



Από τον Δρ Γ. Πανοτόπουλο*

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα Διατροφικό Πρότυπο και ταυτόχρονα ένας τρόπος ζωής που συνεισφέρει στην καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής αυτών που την ακολουθούν.

Η μακροζωία και η μειωμένη εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακής υπέρτασης και ορισμένων μορφών καρκίνου χαρακτηρίζουν τους πληθυσμούς που ακολουθούν αυτό τον τρόπο διατροφής.

Η τυπική μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει: αφθονία φυτικών τροφών (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψωμί και δημητριακά), φρέσκα φρούτα ως τυπικό καθημερινό επιδόρπιο, ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και πουλερικά σε λογικές ποσότητες, μειωμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και κατανάλωση κρασιού σε μικρή έως μέτρια ποσότητα πάντα μαζί με τα γεύματα. Η διατροφή αυτή είναι χαμηλή σε κορεσμένο λίπος και πλούσια σε φυτοχημικά, αντιοξειδωτικά, μονοακόρεστα λίπη και φυτοστερόλες. Η σόγια και τα παράγωγά της είναι από τα τρόφιμα που έχουν εκτενώς μελετηθεί στα ζώα

και τον άνθρωπο. Εκτός από την αυξημένη της περιεκτικότητα σε υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά δεδομένα για την ευεργετική επίδραση της σόγιας στην υγεία, πέρα από τη δυνατότητα κάλυψης βασικών διατροφικών αναγκών. Τα βασικά ενεργειακά συστατικά της σόγιας είναι οι πρωτεΐνες και οι ισοφλαβόνες. Τα δεδομένα από πολλές έρευνες οδήγησαν εδώ και 13 χρόνια περίπου τον Αμερικανικό Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) στην αναγραφή του διατροφικού ισχυρισμού (claim) σε προϊόντα που περιέχουν σόγια, ότι η κατανάλωση 25gr πρωτεΐνης σόγια/ ημέρα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

Εκτός από την επίδραση στα λιπίδια του αίματος υπάρχουν αρχικά ενθαρρυντικά αποτελέσματα όσον αφορά την ευνοϊκή επίδραση της σόγιας και των παραγώγων της σε άλλους εργαστηριακούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου όπως είναι η οξειδωση των λιπών και ιδίως της LDL-χοληστερόλης, τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης, οι αποπρωτεΐνες, η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP) καθώς και η λειτουργία του ενδοθηλίου των αγγείων. Πολύ σημαντικό είναι επίσης να αποδειχθεί η δράση της σόγιας στην αρτηριακή πίεση, η οποία αρχικά φαίνεται να αφορά υπερτασικά άτομα, καθώς και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και του μεταβολικού συνδρόμου, κυρίων αιτιών αύξησης της καρδιαγγειακής νόσου.

Από τα δεδομένα που προαναφέρθηκαν είναι σαφές ότι η σόγια έχει θέση μέσα στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής. Επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης, αυξημένα αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά, αυξημένα μονοακόρεστα λιπών και φυτοστερόλες είναι τα κοινά σημεία ανάμεσα σ' ένα αποδεδειγμένο ωφέλιμο τρόπο διατροφής και ένα πολλά υποσχόμενο τρόφιμο το οποίο ήδη έχει αποδείξει την αξία του στους Ασιατικούς πληθυσμούς. Ιδιαίτερα για τις γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση, η προσθήκη της σόγιας σ' ένα ισορροπημένο μεσογειακό τρόπο διατροφής, προσφέρει αθροιστικά ευνοϊκά αποτελέσματα σ' αυτή τη δύσκολη περίοδο στη ζωή μιας γυναίκας. Τα οφέλη στην ποιότητα της ζωής, στα προβλήματα από τα οστά και στην καρδιαγγειακή προστασία είναι σημαντικά.

***Δρ Γ. Πανοτόπουλος**, Παθολόγος-Διατροφολόγος