

Μεσογειακή διατροφή
για καλύτερη υγεία

#MyHealthMatters

Τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής και πώς να γίνει τρόπος ζωής

Η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται ως **διατροφικό πρότυπο** που έχει υιοθετηθεί στην ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου, που καλλιεργούνται ελαιόδεντρα, στο τέλος της δεκαετίας του 1950 και στις αρχές της δεκαετίας του 1960, δηλαδή όταν η περιοχή ανάρρωνε από τις πληγές του Β' Παγκοσμίου Πολέμου αλλά δεν είχε επηρεαστεί ακόμα από την μόδα του γρήγορου φαγητού (fast food). Δε θεωρείται ότι υπάρχει μόνο ένας τύπος μεσογειακής διατροφής, καθώς ανάλογα με την περιοχή, παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των συνηθειών σε κάθε πληθυσμό. Ωστόσο, από τις έρευνες που έχουν διεξαχθεί, διακρίνονται κοινά χαρακτηριστικά σε κάθε εγγενές πρότυπο ανά περιοχή στην Μεσόγειο, γεγονός που επιτρέπει την χρήση του όρου «Μεσογειακή διατροφή».

Ο όρος «**Μεσογειακή διατροφή**», εισήχθη από τον **Ancel Keys** στην Μελέτη των 7 χωρών (Seven Countries Study), όπου μελετήθηκαν 16 κοόρτες «υγιών» ανδρών (συνολικά 12.763 συμμετέχοντες) και παρατηρήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες συγκεκριμένων πληθυσμών στη Μεσόγειο. Από τη μελέτη αυτή, φάνηκε ότι ο χαμηλός επιπολασμός καρδιαγγειακής νόσου και νεοπλασιών στους πληθυσμούς της Μεσογείου (συγκεκριμένα Ιταλία και Ελλάδα) πιθανόν να οφείλεται στις ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες των πληθυσμών αυτών των χωρών, σε σύγκριση με τους άλλους υπό μελέτη πληθυσμούς (Β. Ευρώπη και ΗΠΑ) στην Μελέτη των 7 χωρών.

Τι σημαίνει Μεσογειακή διατροφή

Το **μεσογειακό πρότυπο διατροφής** χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, ως την κύρια πηγή διατροφικού λίπους, λαχανικών, φρούτων, οσπρίων, δημητριακών ολικής άλεσης και ξηρών καρπών, μέτρια κατανάλωση πουλερικών και ψαριών, ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα, χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών πλήρους λίπους και κόκκινου κρέατος και χαμηλή προς μέτρια κατανάλωση κρασιού ως τη κύρια πηγή οиноπνεύματος συνοδεία γευμάτων.



Μεσογειακή διατροφή και υγεία

Η μεσογειακή διατροφή έχει μελετηθεί εκτενέστατα για τις επιδράσεις της στην υγεία και στην πρόληψη διαφόρων χρόνιων νοσημάτων (Πίνακας 1). Έχει δε αποδειχθεί, ότι μειώνει αποτελεσματικά αρκετούς δείκτες προς βελτίωση της υγείας, όπως το σωματικό βάρος, το δείκτη μάζας σώματος, την ολική χοληστερόλη, την LDL (κακή) χοληστερόλη και την αρτηριακή πίεση. Ακόμα, φαίνεται να αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα για την **μακροζωία** και το **μεγάλο προσδόκιμο ζωής** και έχει αποδειχθεί ότι η υψηλή προσκόλληση στην μεσογειακή διατροφή μπορεί να **αποτρέψει** την αύξηση του σωματικού βάρους.

Πληθώρα μελετών υποστηρίζουν ότι η μεσογειακή διατροφή **προστατεύει ενάντια** στην καρδιαγγειακή νόσο, την στεφανιαία νόσο και την εμφάνιση του εμφράγματος του μυοκαρδίου, ακόμα και σε αυτούς που έχουν ήδη εγκατεστημένη στεφανιαία νόσο και λόγω της σύνδεσης του σακχαρώδους διαβήτη (όλων των τύπων) με την καρδιαγγειακή νόσο. Τα οφέλη της δείχνουν ότι προλαμβάνει και την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη.

Τέλος, φαίνεται ότι η μεσογειακή διατροφή έχει σημαντική επωφελή δράση που σχετίζεται με μειωμένη συστολική πίεση, χαμηλότερη περίμετρο μέσης, χαμηλότερα τριγλυκερίδια και υψηλότερη τιμή HDL (καλής) χοληστερόλης.

Επίδραση μεσογειακής διατροφής	Χαρακτηριστικά
Μακροζωία	Αυξημένος βαθμός υιοθέτησης της μεσογειακής διατροφής μειώνει την πιθανότητα θανάτου απ' όλες τις αιτίες (μείωση 9-10%)
Καρδιαγγειακά νοσήματα	Χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης οξέος εμφράγματος μυοκαρδίου, στηθάγχης, αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, περιφερικής αρτηριοπάθειας και με μειωμένη πιθανότητα θανάτου από καρδιαγγειακά. Άτομα που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο και συμμορφώνονται σε μία μεσογειακή διατροφή μειώνουν κατά πολύ την πιθανότητα ενός καινούριου επεισοδίου.
Σακχαρώδης διαβήτης	Τα άτομα που έχουν αυξημένη συμμόρφωση στη μεσογειακή διατροφή έχουν 19% χαμηλότερο κίνδυνο. Άτομα που έχουν ήδη σακχαρώδη διαβήτη παρουσιάζουν χαμηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακά και ηπατικά νοσήματα.
Παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου	Βελτιωμένες συγκεντρώσεις ολικής και LDL χοληστερόλης, μείωση συστολικής και διαστολικής αρτηριακής πίεσης και μείωση σωματικού βάρους.
Καρκίνος	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.
Νευρολογικά νοσήματα	Χαμηλότερος κίνδυνος εμφάνισης διαφόρων μορφών άνοιας και νόσου Alzheimer, χαμηλότερος κίνδυνος κατάθλιψης.

Πίνακας 1. Επίδραση της μεσογειακής διατροφής σε δείκτες υγείας

Οι πιθανοί μηχανισμοί που εξηγούν την προστατευτική επίδραση στο σακχαρώδη διαβήτη είναι πολλοί και εστιάζουν στην αντιοξειδωτική ικανότητα της μεσογειακής διατροφής, που δρα προστατευτικά στο ενδοθήλιο των αγγείων και στο οξειδωτικό στρες που λαμβάνει χώρα στην παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο και την αντίσταση στην ινσουλίνη. Το παρθένο ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην αντίσταση στην ινσουλίνη και το μεταβολικό σύνδρομο. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και ωφελεί τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, καθώς βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και το λιπιδαιμικό προφίλ, προστατεύοντας έτσι το ενδοθήλιο των αγγείων περισσότερο από τις δίαιτες που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες.

Δεν είναι όμως μόνο το ελαιόλαδο το συστατικό της μεσογειακής διατροφής που αποφέρει όλα τα οφέλη στην υγεία, αλλά και ο συνδυασμός όλων των στοιχείων στο συνολικό μεσογειακό διατροφικό πρότυπο που φαίνεται ότι μειώνει τα επίπεδα δεικτών φλεγμονής. Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φυτικές ίνες λόγω των δημητριακών ολικής άλεσης, των φρούτων και λαχανικών. Ιδιαίτερα, τα δημητριακά ολικής άλεσης έχουν ωφέλιμες επιδράσεις, είτε λόγω του υψηλού επιπέδου μαγνησίου που βοηθά στην αντίσταση στην ινσουλίνη είτε λόγω της καθυστερημένης γαστρικής κένωσης που προκαλούν, που μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης.

Ακόμα, η μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού που διακρίνει την μεσογειακή διατροφή, φαίνεται ότι εμπλέκεται στην βελτίωση της λειτουργίας της ινσουλίνης και έχει και αυτή αντιοξειδωτική δράση. Επιπλέον, η μεσογειακή διατροφή βοηθά στη διαχείριση του βάρους και στη μείωσή του και ιδιαίτερα όσον αφορά στο κοιλιακό λίπος που είναι παράγοντας καρδιαγγειακού κινδύνου.

Η Μεσογειακή Πυραμίδα έτσι όπως έχει υιοθετηθεί στο μοντέρνο τρόπο ζωής

Η πυραμίδα της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής έχει εξελιχθεί ώστε να μπορεί να υιοθετηθεί στο νέο τρόπο ζωής. Με την πρωτοβουλία του **Οργανισμού Μεσογειακής Διατροφής** και με τη συνεργασία με πολυάριθμους διεθνείς φορείς, ένα ευρύ φάσμα ειδικών σε διάφορα πεδία, όπως της διατροφής, της ανθρωπολογίας, της κοινωνιολογίας και της γεωπονίας συμφώνησαν ομόφωνα σε ένα καινούριο και πλούσιο, σε πληροφορίες σχέδιο και την ενσωμάτωση σε αυτό των ποιοτικών χαρακτηριστικών (Εικόνα 1). Η νέα πυραμίδα ακολουθεί το προηγούμενο πρότυπο: στη βάση της, αναφέρονται τα φαγητά που θα πρέπει να είναι σε επάρκεια και όσο ανεβαίνουμε επίπεδα, αναφέρονται τα φαγητά που θα πρέπει να καταναλώνονται σε μέτριες ή μικρές ποσότητες. Η πυραμίδα δεν κάνει μόνο μια ιεράρχηση ορισμένων ομάδων τροφίμων από κάποιες άλλες, αλλά επίσης δίνει έμφαση στο τρόπο που αυτές **επιλέγονται, μαγειρεύονται και καταναλώνονται**. Επίσης, αντανακλά τη σύνθεση και τον αριθμό των ενδεδειγμένων μερίδων των γευμάτων.

Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Εικόνα 1. Διατροφική πυραμίδα 2011, πηγή "Mediterranean Diet Foundation- Fundación Dieta Mediterránea"

Στη βάση της πυραμίδας αναφέρονται οι τροφές φυτικής προέλευσης, που παρέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, καθώς κι άλλες ουσίες που συνηγορούν στη γενική ευεξία και τη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής.

Για αυτούς τους λόγους, πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερες μερίδες και πιο συχνά, σε σύγκριση με άλλες τροφές που βρίσκονται στα κεντρικά ή στα ανώτερα επίπεδα της πυραμίδας. Τα τελευταία θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις και περιστάσεις. Η πυραμίδα εγκαθιδρύει ένα ημερήσιο, εβδομαδιαίο και περιστασιακό οδηγό διατροφής με σκοπό μια υγιή και ισορροπημένη διατροφή.



Ημερησίως

Τα τρία κυρίως γεύματα θα πρέπει να περιέχουν τις εξής βασικές ομάδες:

- **Δημητριακά:** Μία με δύο μερίδες ανά γεύμα στη μορφή του ψωμιού, των ζυμαρικών, του ρυζιού, του κουσκούς, κ.ά. Προτιμώνται ολικής άλεσης, μιας και περιέχουν πολλά πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (όπως μαγνήσιο, φώσφορο κ.ά.) και φυτικές ίνες, τα οποία μπορεί να καταστραφούν ανάλογα με το βαθμό της επεξεργασίας τους.
- **Λαχανικά:** Σημαντικό «παρών» στο μεσημεριανό και το βραδινό. Δύο ή περισσότερες μερίδες ανά γεύμα και τουλάχιστον μια μερίδα με ωμά λαχανικά. Μια μεγάλη ποικιλία σε χρώματα και υφή παρέχει ποικίλα αντιοξειδωτικά και πολλές προστατευτικές ουσίες.
- **Φρούτα:** Μια ή δύο μερίδες ανά γεύμα. Πρέπει να επιλέγονται ως η ιδανικότερη λύση για επιδόρπιο.
- **Νερό:** Η ημερήσια κατανάλωση πρέπει να είναι 1.5 με 2.0 λίτρα. Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική στη διατήρηση της σωματικής ισορροπίας νερού, αν και οι ανάγκες του κάθε ατόμου μπορούν να ποικίλουν όσον αφορά στην ηλικία, τη φυσική δραστηριότητα, τις περιστάσεις και τις καιρικές συνθήκες. Μαζί με το νερό, η κατανάλωση αφεψημάτων βοτάνων χωρίς ζάχαρη και ζωμοί (με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και λιπαρά) συνίσταται για την ολοκλήρωση των αναγκών ενυδάτωσης.
- **Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Προτιμώνται γιαούρτια και τυριά χαμηλών λιπαρών. Συμβάλλουν στην καλή υγεία των οστών, αλλά επίσης μπορεί να αποτελέσουν σημαντική πηγή κορεσμένων λιπαρών.
- **Ελαιόλαδο:** Τοποθετείται στο κέντρο της πυραμίδας. Προτείνεται να είναι η κύρια μορφή διατροφικών λιπιδίων λόγω της υψηλής διατροφικής του αξίας. Η μοναδική του σύσταση του δίνει ανθεκτικότητα στις υψηλές θερμοκρασίες που δημιουργούνται κατά το μαγείρεμα και γι' αυτό το λόγο καλό είναι να χρησιμοποιείται σε αυτό, αλλά και ως σάλτσα στις σαλάτες (μια κουταλιά της σούπας ανά άτομο).

- **Μπαχαρικά, βότανα, σκόρδο και κρεμμύδι:** Αποτελούν ένα καλό τρόπο εισαγωγής νέων γεύσεων και μυρωδιών, ενώ προσδίδουν μια ιδιαίτερη νοστιμιά στα πιάτα και συμβάλλουν στη μείωση της κατανάλωσης αλατιού. Οι ελιές, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι άριστες πηγές υγιεινών λιπιδίων, πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών. Μια λογική κατανάλωση αυτών (όσο μια χούφτα, δηλαδή) αποτελεί την καλύτερη επιλογή για κολατσιό.
- **Κρασί:** Σεβόμενοι τα θρησκευτικά και κοινωνικά πιστεύω, η μέτρια κατανάλωση κρασιού και άλλων ποτών ζύμωσης (ένα ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και 2 ποτήρια την ημέρα για τους άνδρες) κατά τη διάρκεια των γευμάτων συνίσταται.



Εβδομαδιαία

- Μια μεγάλη ποικιλία σε **πρωτεΐνες** φυτικής και ζωικής προέλευσης πρέπει να καταναλώνεται. Τα μεσογειακά παραδοσιακά πιάτα δεν περιλαμβάνουν συνήθως τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης ως τα κύρια συστατικά, αλλά ως συνοδευτικά.
- **Ψάρια:** (δύο ή περισσότερες μερίδες), **κόκκινο κρέας** (δύο μερίδες) και **αυγά** (δύο με τέσσερις μερίδες) είναι μια καλή επιλογή πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης. Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι επίσης καλές πηγές υγιεινών λιπαρών.
- Η κατανάλωση **κόκκινου κρέατος** (λιγότερες των δύο μερίδων, τα άπαχα μέρη) και επεξεργασμένων κρεάτων (το πολύ μια μερίδα) θα πρέπει να είναι σε μικρές ποσότητες και συχνότητες.
- Ο συνδυασμός **οσπρίων** (περισσότερες των δύο μερίδων) και των δημητριακών είναι μια πολύ και υγιεινή επιλογή πρωτεϊνών και λιπιδίων. Οι πατάτες περιέχονται σε αυτή την ομάδα, καθώς είναι μέρος των παραδοσιακών συνταγών με κρέας και ψάρι (λίγο – πολύ τρεις μερίδες τη βδομάδα, με προτίμηση στις φρέσκιες πατάτες).

Περιστασιακά

Στην κορυφή της πυραμίδας απεικονίζονται τα σακχαρώδη και τα ανθυγιεινά, πλούσια σε λιπαρά φαγητά, όπως τα γλυκά. Η ζάχαρη, τα γλυκά, οι σοκολάτες, οι καραμέλες και τα ποτά, όπως οι χυμοί φρούτων με ζάχαρη και τα αναψυκτικά, θα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες.



Άλλα στοιχεία για καλύτερη υγεία

Εκτός από την προτεινόμενη ποσότητα και συχνότητα των γευμάτων, η ενσωμάτωση του τρόπου ζωής και πολιτιστικών στοιχείων είναι μια από τις πρωτοβουλίες της πυραμίδας αυτής. Αυτά τα στοιχεία είναι:

- **Μετριότητα**

Το μέγεθος των μερίδων θα πρέπει να βασίζονται στη λιτότητα, καλύπτοντας τις ενεργειακές ανάγκες του αστικού και μοντέρνου καθιστικού τρόπου ζωής.

- **Μαγείρεμα**

Μια σημαντική δραστηριότητα, η οποία θέλει το χρόνο και το χώρο της. Το μαγείρεμα μπορεί να είναι χαλαρωτικό, διασκεδαστικό και μπορεί όλη η οικογένεια να συμμετέχει, αλλά και φίλοι κι άλλα αγαπημένα πρόσωπα.

- **Κοινωνικοποίηση**

Το στοιχείο του γλεντιού και του κεφιού είναι σημαντικό για την κοινωνική και πολιτιστική αξία του γεύματος, πέρα από τα διατροφικά στοιχεία. Το μαγείρεμα, η συνεύρεση όλων γύρω από το τραπέζι και η ανταλλαγή φαγητού στη συντροφιά μιας οικογένειας ή φίλων αποτελεί κοινωνική υποστήριξη και δίνει νόημα στην κοινωνία.

▪ Εποχικότητα

Η προτίμηση εποχιακών, φρέσκων και ελαχίστως επεξεργασμένων τροφών μεγιστοποιεί την περιεκτικότητα σε φυτοθρεπτικά συστατικά κι άλλων ουσιών της διατροφής. Όταν καθίσταται εφικτό καλό είναι να επιλέγονται παραδοσιακά, τοπικά, φιλικά προς το περιβάλλον και με βιοποικιλότητα προϊόντα που συμβάλλουν στη διατήρηση του περιβάλλοντος και των τοπίων της Μεσογείου.

▪ Άσκηση

Η τακτική άσκηση μέτριας έντασης (τουλάχιστον 30 λεπτών κάθε μέρα) είναι βασικό συμπλήρωμα για την ισορροπία του ενεργειακού ισοζυγίου, για τη διατήρηση μια καλής φυσικής κατάστασης και σωματικού βάρους, αλλά και για πολλά άλλα οφέλη στην υγεία του ατόμου. Το περπάτημα, το ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών έναντι χρήσης ανελκυστήρα, οι δουλειές του νοικοκυριού, κι άλλες ασχολίες είναι απλοί και εύκολοι τρόποι άσκησης. Οι υπαίθριες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο, οι οποίες μπορούν εύκολα να περικλύσουν και τη συμμετοχή φίλων για να γίνουν πιο διασκεδαστικές, οδηγούν στην ενδυνάμωση των σχέσεων της κοινότητας.

▪ Ξεκούραση

Η σωστή ξεκούραση αποτελεί επίσης σημαντικό κομμάτι ενός υγιεινού και ισορροπημένου τρόπου ζωής.





#MyHealthMatters

**Athens Offices**

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece

T: +30 210 940 5866

E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece

T: +30 2310 686 070

E: thessaloniki@gepgroup.gr

gepgroup.gr