

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ

Διατροφή για Καλή Υγεία



Τί εννοούμε όταν λέμε καλή υγεία;

Ο [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#), ήδη από το 1948, έχει ορίσει την έννοια της υγείας ως μία κατάσταση πλήρους **σωματικής** και **ψυχικής** ευημερίας, και όχι απλά ως απουσία ασθένειας.¹ Η καλή υγεία, επομένως, είναι μία σύνθετη έννοια. Προϋποθέτει ότι νιώθουμε σωματική, πνευματική και συναισθηματική ευεξία ώστε να μπορούμε να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά στις καθημερινές μας ανάγκες και προκλήσεις, καθώς και να είμαστε παραγωγικοί, λειτουργικοί και δημιουργικοί.

Φυσικά, οι παράγοντες που ορίζουν την **καλή υγεία** αλληλοεπιδρούν. Για παράδειγμα η παρουσία μιας χρόνιας νόσου μπορεί να επιφορτίζει με στρες το άτομο και μακροπρόθεσμα να επηρεάσει την ψυχική υγεία και άλλες πτυχές της συνολικής του ευημερίας, όπως οι κοινωνικές του συναναστροφές.

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι οι βασικοί πυλώνες που επηρεάζουν την υγεία είναι η **διατροφή**, ο ευρύτερος τρόπος ζωής (**κάπνισμα, άσκηση** κλπ), το **περιβάλλον** και τα **γονίδια**. Η διατροφή αποτελεί τον πλέον βασικό πυλώνα που καθορίζει την υγεία. Έχει μάλισταδειχθεί ότι η καλή διατροφή μπορεί σε ένα βαθμό να επηρεάσει ακόμα και την έκφραση γονιδίων, μέσω επιγενετικών αλλαγών, προστατεύοντας ακόμη περισσότερο από την εκδήλωση και εξέλιξη ασθενειών. Το πιο σημαντικό είναι ότι η διατροφή

μπορεί να τροποποιηθεί, δηλαδή αλλάζοντας τις διατροφικές μας συνήθειες και υιοθετώντας μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μπορούμε να διασφαλίσουμε καλή υγεία.



Ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής για την υγεία;

«Φάρμακο ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας» είχε διατυπώσει τόσο σοφά ο Ιπποκράτης, εισάγοντας την ιδέα ότι το καλύτερο φάρμακο μας προσφέρεται απλόχερα μέσω της τροφής μας. Με απλά λόγια θα μπορούσαμε να πούμε πως η τροφή είναι το ‘καύσιμο’ του οργανισμού μας.

Τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε από την τροφή είναι απολύτως απαραίτητα για την εκπόνηση όλων των πολύπλοκων μεταβολικών διεργασιών που επιτελεί συνεχώς ο οργανισμός μας για να διατηρείται στη ζωή και να έχει ένα καλό επίπεδο λειτουργικότητας.

Για παράδειγμα, οι υδατάνθρακες αποτελούν την πιο άμεση πηγή ενέργειας για τα κύτταρα μας. Οι πρωτεΐνες παίζουν σημαντικό ρόλο σχεδόν σε όλες τις λειτουργίες του οργανισμού και συχνά αποκαλούνται «εργάτες» των κυττάρων και των οργάνων. Έχουν δομικό ρόλο και παράλληλα συμμετέχουν σε ορμονικές, ανοσολογικές και άλλες λειτουργίες του οργανισμού. Τα λιπίδια, μεταξύ άλλων, αποτελούν πρόδρομες ενώσεις ορμονών αλλά και φορείς των λιποδιαλυτών βιταμινών.

Τα μικροθρεπτικά συστατικά των τροφών όπως οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα είναι επίσης ύψιστης σημασίας για την

υγεία, αφού συμμετέχουν σε πληθώρα αντιδράσεων του μεταβολισμού και συχνά η ανεπάρκεια τους συνδέεται με νόσηση.

Ως εκ τούτου, τα τρόφιμα και ποτά που καταναλώνουμε έχουν καθοριστική επίδραση στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας και κατ' επέκταση στην υγεία μας.



Η σχέση μεταξύ της διατροφής και της υγείας είναι τεκμηριωμένη εδώ και πολλές δεκαετίες και συνέχεια αναθεωρείται και εμπλουτίζεται από τους [ειδικούς](#) και από τους αρμόδιους οργανισμούς. Σημαντικά στοιχεία καταδεικνύουν με σαφήνεια ότι ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση καλής υγείας και στη μείωση του κινδύνου για χρόνιες ασθένειες σε όλα τα στάδια της ζωής.

Είναι πλέον σαφές πως η **σωστή διατροφή** έχει πολυεπίπεδη επίδραση στην ανθρώπινη υγεία και συμβάλλει στην μακροζωία. Συγκεκριμένα, η υιοθέτηση μιας **υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής** σχετίζεται με ένα ευρύ φάσμα παραγόντων που συνδιαμορφώνουν μια καλή ποιότητα ζωής, όπως η παραγωγικότητα, η βελτιωμένη μνήμη και διάθεση, η καλή γνωσιακή λειτουργία, η ενίσχυση της [άμυνας του οργανισμού](#), η διατήρηση της οστικής και μυϊκής μάζας.

Παράλληλα, η σωστή διατροφή αποδεδειγμένα σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο για ένα ευρύτατο φάσμα ασθενειών – από την [παχυσαρκία](#), τα [καρδιαγγειακά νοσήματα](#), το [διαβήτη](#) τύπου 2, την ηπατική νόσο και κάποιους τύπους καρκίνου, έως τις

διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος και τα αυτοάνοσα νοσήματα όπως η [κοιλιοκάκη](#), την οστεοπόρωση και τις νευρολογικές παθήσεις – τα οποία αποτελούν κυρίαρχα ζητήματα δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο.

Παγκόσμιας κλίμακας συστηματική εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού, που πραγματοποιήθηκε από τη [Δρ. Μίχα](#) και τους συνεργάτες της, έδωσε μια σαφή και περιεκτική εικόνα για την επίδραση που έχει η μη ισορροπημένη διατροφή στην υγεία. Για την ακρίβεια, βρέθηκε ότι η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού, θα μπορούσε να συμβάλλει στην πρόληψη ενός στους πέντε θανάτους παγκοσμίως.³

Ακόμη, επιστημονικά ευρήματα αναδεικνύουν ότι το φορτίο νόσου που αποδίδεται σε κακή διατροφή ξεπερνά εκείνο που αποδίδεται συνδυαστικά στο κάπνισμα, στην αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και στη μειωμένη φυσική δραστηριότητα.³⁻⁵ Η κακή διατροφή συνεπώς συνιστά την πρωταρχική αιτία κακής υγείας παγκοσμίως.

Διατροφή & Υγεία σε όλα τα στάδια της ζωής



Εστιάζοντας σε κάθε πληθυσμιακή ομάδα ξεχωριστά, προκύπτουν και πιο ειδικά οφέλη από την υιοθέτηση μιας **υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής**. Από την γέννηση έως και τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής, η διατροφή συμβάλλει -μεταξύ άλλων- στην διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους, στην μείωση του κινδύνου ανάπτυξης διαβήτη τύπου 1, στην εξασφάλιση επαρκών επιπέδων σιδήρου για την πρόληψη της σιδηροπενικής αναιμίας και σε μειωμένο κίνδυνο για αλλεργίες και άσθμα.

Για [παιδιά](#) και [εφήβους](#), σημαντική είναι η συμβολή της διατροφής στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης και χοληστερόλης στο αίμα, καθώς και στην μείωση του κινδύνου υπερβαρότητας και παχυσαρκίας τόσο στην παιδική ηλικία όσο και μετέπειτα στην ενήλικη ζωή. Κατά την διάρκεια της [εγκυμοσύνης](#) και του [θηλασμού](#), η διατροφή εξασφαλίζει στη μητέρα επαρκή επίπεδα σημαντικών θρεπτικών συστατικών όπως το φυλλικό οξύ και παράλληλα συνδράμει στην υγιή νευρολογική ανάπτυξη του παιδιού. Στην ενήλικη ζωή, συμπεριλαμβανομένης της τρίτης ηλικίας, η υγιεινή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο για πολυάριθμα μη-μεταδιδόμενα νοσήματα, που προαναφέρθηκαν, αλλά και συνολικά τη θνησιμότητα από κάθε αιτία.

Οι [αθλητές](#) όλων των ηλικιακών ομάδων, μπορούν μέσω της κατάλληλης διατροφικής συμβουλευτικής να μεγιστοποιήσουν τις αποδόσεις τους και να προλάβουν πιθανούς τραυματισμούς.

Τέλος, άνθρωποι που ακολουθούν ειδικά διατροφικά πρότυπα όπως οι [vegans](#), μπορούν να επωφεληθούν σημαντικά από μία καλά σχεδιασμένη διατροφή που θα τους εξασφαλίζει θρεπτικά συστατικά όπως ασβέστιο, βιταμίνη D, βιταμίνη B12, σίδηρο και ψευδάργυρο, τα οποία απαντώνται σε μεγαλύτερες ποσότητες σε ζωικής προέλευσης τρόφιμα.

Υπάρχει καλύτερη διατροφή για καλή υγεία;



Είναι γεγονός ότι υπάρχει τόσο υπερπληροφόρηση και τόσο παραπληροφόρηση σχετικά με τις [δίαιτες](#), ενώ κυκλοφορούν και τόσες πολλές διαφορετικές διατροφικές 'μόδες' που ο περισσότερος κόσμος δεν ξέρει πού να στραφεί. Η καλύτερη διατροφή γίνεται πάντα υπό την καθοδήγηση *κλινικού διαιτολόγου-διατροφολόγου*. Μην εμπιστευτείτε τη διατροφή σας και την υγεία

σας σε μη ειδικούς ή σε μη έγκριτες πηγές που μπορεί να βρείτε στο διαδίκτυο.

Η καλύτερη διατροφή για υγεία είναι η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Δηλαδή η διατροφή που ωφελεί όλες τις λειτουργίες του οργανισμού και την οποία μπορείτε να υιοθετήσετε εφόρου ζωής. Μία τέτοια διατροφή, λοιπόν, θα πρέπει να προσφέρει ποικίλες νόστιμες και υγιεινές επιλογές, να περιορίζει την κατανάλωση πολύ λίγων τροφών και να μην απαιτεί μακροσκελείς ή ακριβές λίστες προμηθειών.

Η ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει συνήθως 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα/ σνακ. Φυσικά, υπάρχουν και εναλλακτικά διατροφικά μοτίβα όπως η [διαλειμματική νηστεία](#).

Τρέφομαι υγιεινά σημαίνει επιλέγω τρόφιμα τα οποία είναι άκρως ωφέλιμα για την υγεία, θωρακίζουν και προστατεύουν τον οργανισμό από ασθένειες, ενισχύουν το μεταβολισμό και είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ενώ περιορίζω άλλα τα οποία είναι επιβλαβή ή λιγότερο ωφέλιμα.

Εκτός από την επιλογή της τροφής, ο τρόπος μαγειρέματος (π.χ. ψητά αντί για τηγανητά, αποφυγή προσθήκης αλατιού στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι) καθώς και ο τρόπος επεξεργασίας/ παρασκευής μιας τροφής (π.χ. φρέσκο κρέας αντί για αλλαντικά, χωρίς πρόσθετο αλάτι ή πρόσθετη ζάχαρη) μπορεί να ενισχύσουν τα οφέλη της ή να την κάνουν (πιο) επιβλαβή. Σημαντικό ρόλο παίζουν και οι συνήθειες που συνοδεύουν την πρόσληψη τροφής (π.χ. πόσο γρήγορα τρώμε ή το πού τρώμε, η συχνότητα των γευμάτων).

Μερικά κοινά χαρακτηριστικά των διατροφικών προτύπων που συνδέονται με καλή υγεία περιλαμβάνουν την αυξημένη πρόσληψη φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών και προϊόντων ολικής άλεσης, θαλασσινών, ξηρών καρπών και ακόρεστων φυτικών λιπαρών και τη σχετικά χαμηλή πρόσληψη κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος, τροφίμων και ποτών με πρόσθετα σάκχαρα (ζάχαρη) και αλάτι, επεξεργασμένων τροφών και αλκοολούχων ποτών. Η [Μεσογειακή διατροφή](#) είναι ένα εξαιρετικό διατροφικό πρότυπο τόσο για την επίτευξη ενός υγιούς βάρους όσο και για καλή υγεία. Ταυτόχρονα, πέρα από την ποιότητα και ποικιλία τροφών και θρεπτικών συστατικών, σημασία έχει η κατανάλωση ενός φυσιολογικού αριθμού θερμίδων σύμφωνα με το επίπεδο δραστηριότητάς μας.

Η Κλινική [Διαιτολόγος–Διατροφολόγος](#) Dr. Ρενάτα Μίχα συνόψισε τα νέα επιστημονικά δεδομένα σε 10 βασικές [διατροφικές συμβουλές](#) για καλή υγεία:

1. Καταναλώστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά
2. Επιλέξτε τρόφιμα ολικής άλεσης
3. Προτιμήστε πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης
4. Απενοχοποιήστε τα λιπαρά
5. Μην ξεχνάτε το νερό
6. Αποφύγετε τα επεξεργασμένα τρόφιμα
7. Μειώστε το αλάτι
8. Μειώστε την πρόσθετη ζάχαρη
9. Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας
10. Κάντε μικρές σταδιακές αλλαγές

Η τεράστια σημασία της υιοθέτησης μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής έχει λάβει στις μέρες μας ακόμα περισσότερη προσοχή, με την εμφάνιση και εξάπλωση της πανδημίας **COVID-19**, εφόσον οι άνθρωποι που ζουν με κάποια σχετιζόμενη με τη διατροφή νόσο (π.χ. παχυσαρκία, διαβήτης τύπου 2, καρδιοπάθεια), βρίσκονται σε σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή νόσηση από το νέο Κωρονοϊό. Πέρα φυσικά από τις ατομικές επιλογές υπάρχει ανάγκη και για μέτρα πολιτικής που θα διασφαλίσουν και θα βελτιώσουν τη διατροφή και την υγεία του πληθυσμού.^{6,7,8}

Άλλες καθημερινές συνήθειες

Ο ευρύτερος τρόπος ζωής μας, αποτελεί έναν ακόμη πυλώνα ο οποίος μαζί με τη διατροφή συνδιαμορφώνει την υγεία μας. Ας μην ξεχνάμε ότι ο άνθρωπος είναι ένα βιοψυχοκοινωνικό ον και για την διατήρηση του βέλτιστου επιπέδου υγείας παίζουν ρόλο πληθώρα παραγόντων -όλες οι συνήθειες μετράνε. Τόσο η διατροφή όσο και η άσκηση διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην σωματική υγεία, βελτιώνοντας παράλληλα άλλες παραμέτρους όπως η διάθεση.

Η ορθή χρήση των [συμπληρωμάτων διατροφής](#) αλλά και των φαρμάκων χρήζει ιδιαίτερης προσοχής, αφού η λανθασμένη χρήση τους μπορεί να έχει επιζήμιες επιπτώσεις. Άλλες καθημερινές συνήθειες, όπως το κάπνισμα, ως γνωστόν, συνδέεται αποδεδειγμένα με δυσμενή υγεία.

Ακόμη, ο σεβασμός των βιορυθμών μας, δηλαδή ο επαρκής ύπνος, η επαρκής ξεκούραση, η επαφή με τα 'σημάδια' που δίνει ο οργανισμός (π.χ. σήματα κορεσμού, πείνας) βοηθά στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Τέλος, η διαχείριση του στρες, με διάφορες μεθόδους χαλάρωσης, όπως η άσκηση και η διατήρηση μιας ισορροπίας μεταξύ εργασιακής και προσωπικής ζωής μπορεί να έχει άμεσο αντίκτυπο στην συνολική ευημερία, που επηρεάζει

τόσο τη σωματική όσο και την συναισθηματική και κοινωνική ευεξία.

Γιατί να τρώμε υγιεινά;



Η υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου πλούσιου σε θρεπτικά συστατικά προσφέρει αναρίθμητα οφέλη για την ανθρώπινη υγεία. Πέραν της ενέργειας και της ευεξίας που νιώθουμε άμεσα όταν ακολουθούμε ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο, μερικά επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία μας μπορεί να μην φαίνονται εκ πρώτης όψεως αλλά είναι ύψιστης σημασίας.

Για παράδειγμα, έχειδειχθεί ότι ένα καλά σχεδιασμένο διατροφικό πλάνο, πλούσιο σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα και χαμηλό σε αλάτι, μπορεί να έχει άμεσα οφέλη ως προς την υπέρταση, η οποία αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας της καρδιάς.⁹ Ένα υγιές καρδιαγγειακό σύστημα, επιτρέπει στο σύνολο του οργανισμού να λειτουργεί καλά.

Τα οφέλη της σωστής διατροφής δεν περιορίζονται μόνο στην διαχείριση του βάρους, αλλά συμβάλλουν στη βελτίωση πληθώρας παραγόντων κινδύνου (π.χ. πίεση, χοληστερόλη, γλυκόζη αίματος) και κατ' επέκταση στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων.

Για το λόγο αυτό όταν μιλάμε για 'υγιεινή διατροφή' δεν πρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας μόνο στον αριθμό της ζυγαριάς, αλλά σε ένα συνολικό ευ ζην. Ένα υγιεινός τρόπος ζωής θα οδηγήσει και σε ένα υγιές σωματικό βάρος. Ωστόσο, σε κάθε φάση της ζωής μας μπορούμε να επωφεληθούμε από την αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δύναμη των τροφών, διατηρώντας το βέλτιστο επίπεδο υγείας, ενέργειας και ποιότητας ζωής. Άλλωστε, ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσουμε να τρεφόμαστε υγιεινά!

Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June – 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.
2. S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
3. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958-1972. doi:10.1016/S0140-6736(19)30041-8
4. GBD 2013 Risk Factors Collaborators, Forouzanfar MH, Alexander L, et al. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*. 2015;386(10010):2287-2323. doi:10.1016/S0140-6736(15)00128-2
5. GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015 [published correction appears in *Lancet*. 2017 Jan 7;389(10064):e1]. *Lancet*. 2016;388(10053):1659-1724. doi:10.1016/S0140-6736(16)31679-8
6. Pearson-Stuttard J, Bandosz P, Rehm CD, et al. Reducing US cardiovascular disease burden and disparities through national and targeted dietary policies: A modelling study. *PLoS Med*. 2017;14(6):e1002311. Published 2017 Jun 6. doi:10.1371/journal.pmed.1002311
7. Webb M, Fahimi S, Singh GM, et al. Cost effectiveness of a government supported policy strategy to decrease sodium intake: global analysis across 183 nations. *BMJ*. 2017;356:i6699. Published 2017 Jan 10. doi:10.1136/bmj.i6699
8. Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, et al. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2018;13(3):e0194555. Published 2018 Mar 29. doi:10.1371/journal.pone.0194555
9. Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines [published correction appears in *Circulation*. 2019 Sep 10;140(11):e649-e650] [published correction appears in *Circulation*. 2020 Jan 28;141(4):e60] [published correction appears in *Circulation*. 2020 Apr 21;141(16):e774]. *Circulation*. 2019;140(11):e596-e646. doi:10.1161/CIR.0000000000000678