



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για
την Παγκύπρια Εβδομάδα Πρόληψης Καρδιοπαθειών (24-28/9/2012)
Φετινό Θέμα: «“Go Red for Women”
«Κόκκινος συναγερμός για την γυναικεία καρδιά»**

Οι παθήσεις της καρδιάς αποτελούν πρώτη αιτία θανάτου για τις γυναίκες παγκοσμίως, ξεπερνώντας ακόμα και τους θανάτους από άλλες αιτίες.

Τα τελευταία χρόνια οι καρδιαγγειακές παθήσεις στρέφονται απειλητικά και προς τις γυναίκες, με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα εμφράγματα. Σύμφωνα με στατιστικές από τις Ηνωμένες Πολιτείες, κάθε λεπτό πεθαίνει μια γυναίκα λόγω καρδιαγγειακών παθήσεων (καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια). Αυτό αντιστοιχεί με περισσότερο από 500.000 θανάτους γυναικών λόγω καρδιάς κάθε χρόνο.

Είναι αναγκαίο, οι γυναίκες να αντιληφθούν τον κίνδυνο που διατρέχουν από τη στεφανιαία νόσο της καρδιάς ή άλλα καρδιαγγειακά νοσήματα και να εφαρμόσουν προληπτικά μέτρα για τα προβλήματα αυτά. Η διατροφή θεωρείται προληπτικό και θεραπευτικό μέτρο για τις καρδιοπάθειες.

Με τα δεδομένα αυτά, ερευνητές από την Αμερικανική Εταιρία Καρδιολογίας (American Heart Association-AHA) ανάλυσαν εκατοντάδες άρθρα με στόχο να προσδιορίσουν την πρόληψη των καρδιοπαθειών στις γυναίκες τόσο σε συνολικό επίπεδο όσο και για επί μέρους ομάδες γυναικών που διατρέχουν ψηλότερο κίνδυνο από τις άλλες. Έτσι, αρχισε και η καμπάνια “Go Red for Women” που υιοθετήθηκε και από την Κύπρο με την βοήθεια αρμοδίων φορέων.

Τις οδηγίες αυτές τις έχουν ασπαστεί τουλάχιστο 33 άλλοι εθνικοί και διεθνείς οργανισμοί αρμόδιοι για θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης των καρδιακών παθήσεων.

Είναι δεδομένο ότι μπορεί να υπάρξει μείωση μέχρι και κατά 82% του κινδύνου που διατρέχει η γυναίκα λόγω στεφανιαίας νόσου της καρδιάς αν παρθούν τα σωστά μέτρα βελτίωσης του τρόπου ζωής της.

Τα μέτρα που αφορούν τη βελτίωση του τρόπου ζωής των γυναικών σύμφωνα με τις πρόσφατες οδηγίες και που μπορούν να αποδειχθούν ευεργετικά για τις γυναίκες, είναι τα ακόλουθα:

1. Όχι στο κάπνισμα: Πρέπει να αποφεύγεται όχι μόνο το ενεργητικό αλλά και το παθητικό κάπνισμα

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

2. Σωματική άσκηση: Τουλάχιστο 30 λεπτά μέτριας έντασης σωματικής άσκησης (όπως για παράδειγμα γρήγορο περπάτημα) στις περισσότερες μέρες της εβδομάδας
3. Υγιεινή διατροφή: Ενθάρρυνση για διατροφή πλούσια σε ποικιλία φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, ψαριών. Μείωση των κεκορεσμένων λιπαρών ουσιών στη διατροφή, γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος, μείωση πρόσληψης χοληστερόλης. Οι γυναίκες πρέπει να καταναλώνουν μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών (συμπεριλαμβανομένων των από ολοσιταρων δημητριακών), να καταναλώνουν τα ψάρια, ειδικότερα τα λιπαρά ψάρια, τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Το όριο πρόσληψης κορεσμένου λίπους θα πρέπει να ανέρχεται σε $< 7-10\%$ της ενέργειας, η χοληστερόλη σε $< 300 \text{ mg/d}$, και η πρόσληψη αλκοόλ να περιοριστεί σε όχι περισσότερο από 1 ποτό ανά ημέρα, η πρόσληψη νατρίου $< 1,5-2,3 \text{ g/ημέρα}$ (περίπου 1 κουταλάκι γλυκού). Θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν χαμηλότερη κατανάλωση trans-λιπαρών οξέων (τα υδρογονοποιημένα λίπη, δηλαδή στα φυτικά λίπη προσθέτουν μόριο υδρογόνου για να κάνουν πιο στερεά. Αυξάνουν τη «κακή» χοληστερόλη (LDL) και μειώνουν την «καλή» χοληστερόλη)(π.χ., $< 1\%$ της ενέργειας).
4. Μείωση σωματικού βάρους: Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) να διατηρείται μεταξύ 18,5 και 24,9 Kg/m² (ο ΔΜΣ υπολογίζεται σαν το πηλίκο του βάρους σώματος (B) με μονάδα μέτρησης σε κιλά, διαιρούμενο δια του ύψους (Y) με μονάδα μέτρησης σε μέτρα στο τετράγωνο, δηλαδή $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{B}/\text{Y}^2$).

Η περίμετρος μέσης κάτω από 35 ίντσες (90 εκατοστά). Το σωστό βάρος να διατηρείται με το κατάλληλο ισοζύγιο διατροφής και σωματικής άσκησης

5. Καταπολέμηση της κατάθλιψης: Οι γυναίκες που έχουν καρδιαγγειακά προβλήματα πρέπει να ελέγχονται για κατάθλιψη και ανάλογα να γίνεται θεραπευτική αντιμετώπιση
6. Χορήγηση ωμέγα 3 λιπαρών οξέων: Οι ουσίες αυτές (μετά από συμβουλή του γιατρού) μπορούν να βοηθήσουν σε γυναίκες που έχουν παράγοντες υψηλού κινδύνου για καρδιαγγειακή πάθηση.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ως συμπλήρωμα στη διατροφή, ω-3 λιπαρά οξέα σε μορφή κάψουλας (περίπου 850 έως 1000 mg EPA και DHA) μπορεί να θεωρηθεί σε γυναίκες με CHD και υψηλότερες δόσεις (2 έως 4 g) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία των γυναικών με υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Αποκατάσταση της καρδιάς: Γυναίκες που παρουσίασαν πρόσφατο καρδιακό επεισόδιο ή πρόσφατο ή χρόνια πρόβλημα στηθάγχης, πρέπει να εντάσσονται σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης με στόχο τη μείωση των παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο (Πηγή AHA Guideline -Evidence-Based Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention in Women: 2007 Update 2011)

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΓΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ

- Επιλέξτε το σωστό τύπο λιπαρών. Αντικαταστήστε το ζωικό βούτυρο με κάποιο υγιεινότερο για την καρδιά προϊόν πλούσιο σε «καλά» πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά και φτωχό σε «κακά» κορεσμένα και trans.
- Καταναλώνετε πέντε ή περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση.
- Καταναλώνετε δύο φορές την εβδομάδα ψάρι.
- Επιλέξτε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά αλλά και άπαχο κρέας.
- Περιορίστε την ποσότητα της ζάχαρης και το αλάτι – θυμηθείτε να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων και να επιλέγετε υγιεινά. Η ΑΗΑ παρέχει συγκεκριμένες οδηγίες για πρόσληψη ζάχαρης για την αποτροπή καρδιοπαθειών στις γυναίκες: πέντε ή λιγότερες μερίδες ανά εβδομάδα, με όχι περισσότερο από 450 kcal κάθε εβδομάδα προϊόντων που περιέχουν σάκχαρα ή ζαχαρούχα ποτά, η κύρια πηγή προσθήκη ζάχαρης και πλεόνασμα θερμίδων στην αμερικανική διαίτα.
- Εντάξτε στη διατροφή σας τα προϊόντα με φυτικές στερόλες. Σύμφωνα με κλινικές έρευνες, έχει αποδεχτεί ότι μειώνουν αποτελεσματικά τη χοληστερίνη σε ποσοστό 15%, όταν βέβαια συνδυάζονται με έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει σε καθημερινή βάση μια ισορροπημένη διατροφή αλλά και σωματική άσκηση.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

| | Ηνωμένες Πολιτείες Τμήμα Γεωργίας (USDA) Διατροφικές Οδηγίες, 2010 | Ινστιτούτο Ιατρικής, Διατροφικές προσλήψεις αναφοράς (IOM, DRI), 2002 | Αμερικανική Εταιρία Καρδιολογίας (AHA), Διατροφικές Οδηγίες, 2006 | Εθνικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Χοληστερόλης-Adult Treatment Panel III (NCEP-ATP III), 2009 |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| Ολικό Λίπος | 20-35% | 20-35% | 25-35% | 25-35% |
| Μονοακόρεστο λίπος (MUFAs) | Αντικαταστήστε τα κορεσμένα λίπη με MUFAs και PUFAs. Οι περισσότερες πηγές λίπους πρέπει να προέρχονται από MUFAs και PUFAs | Τα περισσότερα λίπη πρέπει να προέρχονται από MUFAs και PUFAs | Τα περισσότερα λίπη πρέπει να προέρχονται από MUFAs και PUFAs | Μέχρι 20% |
| Πολυακόρεστο Λίπος (PUFAs) | Αντικαταστήστε τα κορεσμένα λίπη με MUFAs και PUFAs. Τα περισσότερα λίπη πρέπει να προέρχονται από MUFAs και PUFAs | 10% (5-10% από ω-6 PUFAs, 0,6-1,2% από ω-3 PUFAs) | Τα περισσότερα λίπη πρέπει να προέρχονται από MUFAs και PUFAs | Μέχρι 10% |
| Κορεσμένο Λίπος | <10%, αντικαθιστώντας με MUFAs και PUFAs <7% για τα άτομα με καρδιαγγειακό κίνδυνο | Όσο το δυνατόν χαμηλότερα | <7% | <7% |
| Trans Λιπαρά | Όσο το δυνατόν χαμηλότερα | Όσο το δυνατόν χαμηλότερα | <1% | Κρατήστε την πρόσληψη χαμηλή |

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

| Θρεπτική Ουσία | Από δίαιτα 1,800 θερμίδων |
|--|---|
| Κορεσμένο λίπος, λιγότερο από 7% των ολικών θερμίδων | 14γρ ή λιγότερο ανά ημέρα |
| Πολυακόρεστο λίπος, μέχρι 10% των ολικών θερμίδων | Μέχρι 20 γρ. ανά ημέρα |
| Μονοακόρεστο λίπος, μέχρι 20% των ολικών θερμίδων | Μέχρι 40γρ. ανά ημέρα |
| Ολικό λίπος, 25% - 35% των ολικών θερμίδων | Μεταξύ 50-70 γρ ανά ημέρα |
| Υδατάνθρακες, 50% - 60% των ολικών θερμίδων | Μεταξύ 225 - 270 γρ. ανά ημέρα |
| Πρωτεΐνες, περίπου 15% των ολικών θερμίδων | Γύρο στα 67γρ. ανά ημέρα |
| Χοληστερόλη | Λιγότερο από 200 milligrams ανά ημέρα |
| Φυτικές Ίνες | 20-30 γρ ανά ημέρα με έμφαση στις διαλυτές ίνες |

Βιβλιογραφία:

1. Evidence-Based Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention in Women, *Circulation* 2004,10.1161/01.CIR.0000114834.85476.81, 4 Φεβρουαρίου 2004.
2. Tracking Women's Awareness of Heart Disease. An American Heart Association National Study, *Circulation* 2004,10.1161/01.CIR.0000115222.69428.C9, 4 Φεβρουαρίου 2004.
3. American Heart Association
4. Roger VL, Go AS, Lloyd-Jones DM, et al. Heart disease and stroke statistics—2011 update: A report from the American Heart Association. *Circulation*. 2011;123(4):e18–e209.
5. Bellamy L, Casas JP, Hingorani AD, Williams DJ. Pre-eclampsia and risk of cardiovascular disease and cancer in later life: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2007;335(7627):974.
6. Mosca L, Benjamin EJ, Berra K, et al. Effectiveness-based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women—2011 update: A guideline from the American Heart Association. *Circulation*. 2011;123(11):1243-1262.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RD, LD

Κλινική Διαιτολόγος

Πρόεδρος Σν.Δι.Κυ.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292