ.α.

Από την άλλη, η κληρονομικότητα παίζει πάντα ένα ρόλο στο πόσα χρόνια θα ζήσουν οι άνθρωποι. Έτσι, όπως έχουν δείξει προηγούμενες μελέτες, οι πανομοιότυποι δίδυμοι που έχουν κοινό το 100% των γονιδίων τους, τείνουν να έχουν παρόμοια διάρκεια ζωής. Ενώ άλλη έρευνα έχει δείξει ότι οι στενοί συγγενείς είναι πιθανότερο να πεθάνουν σε παρόμοια ηλικία από ό,τι οι μακρινοί συγγενείς.

Παρόλη, όμως, αυτή τη γενετική συνιστώσα που επηρεάζει το προσδόκιμο ζωής, μέχρι σήμερα οι γενετιστές έχουν ανακαλύψει ελάχιστα γονίδια που ξεκάθαρα επιδρούν στη διάρκεια της ζωής.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία

Το έλαιο καρύδας είναι εξίσου ανθυγιεινό με τα ζωικά λιπαρά

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία αποφαινεται ότι το έλαιο καρύδας είναι εξίσου ανθυγιεινό με τα ζωικά λιπαρά και το βούτυρο, καθώς περιέχει εν αφθονία κορεσμένα λιπαρά, που συντελούν σε αύξηση της LDL («κακής») χοληστερόλης.

Αν και συχνά το έλαιο καρύδας προωθείται ως μια υγιεινή διατροφική επιλογή και ορισμένοι ισχυρίζονται ότι τα λιπαρά που περιέχει είναι καλύτερα για τον άνθρωπο από τα άλλα κορεσμένα λίπη, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία (AHA), αποφάνθηκε ότι δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία που να επιβεβαιώνουν αυτό τον ισχυρισμό. Βέβαια, η εικόνα γύρω από τα λίπη είναι συγκεχυμένη. Γενικά πάντως τα ζωικά λιπαρά θεωρούνται πιο ανθυγιεινά σε σχέση με τα αυτά που έχουν φυτική προέλευση, επειδή τα πρώτα περιέχουν περισσότερα κορεσμένα λίπη.

Σύμφωνα με την AHA, το 82% των λιπαρών του ελαίου καρύδας ανήκουν στην κατηγορία των κορεσμένων, έναντι 63% κορεσμένων λιπαρών που περιέχει το βούτυρο και 50% που υπάρχουν στα λιπαρά του μοσχαρίσιου κρέατος.



Η AHA συστήνει οι άνθρωποι να περιορίζουν όσο μπορούν τις τροφές με κορεσμένα λιπαρά και στη θέση τους να καταναλώνουν ακόρεστα φυτικά έλαια, κυρίως ελαιόλαδο, λιπαρά ψάρια, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς κ.α.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο μέσος άνδρας δεν πρέπει να τρώει πάνω από 30 γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών την ημέρα, ενώ η μέση γυναίκα έως 20 γραμ-

μάρια. Από την άλλη, οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι τα λιπαρά, και τα κορεσμένα, αποτελούν ουσιαστικό μέρος μια ισορροπημένης διατροφής, γι' αυτό δεν χρειάζεται να φθάσει κανείς σε ακρότητες και να τα περιορίζει υπερβολικά. Μεταξύ άλλων, τα λιπαρά αποτελούν πηγή για τα ζωικά λιπαρά οξέα, ενώ βοηθούν το σώμα να απορροφήσει βιταμίνες, όπως τις Α, D και Ε.