

Δεν παχαίνουν τα υγιεινά λιπαρά της μεσογειακής διατροφής

Νέα ευρήματα που καταρρίπτουν την άποψη πως όποιος θέλει να διατηρήσει το βάρος του φυσιολογικό πρέπει να μετράει τις θερμίδες του και να περιορίζει τα λιπαρά που τρώει, αποκαλύπτει μία νέα μελέτη. Όπως έδειξε, η πλούσια σε ελαιόλαδο και καρύδια μεσογειακή διατροφή μακροπρόθεσμα αυξάνει λιγότερο το σωματικό βάρος και την περίμετρο της μέσης απ' ό,τι η ακολουθήση μίας διατροφής με μειωμένα λιπαρά. Τα ευρήματα αυτά τροφοδοτούν την συνεχιζόμενη διαμάχη για την κρατούσα άποψη των 40 τελευταίων ετών, που θέλει τις θερμίδες των λιπαρών να ευθύνονται για την παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Ως φαίνεται, έχει πολλή μεγάλη σημασία για ποιο είδος λιπαρών μιλάμε. Η νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Lancet Diabetes & Endocrinology», πραγματοποιήθηκε σε 7.447 εθελοντές από την Ισπανία τους οποίους παρακολούθησαν οι ερευνητές επί πέντε χρόνια. Οι εθελοντές είχαν ηλικία άνω των 55 ετών, και όλοι τους έπασχαν από τύπου 2 διαβήτη ο οποίος σχετίζεται με την παχυσαρκία ή είχαν τουλάχιστον τρεις παράγοντες κινδύνου για καρδιοπάθεια. Οι ερευνητές τους χώρισαν σε τρεις ομάδες και τους ζήτησαν να ακολουθήσουν ένα από τρία διαιτολόγια:

* Το πρώτο ήταν η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή εμπλουτισμένη με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, δίχως περιορισμούς στις θερμίδες

* Το δεύτερο ήταν η ίδια, δίχως περιορισμούς διατροφή αλλά αυτή τη φορά εμπλουτισμένη με καρύδια

* Το τρίτο ήταν μία κλασική δίαιτα μειωμένων λιπαρών.

Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι η πρόσληψη λίπους στα μεσογειακά διαιτολόγια έφτανε το 42% των ημερήσιων θερμίδων αλλά προερχόταν κυρίως από υγιεινά, φυτικής προελεύσεως λιπαρά, ενώ εκείνη στην κλασική δίαιτα ήταν πολύ χαμηλότερη. Ωστόσο πέντε χρόνια αργότερα, οι εθελοντές των μεσογειακών ομάδων όχι μόνο δεν είχαν παχύνει περισσότερο όπως θα ανέμενε κάποιος αν ίσχυε η θεωρία των λιπαρών, αλλά είχαν χάσει κατά τι λιγότερο βάρος. Στην πραγματικότητα, όσοι ακολουθούσαν την διατροφή με το πρόσθετο ελαιόλαδο είχαν χάσει 0,88 κιλά κατά μέσον όρο, όσοι έτρωγαν τα λίγα λιπαρά είχαν χάσει 0,60 κιλά και όσοι έτρωγαν πρόσθετα καρύδια είχαν χάσει 0,40 κιλά. Το σημαντικότερο, όμως, είναι πως τα εμπλουτισμένα μεσογειακά διαιτολόγια συνοδεύτηκαν από εμφανώς μικρότερη αύξηση της περιμέτρου της μέσης. Έτσι, όσοι εθελοντές ακολουθούσαν την δίαιτα των μειωμένων λιπαρών παρουσίασαν αύξηση της περιμέτρου της μέσης τους κατά 1,2 εκατοστά, όσοι ακολουθούσαν την μεσογειακή διατροφή με ελαιόλαδο αύξηση κατά 0,85 εκατοστά και όσοι ακολουθούσαν την μεσογειακή διατροφή με τα καρύδια αύξηση κατά 0,37 εκατοστά. Πρακτικά αυτό σημαίνει πως στους εθελοντές που τρέφονταν μεσογειακά υπήρξε πολύ μικρότερη συσσώρευση λίπους στην κοιλιά - και αυτό είναι πολύ σημαντικό, διότι το περικοιλιακό λίπος είναι το πιο επιζήμιο για την υγεία. «Εδώ και τέσσερις δεκαετίες οι διατροφικές πολιτικές επικεντρώνονται στους κινδύνους από τα πολλά λιπαρά, αλλά ελάχιστα έχουν επηρεάσει τα αυξανόμενα επίπεδα της παχυσαρκίας», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ραμόν Εστρουκ Ρίμπα, αναπληρωτής καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης. «Η μελέτη μας έδειξε ότι η μεσογειακή διατροφή που είναι πλούσια σε φυτικής προελεύσεως λιπαρά, όπως αυτά που περιέχονται στο ελαιόλαδο και στα καρύδια, ασκεί μικρότερη αρνητική επίδραση στο σωματικό βάρος και στην περίμετρο της μέσης, σε σύγκριση με τα κλασικά διαιτολόγια των λίγων λιπαρών.» Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι ενισχύεται η άποψη πως πρέπει να εγκαταλείψουμε τα διαιτολόγια των λίγων λιπαρών και το μέτρημα των θερμίδων, και να επικεντρωθούμε στην μεσογειακή διατροφή και στα θρεπτικά, πλούσια σε υγιεινά λιπαρά τρόφιμα που περιέχει. «Είναι λάθος να περιορίζει κανείς τα υγιεινά λιπαρά,

πιστεύοντας ότι θα διατηρήσει ένα φυσιολογικό ή έστω σταθερό βάρος. Πόσο μάλλον που η μεσογειακή διατροφή, η οποία κατ' εξοχήν περιέχει πολλά ωφέλιμα λίπη, είναι η καλύτερη διατροφή για την προστασία από την καρδιοπάθεια, τον καρκίνο και την άνοια».

ΤΑ ΝΕΑ 7-6-2016