

# Λιπαρά οξέα. Πόσα και από πού;

2011-05-24 15:15:43

Τα **λίπη** αποτελούν μία κατηγορία **μακροθρεπτικών** ν συστατικών που κατηγορούνται για ποικίλες βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία. Είναι όμως όλα τα λίπη «κακά» για τον οργανισμό ή υπάρχουν και οφέλη από την ορθή κατανάλωσή τους;

Τα λίπη είναι χημικές ουσίες, που αποτελούνται από άτομα άνθρακα, υδρογόνου και οξυγόνου. Τα **λιπαρά οξέα** είναι η κυριότερη μορφή διατροφικού λίπους. Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες λιπαρών οξέων, τα **κορεσμένα** και τα **ακόρεστα**.

**Κορεσμένα** είναι εκείνα που η χημική τους ένωση **δεν** διαθέτει κανένα διπλό δεσμό μεταξύ των ατόμων άνθρακα, ενώ **ακόρεστα** εκείνα των οποίων η χημική ένωση αποτελείται από **έναν** (μονοακόρεστα) ή και **περισσότερους** (πολυακόρεστα) διπλούς δεσμούς. Επίσης, τα κορεσμένα λίπη είναι πιο **στερεά** σε θερμοκρασία δωματίου συγκριτικά με τα ακόρεστα.

Άλλη μια κατηγορία λιπαρών οξέων είναι τα **τρανς λιπαρά**, που παράγονται βιομηχανικά κατά την μετατροπή της δομής ενός λιπαρού οξέος. Κύρια πηγή τους είναι τα υδρογονωμένα έλαια, σε μαργαρίνες και επαλείμματα, αλλά και το κρέας σε μικρότερες ποσότητες.

Α) Κορεσμένα λιπαρά οξέα. Βρίσκονται σε μεγάλες αναλογίες, κυρίως σε ζωικά λίπη όπως το **κρέας**, το **βούτυρο**, το **πλήρες γάλα** και το **τυρί**. Σε πολύ μικρότερες ποσότητες απαντώνται και σε φυτικά έλαια π.χ. **ελαιόλαδο** (15%). Πλέον έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι μια διατροφή πλούσια σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης **καρδιαγγειακών** ν νοσημάτων, **παχυσαρκίας**, **καρκίνου** και αυξημένης **χοληστερόλης** στο αίμα, ενώ παράλληλα οδηγεί σε σημαντική αύξηση των επιπέδων της «κακής» χοληστερόλης (**LDL**) και των **τριγλυκεριδίων**.

Β) Ακόρεστα λιπαρά οξέα. Όπως αναφέρεται και παραπάνω, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, τα **μονοακόρεστα** και τα **πολυακόρεστα** και συναντώνται κυρίως σε **φυτικά έλαια** και **ψάρια**, αποτελώντας τις περισσότερες «**υγιεινές**» μορφές λίπους.

Τα **πολυακόρεστα** λιπαρά οξέα βρίσκονται συνήθως σε **ελαιούχους σπόρους**, όπως ο **ηλιόσπορος** και το **καλαμπόκι**, καθώς και σε πολλούς **ξηρούς καρπούς**. Στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ανήκει και η πολυσυζητημένη κατηγορία των **απαραίτητων λιπαρών ν οξέων**, δηλαδή αυτά που ο οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να τα συνθέσει και πρέπει να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν τα **ωμέγα-3** και **ωμέγα-6** λιπαρά οξέα, με τα ποικίλα οφέλη, που τους έχουν κατά καιρούς αποδοθεί.

Τα **απαραίτητα λιπαρά οξέα** είναι σημαντικά για την δομή των κυτταρικών μεμβρανών, την πήξη του αίματος, την μυική συστολή και χαλάρωση, την φλεγμονή και την προστασία από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα **ωμέγα-3** βρίσκονται κατά κύριο λόγο στο **λιναρόσπορο**, τα **καρύδια** και τα **λιπαρά ψάρια** (π.χ. σολωμό, σκουμπρί, σαρδέλες, κολιό και φρέσκο τόνο), ενώ τα **ωμέγα-6** σε **ελαιούχους σπόρους** και **σπορέλαια**, όπως για παράδειγμα το **ηλιέλαιο**, το **σογιέλαιο** και το **καλαμποκέλαιο**.

**Ωμέγα-6** λιπαρά περιέχονται σε μεγάλη αναλογία και στους **ξηρούς καρπούς**, όπως στα **καρύδια** και στα **βραζιλιάνικα καρύδια** (brazil nuts). Αξίζει να σημειωθεί, ότι τα **καρύδια** αποτελούν την **μοναδική** πηγή και ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρών οξέων και είναι εκείνα που έχουν την μεγαλύτερη επίδραση στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα.

Τα **μονοακόρεστα** λιπαρά οξέα, ως μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, έχουν επίσης την ικανότητα να μειώνουν σημαντικά τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Κυριότερη πηγή προέλευσής τους, αποτελεί το **ελαιόλαδο** (80% περιεκτικότητα), η ευεργετική επίδραση του οποίου είναι αναγνωρισμένη παγκοσμίως και βοηθά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σε μεγάλο ποσοστό, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα συναντώνται και στα **αμύγδαλα** (50%), τα **αράπικα φιστίκια**, το **φυσικό ταχίνι**, το **σουσάμι** και το **αβοκάντο**.

Η αξία των λιπαρών οξέων όπως αποδεικνύεται διαρκώς και επιστημονικά, είναι αδιαμφισβήτητη. Πόσα όμως λιπαρά οξέα πρέπει να καταναλώνει κάποιος, ώστε να επωφελείται των θετικών επιδράσεών τους στην υγεία, χωρίς να επιβαρύνει τον οργανισμό του;

Σύμφωνα με ανακοινώσεις του **Αμερικανικού Διαιτολογικού Συνδέσμου**, τα λιπαρά οξέα θα πρέπει να παρέχουν το **25-35%** της ολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας για τον ενήλικο πληθυσμό. Για τα παιδιά **1-3 ετών** συστήνεται **30-40%** της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας τους να προέρχεται από λιπαρά, ενώ για τα παιδιά **4-18 ετών** το ποσοστό διαμορφώνεται στο **25-35%** της ολικής ενέργειας.

Για τα **κορεσμένα λιπαρά οξέα**, συστήνεται **να μην** υπερβαίνουν το **10%** των ημερησίων αναγκών σε θερμίδες, ενώ για τα **τρανς** λιπαρά, επειδή δεν έχει καθοριστεί ακόμη ασφαλές όριο, θα πρέπει η προσληψή τους να είναι η **ελάχιστη δυνατή**.

Η συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη για τα **ωμέγα-6** πολυακόρεστα λιπαρά στους ενήλικους είναι **5-10%**, επί της ολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας. Για τα **ω-3**, οι διαιτητικές προσλήψεις αναφοράς (Δ.Π.Α.) είναι **0,6-1,2%** για τον ενήλικο πληθυσμό. Επίσης, σύμφωνα με ιατρικές επιστημονικές έρευνες, η κατανάλωση **1500 mg** **ωμέγα-3** έχει αντιυπερτασική δράση και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικό επεισόδιο (50%).

Από την **Υπηρεσία Προδιαγραφών Τροφίμων** (FSA) της Μεγάλης Βρετανίας και το Βρετανικό Ίδρυμα Διατροφής, συστήνεται σε μικρούς και μεγάλους η κατανάλωση τουλάχιστον δύο μερίδων ψαριού την εβδομάδα, εκ των οποίων η μία πρέπει να είναι κάποιο «παχύ» ψάρι (σολωμός, σαρδέλες, σκουμπρί, φρέσκος τόνος).

**Συμπερασματικά**, αποδεικνύεται ότι η **ορθή** κατανάλωση **λιπαρών** **οξέων** στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για τον οργανισμό. Με άξονα, τόσο την ποιότητα αλλά και την ποσότητα, τα λιπαρά οξέα μπορούν να αποτελέσουν **ασπίδα προστασίας** για έναν υγιή οργανισμό.

Γράφει η **Ελένη Βούτου**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος , BSc (State RD)

Πηγή: [www.mednutrition.gr](http://www.mednutrition.gr)