

Μεσογειακή διατροφή κατά της παχυσαρκίας

2011-04-19 19:32:41

Η **παχυσαρκία** καταλαμβάνει σήμερα μεγάθη επιδημία παγκοσμίως (1) και ολοένα περισσότερες επιστημονικές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι περισσότεροι υπέρβαροι και παχύσαρκοι, όχι μόνο ενήλικες, αλλά και παιδιά, πάσχουν από **καρδιαγγειακές παθήσεις** (2).

Παράγοντας κινδύνου, που συνοδεύει υπέρβαρο και παχύσαρκα άτομα και προδιαθέτει για την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, αποτελεί η συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή ζώνη. Η μέτρηση της περιφέρειας ζώνης χρησιμοποιείται ευρύτατα, σε συνδυασμό με το δείκτη μάζας σώματος (BMI), για την αποτελεσματικότερη ταυτοποίηση περιπτώσεων παχυσαρκίας και των συνεπειών αυτής. Η τήρηση ενός **υγιεινού μοντέλου διατροφής**, όπως η **Μεσογειακή διατροφή**, αποτελεί πρωτεύον μέλημα για τη **μείωση του βάρους** και την **πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων**.

Πρόσφατη μελέτη, που διεξήχθη σε 2.513 Ισπανούς νέους, ηλικίας 10-24 ετών, έδειξε για πρώτη φορά, ότι οι **αρχές Μεσογειακής διατροφής** σχετίζονται με **μείωση** στην **περιφέρεια της μέσης**, σημαντικό παράγοντα κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Το δείγμα ήταν αντιπροσωπευτικό των νέων της Ισπανίας.

Οι ερευνητές μελέτησαν το βαθμό συμμόρφωσης/τήρησης της Μεσογειακής Διατροφής και τα αποτελέσματα της μελέτης τους βοήθησαν να προσδιορίσουν εκείνους τους νέους, που βρίσκονταν σε υψηλή ομάδα κινδύνου. Συνεπώς, είχαν τη δυνατότητα να προβούν και στις απαραίτητες δράσεις για την πρόληψη μελλοντικών ασθενειών.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στο **International Journal of Pediatric Obesity** (3), ενισχύει την υπόθεση ότι η Μεσογειακή Διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη μείωση της περιφέρειας μέσης, παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, όχι μόνο στους ενήλικες αλλά και στους εφήβους.

Γράφει η: **Βαλεντίνη Κωνσταντινίδου**, Τεχνολόγος Τροφίμων, MSc, PhD, Post Doctoral Researcher, Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας, v.konstantinidou@hhf-greece.gr

Πηγή: www.mednutrition.gr