



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

Φετινό Θέμα: «Ακολούθησε τον δρόμο για την υγεία της καρδιάς σου.»

Στις 29 Σεπτεμβρίου γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς για την οποία η Παγκόσμια Ομοσπονδία Καρδιάς νιώθοντας την ανάγκη να δώσει έμφαση στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου στις γυναίκες και τα παιδιά έχει φέτος της έως θέμα «Ακολούθησε τον δρόμο για την υγεία της καρδιάς σου», τονίζοντας το γεγονός ότι από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή έχουμε την ευκαιρία να αποτραπεί η επιβάρυνση της καρδιακής νόσου και των εγκεφαλικών επεισοδίων.

Η μελλοντική γενιά πρέπει να προστατευθεί από τις καρδιακές παθήσεις και τα εγκεφαλικά επεισόδια, με την ενθάρρυνση και τη δυνατότητα για ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

Στο να επιτευχθεί ο υγιεινός τρόπος ζωής πρωταρχικό ρόλο παίζει η σωστή διατροφή και η άσκηση οι οποίοι μπορούν να χαρακτηριστούν έως οι ακρογωνιαίοι λίθοι για την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων τόσο άμεσα (Δείκτης μάζας σώματος, Χοληστερόλη), όσο και έμμεσα (μείωση Αρτηριακής Πίεσης, ρύθμιση Σακχαρώδη Διαβήτη).

Μια έρευνα (observational study) που έχει πραγματοποιήσει ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου και το Καρδιολογικό Ίδρυμα Κύπρου σε συνεργασία με την Becel pro-activ Κύπρου και το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας σε 560 ενήλικες στην επαρχία Λευκωσίας, Λάρνακα και Λεμεσού (μέχρι τώρα 5 τοποθεσίες) με σκοπό την διαπίστωση των επιπέδων του βάρους και της χοληστερόλης παρατηρήθηκε ότι από τα άτομα που εξεταστήκαν μόνο 26.1% είχαν χοληστερόλη κάτω του 190mg/dl (που θεωρείτε κανονικό επίπεδο) ενώ το

73.9% είχαν τιμές ψηλότερες από την κανονική (190mg/dl).

Επίσης η ίδια έρευνα έδειξε 74,2% από το δείγμα ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι (Δείκτη Μάζας Σώματος >25), είχαν κανονικό βάρος (ΔΜΣ 20-25) το 22.7% και λιποβαρείς (ΔΜΣ <20) το 3.1%. Αναλυτικά τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν σε επικείμενο συνέδριο.

Οι οδηγίες πρόληψης και διαιτητικής παρέμβασης, για το μεγάλο πρόβλημα της αθηρωμάτωσης, περιλαμβάνουν τις ακόλουθες συστάσεις:

1. Περιορισμό των τροφών με αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία περιέχονται κυρίως στα κόκκινα κρέατα, σάλτσες, και επεξεργασμένες τροφές (σοκολάτα, παγωτά). Αντίθετα προτείνεται η αύξηση της πρόσληψης τροφών με μεγάλη περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) και ω-3 λιπαρά οξέα (παχιά ψάρια όπως σαρδέλα, κολιός, σολομός κ.λ.π., ξηροί καρποί, μαργαρίνες).

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

2. Προτίμηση των φυτικών έναντι των ζωικών λιπαρά, αφού τα φυτικά λιπαρά μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, ενώ τα ζωικά την αυξάνουν, αυξάνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο για ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ανάμεσα στην πληθώρα των φυτικών ελαίων που διατίθενται στην αγορά, το ελαιόλαδο θεωρείται ότι υπερτερεί έναντι των άλλων, καθώς είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (κυρίως ελαϊκό οξύ) τα οποία μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης χωρίς να επηρεάζουν την «καλή». Τα αλλά φυτικά έλαια τα οποία διαθέτουν περισσότερα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, επίσης μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη, όμως μειώνουν και τα επίπεδα της «καλής», ή οποία ασκεί προστατευτική δράση στα αγγεία. Επίσης, το ελαιόλαδο διαθέτει και πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών, οι οποίες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την προστασία των αγγείων και της καρδιάς.

3. Κατανάλωση της σωστής ποσότητας λίπους. Τα λιπαρά αποτελούν βασικό μέρος της διατροφής: Παρέχουν ενέργεια και γεύση και περιέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Κάθε τύπος λιπαρών έχει διαφορετική επίδραση στην ισορροπία των λιπιδίων του αίματος. Ο συνιστώμενος στόχος για τη συνολική κατανάλωση λιπαρών στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες είναι μεταξύ 30 και 35% της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας. Οι πρόσφατες διατροφικές κατευθυντήριες οδηγίες της Ολλανδίας, ωστόσο, παρέχουν μία διαφοροποιημένη συμβουλή: Συνιστούν ένα μέγιστο 40% της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας για άτομα με φυσιολογικό βάρος και ένα μέγιστο 35% για υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στον τρόπο παρασκευής των γευμάτων. Πρέπει να αποφεύγεται το τηγάνισμα και να προτιμάται το ψήσιμο ή βράσιμο των τροφών. Με αυτό τον τρόπο περιορίζονται οι οξειδωμένες ουσίες που παράγονται με την υψηλή θερμοκρασία, καθώς και η καταστροφή των ωφέλιμων αντιοξειδωτικών βιταμινών. Επίσης, κατανάλωση 2.5 γρ φυτοστερολών καθημερινά μπορεί να μειώσει την κακή χοληστερόλη μέχρι και 10%

4. Καθημερινή κατανάλωση σε φρούτα και λαχανικά. Καθώς δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου λίπος (εξαιρέσεις είναι τα αβοκάντο και οι ελιές) και είναι σχετικά χαμηλά σε θερμίδες, προσθέτουν ελάχιστες θερμίδες και μέγιστο όγκο στη διατροφή. Επιπλέον, είναι πλούσια σε διατροφικές ίνες και σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών, ορισμένων βιταμινών Β και ανόργανων αλάτων, όπως το κάλιο. Πρόσφατες μελέτες αποδίδουν τόσο στο σκόρδο, όσο και στην πιπερόριζα αντιθρομβωτικές ιδιότητες μέσω της μείωσης της χοληστερόλης και της αντιφλεγμονώδης δράσης τους.

5. Ψωμί ολικής αλέσεως και άλλα προϊόντα ολικής αλέσεως, όπως δημητριακά προγεύματος, ζυμαρικά, όσπρια και ρύζι είναι σημαντικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων, βιταμινών, ανόργανων αλάτων και ινών. Οι δίαιτες που είναι πλούσιες σε αυτά τα προϊόντα ολικής αλέσεως τείνουν να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και κεκορεσμένα λιπαρά και συσχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

6. Η κατανάλωση ζάχαρης (π.χ. γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη) δε σχετίζεται άμεσα με τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, αλλά πολλές τροφές πλούσιες σε ζάχαρη έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και χαμηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες και ανόργανα άλατα. Επιπλέον, οι ζαχαρούχες τροφές τείνουν να έχουν υψηλή ενεργειακή πυκνότητα, η οποία μπορεί να συντελέσει στην παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος.

7. Οι υψηλές προσλήψεις άλατος σχετίζονται με υπέρταση (υψηλή αρτηριακή πίεση). Προσπαθήστε να αποφύγετε υπερβολικές ποσότητες αλμυρών τροφών όπως επεξεργασμένο κρέας, τυρί και σνακ και μειώστε την ποσότητα του άλατος που προσθέτετε στο μαγείρεμα και στο τραπέζι. Αντικαταστήστε το αλάτι στο μαγείρεμα με βότανα και μυρωδικά για να δώσετε γεύση στο φαγητό σας. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στα κονσερβοποιημένα ψάρια τα οποία μετά την επεξεργασία δεν περιέχουν παρά μόνο πολύ χαμηλές συγκεντρώσεις ω-3 λιπαρών οξέων, ενώ από την άλλη πλευρά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι.

8. Πίνετε νερό- αποτελεί μία καλή πηγή υγρών, αλλά μία ποικιλία υγρών μπορεί να είναι ταυτόχρονα ευχάριστη όσο και υγιεινή, όπως το τσάι (το πράσινο τσάι περιέχει αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή που έχει αποδειχθεί ότι εμποδίζουν την συγκόλληση αιμοπεταλίων και κατ'επέκταση την δημιουργία θρόμβου), το εμφιαλωμένο νερό, οι χυμοί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Εάν καταναλώνονται αλκοολούχα ποτά, αυτό πρέπει να γίνεται με μέτρο, ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και δύο ποτά την ημέρα για τους άνδρες, νοουμένου ότι δεν έχουν αλλά προβλήματα που τους εμποδίζουν για αυτό.

9. Βάλτε τη ζωή σας την άσκηση. Ο συνδυασμός υγιεινής διατροφής και σωματικής δραστηριότητας βοηθά στην ισορροπία μεταξύ της πρόσληψης ενέργειας και ενεργειακών αναγκών. Συνιστάτε μονό 30-45 λεπτά άσκησης!

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RD, LD
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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