

ΥΓΕΙΑ ΔΡΑΣΗ + ΖΩΗ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΡΕΥΝΑ

Το πάχος αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου περισσότερο και από το κάπνισμα ΣΕΛ. 3



Πέμπτη
1 Νοεμβρίου
2007

ΟΙ ΥΨΗΛΕΣ ΤΙΜΕΣ ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟ ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

10 τρόποι για να ρυθμίσετε τη χοληστερίνη



Dr Stuttaford

Το πλύσιμο των χεριών
ασπίδα κατά των ιώσεων
ΣΕΛΙΔΑ 2

Fitness

Τα ακριβά παπούτσια
δεν είναι πάντα καλά
ΣΕΛ. 2



Σχέσεις

Πώς να βελτιώσετε τις
σεξουαλικές σας
επιδόσεις
ΣΕΛΙΔΕΣ 4-5

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ
ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΩΝ



ordia / HELLAS PRESS



Η χοληστερίνη, η ουσία αυτή που σε φυσιολογικά επίπεδα είναι πολύτιμη για τον οργανισμό μας (βοηθάει στον σχηματισμό της μεμβράνης των κυττάρων μας και στην παραγωγή των στεροειδών ορμονών), φράσσει τις αρτηρίες μας όταν τα επίπεδά της αυξηθούν στο αίμα. Ο αναπληρωτής καθηγητής Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, υπεύθυνος του Ιατρείου Λιπιδίων του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου κ. Χρήστος Πίτσαβος εξηγεί τη σημασία της «καλής» και της «κακής» χοληστερίνης, επισημαίνει πότε χρειάζεται μόνο δίαιτα και πότε και φαρμακευτική αγωγή, αναλύει τον ρόλο της άσκησης και απαντά σε συνήθεις απορίες για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της υψηλής χοληστερίνης.

ΟΙ ΜΙΣΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ

έχουν υψηλή χοληστερόλη και μόνο το 1/3 κάνει σοβαρές προσπάθειες να τη μειώσει

ΣΕΛΙΔΕΣ 6-7

Παραπληροφόρηση

Έξι στους δέκα ενήλικους πιστεύουν λανθασμένα ότι εάν δεν έχουν στην οικογένειά τους ιστορικό καρκίνου, δεν θα αναπτύξουν ποτέ τη νόσο, σύμφωνα με δημοσκόπηση του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν.

Μικρά...

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΝΕΑ

Επιμέλεια: Σταυρούλα Γ. Τσουλέα
(e-mail:roula@dolnet.gr)

[FITNESS]



**Αθλητικά παπούτσια:
πιο ακριβό δεν
σημαίνει κατ'
ανάγκη πιο καλό**

Όταν ένας λάτρης του τζόγκινγκ διαλέγει αθλητικά παπούτσια, αυτό που πρέπει να κοιτάει είναι αν ταιριάζουν στα πόδια του και όχι πόσο κοστίζουν, σύμφωνα με μία νέα μελέτη που δημοσιεύεται στη «Βρετανική Επιθεώρηση Αθλητικής». Χρησιμοποιώντας υψηλής τεχνολογίας μεθόδους, επιστήμονες από τη Σκωτία διαπίστωσαν ότι τα φθηνά και τα ακριβά αθλητικά παπούτσια δεν διαφέρουν όσον αφορά το πόσο άνετα είναι ή το πόσο απορροφούν τους κραδασμούς. «Η συμβουλή μου προς τους δρομείς είναι να βεβαιώνονται κατ' αρχήν ότι τα παπούτσια ταιριάζουν στα πόδια τους», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ραμί Αμπούντ, διευθυντής του Ιδρύματος Κινητικής Ανάλυσης και Έρευνας στο Πανεπιστήμιο Νταντ. «Το ότι ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια είναι πιο ακριβό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και πιο καλό». Στη μελέτη τους, ο δρ Αμπούντ και οι συνεργάτες του ζήτησαν από 43 άνδρες, μέσης ηλικίας 29 ετών, να δοκιμάσουν εννέα διαφορετικά ζευγάρια αθλητικά παπούτσια. Πριν ενταχθούν στη μελέτη, οι εθελοντές υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση ώστε να είναι βέβαιο ότι δεν έπασχαν από κάποια δυσμορφία ή πρόβλημα στους άκρους πόδες. Οι ερευνητές αφαίρεσαν από τα παπούτσια όλα τα διακριτικά που θα έδειχναν σε ποια εταιρεία ανήκαν ή ποιο μοντέλο ήταν και ζήτησαν από τους εθελοντές να τα δοκιμάσουν όλα και να τα αξιολογήσουν ως προς το πόσο άνετα τα ένιωθαν. Στη συνέχεια, έκαναν τζόγκινγκ φορώντας τα. Δίχως να το γνωρίζουν, οι επιστήμονες είχαν προσθέσει στα παπούτσια υψηλής τεχνολογίας αισθητήρες, που κατέγραφαν τις πιέσεις οι οποίες ασκούσαν σε διάφορα τμήματα των άκρων πόδων των εθελοντών. Αναλύοντας στη συνέχεια όλα τα στοιχεία, οι ερευνητές ανέφεραν ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στο πόσο άνετα ήταν τα παπούτσια, ανεξάρτητα από το πόσο κόστιζαν.

Ο πόνος προτιμά τις γυναίκες

Ο χρόνιος πόνος φαίνεται να... προτιμά τις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες, όπως προκύπτει από σειρά επιδημιολογικών μελετών. Αποτέλεσμα η καθημερινότητα των γυναικών να μετατρέπεται συχνά σε βασανιστική εμπειρία. Σύμφωνα με στοιχεία μελετών ενηλίκων, η αναλογία γυναικών-ανδρών που υποφέρουν από ινομυαλγία (μία μορφή ρευματισμού, που προσβάλλει τους μυς και τους συνδέσμους αλλά όχι τις αρθρώσεις) εί-

ναι τέσσερις προς έναν, ενώ για τις στοματοπροσωπικές παθήσεις είναι δύο προς έναν! Όπως έχει αποδειχθεί από επιστημονικές έρευνες, η θηλυκή αναπαραγωγική ορμόνη, το οιστρογόνο, αποτελεί το Νο1 ένοχο για τους πόνους που ταλαιπωρούν τις γυναίκες, οι οποίες προκαλούνται από ασθένειες – όπως είναι παραδείγματος χάριν η δυσλειτουργία της κροταφογναθικής διάρθρωσης και οι ημικρανίες.

Έτσι, άλλωστε, εξηγείται και το γεγονός πως τα ποσοστά των επώδυνων παθήσεων αυξάνονται στις γυναίκες κατά την εφηβεία, αν και η εμπλοκή της συγκεκριμένης ορμόνης είναι αβέβαιο τι ρόλο παίζει στην εμφάνιση άλλων ασθενειών. Αυτός είναι και ο λόγος που η Ελληνική Εταιρεία Αλλολογίας αποφάσισε το κύριο θέμα της 7ης Επιστημονικής Συνάντησης να είναι αφιερωμένο στον «Πόνος της Γυναίκας».

Η πρόληψη ιώσεων

Πλύσιμο των χεριών εναντίον γρίπης, κρυολογήματος

Η εποχή του κρυολογήματος, της γρίπης και των άλλων ιώσεων πλησιάζει και οι συμβουλές προστασίας από τους εποχικούς ιούς έρχονται και πάλι στο προσκήνιο. Αν και ο περισσότερος κόσμος πιστεύει πως οι ιοί που προκαλούν τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος μεταδίδονται κυρίως με τον βήχα και το φτάνισμα, πρόσφα-



Dr Thomas Stuttaford

THE TIMES

τη μελέτη έδειξε πως συνηθέστερα μεταδίδονται από τα μολυσμένα χέρια – τα οποία μολύνουν τα χέρια των άλλων μέσω της χειραψίας. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι εάν ένας άνθρωπος ανοίξει μια πόρτα και μετά αγγίξει το πρόσωπό του, ξύσει τη μύτη του ή τρίψει τα χείλη του δίχως να έχει πρώτα πλύνει τα χέρια του, κινδυνεύει να κολλήσει κάποια λοίμωξη του αναπνευστικού. Το ίδιο κι αν μοιραστεί μια πετσέτα με κάποιον κρυολογημένο ή τραβήξει το καζανάκι που χρησιμοποίησε ένας ασθενής. Βέβαια, δεν είναι δυνατόν να περάσει κανείς τη ζωή του πλένοντας τα χέρια του. Εντούτοις, πρέπει να τα πλένουμε όσο πιο συχνά μπορούμε με σαπούνι και νερό, και σίγουρα πριν φάμε οτιδήποτε, ακόμα κι αν αυτό είναι ένα σνακ. Καλό πλύσιμο χρειάζονται τα χέρια και όταν βγαίνει κανείς από ένα μέσο μαζικής μεταφοράς, φτάνοντας στο σπίτι ή στο γραφείο, καθώς και έπειτα από τη χρήση της τουαλέτας για οποιονδήποτε λόγο. Όταν εργαζόμαστε σε μια κλινική σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, σαπούνιζα τα χέρια μου με ειδικό απολυμαντικό προϊόν πριν και



PHANIE / HELLAS PRESS

μετά την εξέταση κάθε ασθενούς που έμπαινε στο ιατρείο μου. Υπήρχαν μέρες που τα έπλενα τριάντα φορές την ημέρα έως ότου φύγω από την κλινική – και βεβαίως και μόλις έφτανα στο σπίτι. Στο τέλος κάθε εργάσιμης εβδομάδας, τα χέρια μου ήταν άγρια και ταλαιπωρημένα. Αν και αυτό αποτελεί ακραίο παράδειγμα καθαριότητας των χεριών για τους μη επαγγελματίες της Υγείας, το να πλένει κανείς σχολαστικά τα χέρια του πολλές φορές την ημέρα, το να προσέχει τις πετσέτες του και το να καθαρίζει καλά τις επιφάνειες που πιάνουν πολλά χέρια, συμβάλουν σε μεγάλο βαθμό στην προστασία από τη γρίπη και το κρυολόγημα.

© The Times, 2007

Το όφελος του τσαγιού

Ακόμα ένα όφελος του τσαγιού ανακάλυψαν Αμερικανοί επιστήμονες. Όπως γράφουν στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Κλινικής Διατροφής», σε μελέτη με 1.500 εθε-

λόντριες διαπίστωσαν ότι όσες έπιναν καθημερινά τσάι έχαναν πολύ λιγότερη οστεϊκή μάζα από τα ισχία τους, με αποτέλεσμα να διατρέχουν μειωμένο κίνδυνο οστεοπορωτικού

κατάγματος μετά την εμμηνόπαυση. Οι ερευνητές τονίζουν ότι το γάλα στο τσάι δεν αρκεί για να εξηγηθεί το όφελος, συνεπώς κάτι περιέχει το τσάι που κατακρατά το ασβέστιο.



••• Μια εμφυτευμένη συσκευή η οποία μπορεί να ανιληφθεί τα καρκινικά κύτταρα που κυκλοφορούν στο αίμα και να τα καταστρέψει, επινόησαν επιστήμονες από το Ίδρυμα Τεχνολογίας της Μασαχουσέτης. Όπως γράφουν στην επιθεώρηση «Lancet», την οποία εκδίδει η Αμερικανική Χημική Εταιρεία, η συσκευή εκμεταλλεύεται την τάση των καρκινικών κυττάρων να κυλούν αργά πάνω στα τοιχώματα των αγγείων, προσπαθώντας να «πιάνουν» χημικά μηνύματα από τους παρακείμενους υγιείς ιστούς ώστε να προσκολληθούν πάνω τους και να αρχίσουν να πολλαπλασιάζονται, δημιουργώντας έναν όγκο.

••• Τα υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης στο αίμα μπορεί να βλάπτουν την όραση, αναφέρουν επιστήμονες από το Ιατρικό Κολέγιο της Τζόρτζια. Η ομοκυστεΐνη είναι ένα αμινοξύ που φυσιολογικά υπάρχει στο αίμα, αλλά όταν είναι αυξημένη θεωρείται παράγοντας κινδύνου για έμφραγμα, εγκεφαλικό και άνοια. Τα επίπεδά της είναι αυξημένα στους καπνιστές και σε όσους δεν τρώνε αρκετά φρούτα και λαχανικά.

ΤΑ ΝΕΑ





Το πάχος προκαλεί καρκίνο

Τα συμπεράσματα παγκόσμιας έρευνας που ανακοίνωσαν χθες δύο κορυφαίοι οργανισμοί

Επιμέλεια: Γιώργος Αγγελόπουλος

Τα περιττά κιλά προκαλούν καρκίνο. Η παχυσαρκία, ιδιαίτερα τα επιπλέον κιλά γύρω από τη μέση, αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου περισσότερο ακόμη και από το κάπνισμα. Το αλκοόλ και το κόκκινο κρέας είναι επίσης επικίνδυνα. Οι ψηλοί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από τους κοντούς, ενώ ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου για τη μητέρα και το παιδί.

Αυτά είναι μερικά από τα συμπεράσματα που ανακοίνωσαν χθες δύο κορυφαίοι ερευνητικοί οργανισμοί. Το Α-

Το πλεονάζον σωματικό λίπος συνδέεται με 6 τύπους καρκίνου, 5 περισσότερους απ' όσους αναφέρονταν στην τελευταία έκθεση πριν από 10 χρόνια

μερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο (AICR) και το Παγκόσμιο Ταμείο Έρευνας για τον Καρκίνο (WCRF) έδωσαν στη δημοσιότητα 10 συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου, η κυριότερη από τις οποίες είναι να χάσουμε τα επιπλέον κιλά. Η έκθεση, η εκπό-

νηση της οποίας διήρκεσε πέντε χρόνια και είναι η δεύτερη των δύο αυτών μη κερδοσκοπικών οργανισμών, καλεί τους ανθρώπους να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτοί μέσα στο φυσιολογικό φάσμα σωματικού βάρους, όπως αυτό καθορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ή τις κυβερνητικές υγειονομικές υπηρεσίες, και να αποφύγουν να παίρνουν βάρος, κυρίως στην περιφέρεια, κατά την ενήλικη ζωή τους. Οι επιστήμονες βρήκαν πειστικές ενδείξεις ότι το πλεονάζον σωματικό λίπος συνδέεται με έξι τύπους καρκίνου, πέντε περισσότερους απ' όσους ανέφεραν στην τελευταία έκθεσή τους, πριν από 10 χρόνια. Μεταξύ των νέων τύπων είναι ο καρκίνος του εντέρου και ο καρκίνος του μαστού μετά την εμμηνοπαύση.

Επηρεάζει τις ορμόνες

«Η σύσταση αντανακλά αυτό που μας λέει σήμερα η επιστήμη: ακόμη και μικρές ποσότητες πλεονάζοντος σωματικού λίπους, ιδιαίτερα αν είναι συσσωρευμένες γύρω από τη μέση, αυξάνουν τον κίνδυνο του καρκίνου», λέει ο Φίλιπ Τ. Τζέιμς, πρόεδρος της Διεθνούς Ομάδας Κρούσης κατά της Παχυσαρκίας με έδρα το Λονδίνο, ο οποίος ήταν ένα από τα 21 μέλη της διεθνούς επιτροπής που ετοίμασε την έκθεση. Ο καθηγητής σερ Μάικλ Μάρμοτ, ο οποίος προήδρευσε της μελέτης και είναι καθηγητής Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστημιακό Κολέγιο του Λονδίνου, δήλωσε ότι η άμεση σχέση ανάμεσα στο αυξημένο βάρος και τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου είναι ισχυρότερη ακόμη και από αυτήν που συνδέ-

Οι δέκα συμβουλές κατά του καρκίνου

- 1 Παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο λεπτοί** μέσα στο φυσιολογικό πλαίσιο σωματικού βάρους.
- 2 Εντάξτε τη σωματική άσκηση** στην καθημερινή ζωή σας.
- 3 Περιορίστε την κατανάλωση τροφών με υψηλή θερμιδική αξία**, όπως τα ζαχαρούχα ποτά.
- 4 Τρώτε τροφές κυρίως φυτικής προέλευσης.**
- 5 Περιορίστε το κόκκινο κρέας** και αποφύγετε το επεξεργασμένο.
- 6 Περιορίστε τα οινοπνευματώδη ποτά.**
- 7 Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού** και προσέχετε να μην καταναλώνετε μουχλιασμένα δημητριακά ή όσπρια.
- 8 Βάλτε στόχο να καλύπτετε τις διατροφικές ανάγκες** μόνο με τη διαίτά σας, χωρίς συμπληρώματα
- 9 Οι μητέρες πρέπει να θηλάζουν τα μωρά τους.**



10
Όσοι ξεπερνούν έναν καρκίνο, πρέπει να ακολουθούν τις συστάσεις για την πρόληψη του καρκίνου

ει το κάπνισμα με τον καρκίνο. «Όσο πιο υπέρβαρος είσαι, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος του καρκίνου», τόνισε. «Με το κάπνισμα, ξέρουμε πως αν καπνίζεις αυξάνεις τον κίνδυνο, αλλά οι περισσότεροι καπνιστές στο τέλος δεν εμφανίζουν καρκίνο, έ-



Πιο επικίνδυνη και από το κάπνισμα η παχυσαρκία

τσι η σχέση δεν είναι ένα προς ένα. Έως τώρα ξέραμε πως η παχυσαρκία συνδέεται με καρδιαγγειακές ασθένειες και τον διαβήτη. Η ιδέα ότι συνδέεται άμεσα με τον καρκίνο είναι σχετικά καινούργια».

Το πλεονάζον λίπος, ιδιαίτερα αν βρίσκεται στην περιοχή της κοιλιάς, επηρεάζει τα επίπεδα των ορμονών και τους παράγοντες ανάπτυξης, που επηρεάζουν με τη σειρά τους την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Επιπλέον, η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από «μία χαμηλού βαθμού χρόνια φλεγμονώδη κατάσταση» στο σώμα, η οποία συντελεί στην εμφάνιση καρκίνου. Οι επιστήμονες βρήκαν επίσης στοιχεία, σύμφωνα με τα οποία παράγοντες όπως οι ορμόνες – που κάνουν το σώμα να αναπτύσσεται ταχύτερα – μπορεί να σχετίζονται με κάποιους καρκίνους. «Βρήκαμε ότι το ψηλό ανάστημα συνδέεται επίσης με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου των ωοθηκών, του παγκρέατος και του προεμμηνοπαυσιακού καρκίνου», δήλωσε ο δρ Ουόλτερ Ουίλετ, ειδικός σε θέματα διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ.

Υπογράμμισε ότι αυτό δεν σημαίνει πως οι ψηλοί άνθρωποι θα εμφανίσουν οπωσδήποτε καρκίνο, αλλά πως θα πρέπει να έχουν υγιεινότερες συνήθειες.

Επικίνδυνα αλκοόλ και κόκκινο κρέας

Η έκθεση, για την οποία επελέγησαν 7.000 μελέτες από μια παγκόσμια «δεξαμενή» 500.000 μελετών που έχουν γίνει αφ' ότου άρχισαν να τηρούνται αρχεία, στη δεκαετία του 1960, περιλαμβάνουν πέντε σημαντικά ευρήματα. Το πρώτο είναι πως τα επεξεργασμένα κρέατα, όπως τα αλλαντικά, αυξάνουν τον κίνδυνο του καρκίνου του εντέρου και πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ. Ένα άλλο είναι πως τα στοιχεία για την ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στο κόκκινο κρέας και τον καρκίνο του εντέρου είναι ισχυρότερα παρά ποτέ. Δεν πρέπει να τρώμε περισσότερο από 500 γραμμ. μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος την εβδομάδα – ή 700 έως 750 γραμμ. άψητου κρέατος. Ένα άλλο συμπέρασμα ήταν η ισχυρότερη έως τώρα ένδειξη ότι το αλκοόλ είναι αιτία καρκίνου. Αν κάποιος πρέπει να πει, υπογραμμίζεται στην έκθεση, θα πρέπει να περιορίσει την κατανάλωσή του σε δύο μονάδες ημερησίως, αν είναι άνδρας, ή σε μία, αν είναι γυναίκα (μία μονάδα είναι ένα μικρό ποτήρι κρασί). Συνιστάται επίσης στις μητέρες να θηλάζουν αποκλειστικά τους πρώτους έξι μήνες μετά τον τοκετό και στη συνέχεια να θηλάζουν συμπληρωματικά, καθώς έτσι προστατεύονται από τον καρκίνο του μαστού. Επίσης, δεν συνιστώνται τα συμπληρώματα διατροφής ως μέσα πρόληψης.

«Η έκθεση αυτή είναι ένα πραγματικό ορόσημο στη μάχη κατά του καρκίνου, επειδή οι συστάσεις της αποτελούν τις πιο οριστικές συμβουλές για την πρόληψη του καρκίνου που υπήρξαν ποτέ διαθέσιμες, οπουδήποτε στον κόσμο», δήλωσε ο καθηγητής Μάρτιν Ουαίτζμαν, ένας από τους συντάκτες της έκθεσης.

Η αμερικανική βιομηχανία του κρέατος έσπευσε να την καταγγείλει. «Τα συμπεράσματα του WCRF είναι ακραία, αβάσιμα και δεν συμφωνούν με τις διαιτητικές οδηγίες», δήλωσε ο αντιπρόεδρος Επισημονικών Υποθέσεων του Αμερικανικού Ινστιτούτου Κρέατος, Ράντι Χάφμαν.

[ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ]

Η δυσαρέσκεια με το σώμα

Μία στις δύο γυναίκες σήμερα νιώθει άσχημα με το σώμα της, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία. Η δυσαρέσκεια με το σώμα είναι ένα φαινόμενο κυρίως γυναικείο και ραγδαία αυξανόμενο με την πάροδο του χρόνου. Γιατί άραγε; Παράγοντες κοινωνικοί και ψυχολογικοί διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο.

Η κοινωνία του σήμερα ταυτίζει το ιδανικό γυναικείο σώμα με τη λεπτότητα. Τα ΜΜΕ καθημερινά προβάλλουν και εξιδανικεύουν ένα γυναικείο πρότυπο, το οποίο καταρχάς ορίζεται από την κομψότητα, την καλλιγραμμία, τη λεπτότητα. Όλο και περισσότερες γυναίκες πιέζονται να ανταποκριθούν στο πρότυπο αυτό. Οι σύγχρονες, μάλιστα, έρευνες φανερώνουν ότι όσο περισσότερο μία γυναίκα εκτίθεται στις εικόνες αδύνατων σωματότυπων που προβάλλουν τα περιοδικά τόσο περισσότερο μεγαλώνει η δυσαρέσκεια με το σώμα της. Η απόσταση που νιώθει ότι μπαίνει ανάμεσα σε αυτήν και στο πρότυπο της είναι τεράστια και βιώνεται οδυνηρά. Έρχεται σε σύγκρουση με τον εαυτό της και δυσκολεύεται να αποδεχτεί το σώμα της.

Ποιες είναι ευάλωτες

Βέβαια, στη δυσαρέσκεια με το σώμα συμβάλλει και ο ιδιαίτερος ψυχισμός, όπως και οι εμπειρίες ζωής της κάθε γυναίκας. Πιο ευάλωτη είναι η γυναίκα που έχει χρόνια αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, που το οικογενειακό της περιβάλλον εξιδανίκευε ρητά ή άρηρτα το αδύνατο σώμα και απέρριπτε ή τιμωρούσε το πάχος, η γυναίκα που έχει υπάρξει υπέρβαρη, που μεγάλωσε σε ένα περιβάλλον όπου έπρεπε να είναι τέλεια και να καταφέρνει τα πάντα με επιτυχία, που η μητέρα της έκανε δίαιτες και ένιωθε άσχημα με το σώμα της. Η γυναίκα, στην προσπάθειά της να γίνει αποδεκτή στη σημερινή δυτική κοινωνία και να αποφύγει την αρνητική κριτική από εξωτερικούς παράγοντες ή να χάσει προσόντα που συνδέονται με την καλή εξωτερική εμφάνιση, οδηγείται σε νοσηρές προσπάθειες αδυνατίσματος. Η διαίτα όμως αποτελεί έναν από τους πιο επιβεβαιωμένους παράγοντες ευπάθειας στην ανάπτυξη της ανορεξίας και της βουλιμίας. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι 8 στις 10 νεαρές γυναίκες που κάνουν διαίτα παρουσιάζουν υψηλότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαταραχή πρόσληψης τροφής σε σχέση με εκείνες δεν κάνουν δίαιτες. Πρόσφατη μεγάλη κοινωνική έρευνα στις ΗΠΑ αναφέρει ότι μία στις τέσσερις γυναίκες έχει διαταραγμένη συμπεριφορά λήψης τροφής και ελέγχου του βάρους, ενώ η δυσαρέσκεια με το σώμα αποτελεί σήμερα έναν επιβεβαιωμένο παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση συμπτωμάτων κατάθλιψης στα νεαρά κορίτσια.

Σε κάθε περίπτωση, η ψυχοθεραπεία με στόχο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής της είναι ενδεδειγμένη, αν και αυτή πάντα θα προσκρούει στη δύναμη των κοινωνικών προτύπων και στη δυνατότητα που έχουν να διεισδύουν μέσα στον ψυχισμό και να τον διαμορφώνουν με τα δικά τους πρότυπα και τις αξίες. Το σίκοχημα είναι στην αντιπαράθεση αυτή νικητής να είναι η γυναίκα.

Η Μυράννη Κωστοπούλου είναι ψυχολόγος (MSc, Diploma in Cognitive Psychotherapy). Email: myrsi@hol.gr



Της Μυράννης Κωστοπούλου



Οι αλλαγές που ωφελούν την ερωτική ζωή

Η ερωτική επιθυμία και διέγερση μπορεί να αμβλυνθούν ή να ενταθούν από πλήθος εξωτερικών παραγόντων

Όλοι οι άνθρωποι παρουσιάζουν φαινομενικά ανεξήγητες διακυμάνσεις στην ερωτική διάθεσή τους.

Ωστόσο, οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι η ερωτική επιθυμία και διέγερση μπορεί να αμβλυνθούν ή να ενταθούν από πλήθος εξωτερικών παρα-

γόντων, από το τι τρώει κανείς και το πόσο

γυμνάζεται έως την κατάσταση της κοινωνικής ζωής του.

«Ο,τι συμβαίνει σε κάθε τομέα της ζωής μπορεί να ασκήσει έντονη επίδραση στην ερωτική πλευρά της» λέει η ψυχολόγος

Πέτρα Μπρίντον, ειδική σε θέματα σχέσεων και σεξ από το Λονδίνο.

«Ο κόσμος συχνά δεν συνειδητοποιεί ότι μπορεί να βελτιώσει την ερωτική ζωή του αλλάζοντας τον τρόπο ζωής του, αλλά μπορεί να το κάνει. Ασφαλώς δεν υπάρχουν εύκολες λύσεις και στιγμιαία αφροdisιακά, αλλά η ουσία είναι πως αν ένας άνθρωπος δεν είναι ικανοποιημένος από την ερωτική ζωή του δεν έχει παρά να δοκιμάσει να βελτιώσει τον τρόπο ζωής του αντί να επικεντρώνεται στο σεξ».

Άσκηση

Τα οφέλη της άσκησης είναι πολύ περισσότερα από τη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και την απώθηση καλλίγραμμου σώματος. Η καθηγήτρια Τζούντιθ Γκέρμπερ από το Κολέγιο Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Βερμόντ ήταν επικεφαλής μελέτης, η οποία έδειξε πως οι γυναίκες που γυμνάζονται πέντε φορές την εβδομάδα έχουν πιο ικανοποιητική ερωτική ζωή από εκείνες οι οποίες ασκούνται τρεις φορές την εβδομάδα και ότι όσες γυμνάζονται τρεις φορές την εβδομάδα έχουν καλύτερη ερωτική ζωή από εκείνες που διάγουν καθιστική ζωή. «Η άσκηση βελτιώνει την εικόνα του σώματος, το αίσθημα της ευεξίας και την ενεργητικότητα – και όλα αυτά “τρέφουν” τη σεξουαλική λειτουργία», εξηγεί. Αντίστοιχα, μελέτη του Κέντρου Συζυγικών και Σεξουαλικών Μελετών στη Φλόριντα έδειξε πως όσοι γυμνάζονται συστηματικά έχουν πιο εύκολα και πιο συχνά οργασμό, ενώ επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ ανακάλυψαν ότι οι σαρνάντρηδες κολυμβητές έχουν την ερωτική ζωή εικοσάρηδων.

Διατροφή

Όλοι έχουν ακούσει ότι ορισμένα τρόφιμα (υποτίθεται ότι) έχουν αφροdisιακές ιδιότητες, αλλά υπάρχουν και λιγότερο... εξωτικά τρόφιμα από τα στρείδια που μπορεί να επηρεάσουν την ερωτική επιθυμία. Η Βρετανίδα διαιτολόγος Μαρένα Λίντμπεργκ υποστηρίζει ότι η κατανάλωση άφθονων ψαριών που είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορεί να διεγείρει την παραγωγή ντοπαμίνης στον εγκέφαλο (είναι μια ουσία που θεωρείται σημαντική για τη διέγερση της ερωτικής επιθυμίας), καθώς και να εντείνει τον οργασμό. Μαζί της συμφωνεί η διαιτολόγος Μπέβερλι Γουίπλ, που προσθέτει ότι ακριβώς αντίθετη δράση έχουν τα πλούσια σε άμυλο τρόφιμα, τα οποία αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης – μιας άλλης ουσίας, η οποία βελτιώνει μεν την ψυχική διάθεση αλλά μπορεί να αναστείλει τον οργασμό. Οι δύο ειδικοί συνιστούν να ακολουθεί κανείς μια διατροφή που θα αποτελείται κατά 40% από δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά και φρούτα, κατά 30% από πρωτεΐνες όπως τα ψάρια και κατά 30% από υγιεινά λίπη, όπως το ελαιόλαδο.



Τηλεόραση

Για πολλά ζευγάρια, το υπνοδωμάτιο δεν αποτελεί τόσο παράδεισο των αισθήσεων όσο χώρο για να βλέπουν τηλεόραση πριν βυθιστούν σε έναν βαθύ, δίχως σεξ ύπνο. Οι ειδικοί, ωστόσο, τονίζουν ότι αυτό είναι ολέθριο για την ερωτική ζωή. Πρόσφατη ιταλική μελέτη έδειξε πως όσοι έχουν τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο κάνουν σεξ με συχνότητα 50% μειωμένη σε σύγκριση με όσους δεν έχουν, ενώ ορισμένα τηλεοπτικά προγράμματα (όπως οι ταινίες με σκηνές βίας και τα reality show) αποτελούν... δολοφόνους του πάθους για το ένα στα τρία ζευγάρια. Χώρια που το να βλέπει κανείς να παρελαύνουν από την τηλεοπτική οθόνη νέα, καλλίγραμμα πλάσματα μπορεί να υπονομεύσει την αυτοεκτίμησή του – και μαζί την ερωτική επιθυμία, όπως έδειξε μελέτη του Πανεπιστημίου του Λιντς.

Στρες

Προθεσμίες, χρήματα, δουλειά, παιδιά: η ζωή είναι γεμάτη στρεσογόνα γεγονότα, αλλά το στρες θεωρείται εχθρός της ερωτικής ζωής. «Το στρες υπονομεύει την ερωτική επιθυμία» λέει η δρ Μέρλιν Γκλένβιλ, διατροφολόγος ειδικευμένη σε θέματα γυναικείας υγείας. «Αυτό πιθανώς οφείλεται στο ότι τα αυξημένα επίπεδα της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης, επεμβαίνουν στην υγιή λειτουργία των αναπαραγωγικών ορμονών. Επιπλέον, όταν κανείς αισθάνεται άγχος και ανησυχία, το σεξ είναι πιθανότατα το τελευταίο πράγμα που τον απασχολεί». Η κορτιζόλη μπορεί να περιορίσει τη διαθεσιμότητα της προγεστερόνης, της γυναικείας ορμόνης του φύλου που ενεργοποιεί την ερωτική επιθυμία. Συνεπώς, για να έχει μια γυναίκα καλή ερωτική ζωή πρέπει να είναι χαλαρή, χρησιμοποιώντας μεθόδους όπως η συστηματική γυμναστική, ο διαλογισμός ή ακόμα και το να πάει νωρίς για ύπνο το βράδυ. Η δρ Πόλα Χολ, σύμβουλος στον βρετανικό οργανισμό σχέσεων Relate, επιστημαίνει ότι ο ύπνος είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς ελαττώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης και αυξάνει εκείνα της αναπτυξιακής ορμόνης DHEA, η οποία βελτιώνει την ενεργητικότητα και το αίσθημα της ευεξίας.

Κοινωνική ζωή

Μία έξοδος με φίλους ή με τον/τη σύντροφο για φαγητό όχι μόνο χαλαρώνει, αλλά ωφελεί και την ερωτική ζωή. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υγιής κοινωνική ζωή ελαττώνει το στρες, μας κάνει ευτυχισμένους, χαρίζει αυτοπεποίθηση και μπορεί ακόμα και να μας κάνει να ενδιαφερθούμε περισσότερο για το έτερόν μας ήμισυ. Σε μία μελέτη, η ψυχολόγος δρ Πέτρα Μπρίντον διαπίστωσε ότι οι άνεργες γυναίκες είχαν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εκφράζουν δυσαρέσκεια για την ερωτική ζωή τους από ό,τι οι εργαζόμενες. «Το να αισθάνεται κανείς απομονωμένος μπορεί να διαταράξει την ερωτική ζωή του, ενώ ακριβώς αντίθετη δράση ασκούν οι καλές κοινωνικές σχέσεις», λέει. «Ειδικά όταν δεν επικεντρώνεται κανείς στον μόνιμο σύντροφό του, αλλά έχει και διάφορες φίλιες, ωφελεί τον δεσμό του, διότι έχει περισσότερα πράγματα να συζητήσει μαζί του. Η ύπαρξη αρκετών φίλων μπορεί επίσης να συμβάλει στην προσοσία από το στρες, ενώ είναι τεκμηριωμένο πως όσοι έχουν ευρύ κοινωνικό κύκλο έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση». Επιπλέον, οι άνθρωποι αυτοί έχουν λιγότερα καρδιαγγειακά και ανοσοποιητικά προβλήματα, καθώς και χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης, σύμφωνα με την καθηγήτρια Τάσα Χόου από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο Χάμπολτ στην Καλιφόρνια.

© The Times, 2007

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ DNA

Από τον Γεώργιο Καβαθά



Θεραπεία ολικής απώλειας βάρους και ρύθμισης του μεταβολισμού

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η καθημερινή ρουτίνα, το άγχος, το στρες καθώς και οι διατροφολογικές συνήθειες, οδηγούν τον οργανισμό σε έναν μονόδρομο αύξησης σωματικού βάρους (με τα όποια προβλήματα προκύπτουν από αυτό), καθώς και στην έλλειψη αυτοπεποίθησης. Ακόμα και να μην έχουμε στον νου μας όλα τα παραπάνω, η ζυγαριά μάς επαναφέρει στην πραγματικότητα και τα παραπάνω κιλά, τίμημα της καθημερινότητας και της σύγχρονης εποχής, μας υπενθυμίζουν τις ανάγκες του σώματός μας. Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε; Ούτε την ψυχραιμία μας χρειάζεται να χάνουμε, ούτε να προσαρμοζόμαστε σε συστήματα που έχουν αποδειχθεί επώδυνα.

Στα DNA «Επιστήμη & Ομορφιά», έχουμε τις λύσεις για την αντιμετώπιση τόσο των σωματικών ατελειών, όσο και για τη βελτίωση της ψυχικής μας υγείας. Η αντιμετώπιση του αυξημένου βάρους, του ανενεργού μεταβολισμού και της λανθασμένης διατροφής χρειάζεται σύνεση, υπομονή, κατάλληλη υποδομή και ειδικούς. Στα DNA «Επιστήμη & Ομορφιά», η θεραπεία Cocoon εγγυάται μείωση του σωματικού βάρους, βελτίωση του μεταβολισμού για απώλεια λίπους και όχι αόριστη απώλεια βάρους, αλλά και αναστροφή της χαμηλής αυτοπεποίθησης και της αρνητικής εικόνας του σώματος μέσω της άμεσης αλλαγής. Η απώλεια βάρους, η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, του ολικού αλλά και του τοπικού πάχους προάγουν την καλή υγεία, βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση αλλά και την αισθητική μας εμφάνιση.

Στα DNA «Επιστήμη & Ομορφιά», οι εξειδικευμένοι διατροφολόγοι, σε συνεργασία με τη δράση της θεραπείας Cocoon, θα εκπονήσουν τα κατάλληλα διατροφολογικά προγράμματα επειδή κάθε οργανισμός είναι μοναδικός. Γι' αυτούς τους λόγους χρειάζεται να λάβουμε υπόψη μας όλα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου όπως είναι η ψυχολογία του, οι διατροφικές συνήθειές του, η καθημερινή του δραστηριότητα πριν σχεδιασθεί το κατάλληλο εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής, σε συνεργασία με τη θεραπεία Cocoon, έτσι ώστε η απώλεια βάρους να είναι σταθερή και μόνιμη.

Ο κ. Γεώργιος Καβαθάς είναι διευθυντής Υπηρεσιών Σώματος

ΠΡΟΣΦΕΡΑ: Τηλεφωνίστε στο 801 11.11. 900 και κερδίστε μια θεραπεία ρύθμισης μεταβολισμού Cocoon.



Ανακαλύψτε τον κόσμο των ειδικών

Η Ομορφιά είναι στο DNA σου

Liposculpture

το τοπικό πάχος ΟΧΙ!

Liposculpture απο τα DNA

• Σμιλεύει τη σιλουέτα

• Ανορθώνει τους γλουτούς

• Διασπά την κυτταρίτιδα

Τηλεφωνήστε για Ραντεβού
801 11.11.900
(Χρέωση μια εσπ. μονάδα)

ΑΘΗΝΑ:
ΣΥΝΤΑΓΜΑ: Μητροπολιτικές 3
ΠΕΡΑΙΑ: Α. Υψηλίου Α' 19 & Κωνσταντίνου 146
ΠΑΤΗΣΙΑ: Καρολίου 66 & Πατισίων
ΧΑΛΚΗΔΑΜΟΣ: Μισογύων 226
ΛΑΡΙΣΑ: Εύροπου & Ρεσιόβης 2
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:
ΠΛ. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΩΣ: Μητροπολιτικές 28
ΒΕΡΓΑΣΗΣ: Α. Λαγκαδά 2
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ: Εθν. Αντιστάσεως 79
ΠΑΤΡΑ: Αγ. Νικολάου 19

[ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ]

Η δυσαρέσκεια με το σώμα

Μία στις δύο γυναίκες σήμερα νιώθει άσχημα με το σώμα της, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία. Η δυσαρέσκεια με το σώμα είναι ένα φαινόμενο κυρίως γυναικείο και ραγδαία αυξανόμενο με την πάροδο του χρόνου. Γιατί άραγε; Παράγοντες κοινωνικοί και ψυχολογικοί διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο.

Η κοινωνία του σήμερα ταυτίζει το ιδανικό γυναικείο σώμα με τη λεπτότητα. Τα ΜΜΕ καθημερινά προβάλλουν και εξιδανικεύουν ένα γυναικείο πρότυπο, το οποίο καταρχάς ορίζεται από την κομψότητα, την καλλιγραμμία, τη λεπτότητα. Όλο και περισσότερες γυναίκες πιέζονται να ανταποκριθούν στο πρότυπο αυτό. Οι σύγχρονες, μάλιστα, έρευνες φανερώνουν ότι όσο περισσότερο μία γυναίκα εκτίθεται στις εικόνες αδύνατων σωματότυπων που προβάλλουν τα περιοδικά τόσο περισσότερο μεγαλώνει η δυσαρέσκεια με το σώμα της. Η απόσταση που νιώθει ότι μπαίνει ανάμεσα σε αυτήν και στο πρότυπο της είναι τεράστια και βιώνεται οδυνηρά. Έρχεται σε σύγκρουση με τον εαυτό της και δυσκολεύεται να αποδεχτεί το σώμα της.

Ποιες είναι ευάλωτες

Βέβαια, στη δυσαρέσκεια με το σώμα συμβάλλει και ο ιδιαίτερος ψυχισμός, όπως και οι εμπειρίες ζωής της κάθε γυναίκας. Πιο ευάλωτη είναι η γυναίκα που έχει χρόνια αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης, που το οικογενειακό της περιβάλλον εξιδανίκευε ρητά ή άρηστα το αδύνατο σώμα και απέρριπτε ή τιμωρούσε το πάχος, η γυναίκα που έχει υπάρξει υπέρβαρη, που μεγάλωσε σε ένα περιβάλλον όπου έπρεπε να είναι τέλεια και να καταφέρνει τα πάντα με επιτυχία, που η μητέρα της έκανε δίαιτες και ένιωθε άσχημα με το σώμα της. Η γυναίκα, στην προσπάθειά της να γίνει αποδεκτή στη σημερινή δυτική κοινωνία και να αποφύγει την αρνητική κριτική από εξωτερικούς παράγοντες ή να χάσει προσόντα που συνδέονται με την καλή εξωτερική εμφάνιση, οδηγείται σε νοσηρές προσπάθειες αδυνατίσματος. Η διαίτα όμως αποτελεί έναν από τους πιο επιβεβαιωμένους παράγοντες ευπάθειας στην ανάπτυξη της ανορεξίας και της βουλιμίας. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι 8 στις 10 νεαρές γυναίκες που κάνουν διαίτα παρουσιάζουν υψηλότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαταραχή πρόσληψης τροφής σε σχέση με εκείνες δεν κάνουν δίαιτες. Πρόσφατη μεγάλη κοινωνική έρευνα στις ΗΠΑ αναφέρει ότι μία στις τέσσερις γυναίκες έχει διαταραγμένη συμπεριφορά λήψης τροφής και ελέγχου του βάρους, ενώ η δυσαρέσκεια με το σώμα αποτελεί σήμερα έναν επιβεβαιωμένο παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση συμπτωμάτων κατάθλιψης στα νεαρά κορίτσια.

Σε κάθε περίπτωση, η ψυχοθεραπεία με στόχο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής της είναι ενδεδειγμένη, αν και αυτή πάντα θα προσκρούει στη δύναμη των κοινωνικών προτύπων και στη δυνατότητα που έχουν να διεισδύουν μέσα στον ψυχισμό και να τον διαμορφώνουν με τα δικά τους πρότυπα και τις αξίες. Το σίκοχημα είναι στην αντιπαράθεση αυτή νικητής να είναι η γυναίκα.

Η Μυράννη Κωστοπούλου είναι ψυχολόγος (MSc, Diploma in Cognitive Psychotherapy). Email: myrsi@hol.gr



Της Μυράννης Κωστοπούλου



Οι αλλαγές που ωφελούν την ερωτική ζωή

Η ερωτική επιθυμία και διέγερση μπορεί να αμβλυνθούν ή να ενταθούν από πλήθος εξωτερικών παραγόντων

Όλοι οι άνθρωποι παρουσιάζουν φαινομενικά ανεξήγητες διακυμάνσεις στην ερωτική διάθεσή τους.

Ωστόσο, οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει ότι η ερωτική επιθυμία και διέγερση μπορεί να αμβλυνθούν ή να ενταθούν από πλήθος εξωτερικών παρα-

γόντων, από το τι τρώει κανείς και το πόσο

γυμνάζεται έως την κατάσταση της κοινωνικής ζωής του.

«Ο, τι συμβαίνει σε κάθε τομέα της ζωής μπορεί να ασκήσει έντονη επίδραση στην ερωτική πλευρά της» λέει η ψυχολόγος

Πέτρα Μπρίντον, ειδική σε θέματα σχέσεων και σεξ από το Λονδίνο. «Ο κόσμος συχνά δεν συνειδητοποιεί ότι μπορεί να βελτιώσει την ερωτική ζωή του αλλάζοντας τον τρόπο ζωής του, αλλά μπορεί να το κάνει. Ασφαλώς δεν υπάρχουν εύκολες λύσεις και στιγμιαία αφροdisιακά, αλλά η ουσία είναι πως αν ένας άνθρωπος δεν είναι ικανοποιημένος από την ερωτική ζωή του δεν έχει παρά να δοκιμάσει να βελτιώσει τον τρόπο ζωής του αντί να επικεντρώνεται στο σεξ».

Άσκηση

Τα οφέλη της άσκησης είναι πολύ περισσότερα από τη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και την απώλιση καλλίγραμμου σώματος. Η καθηγήτρια Τζούνιθ Γκέρμπερ από το Κολέγιο Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Βερμόντ ήταν επικεφαλής μελέτης, η οποία έδειξε πως οι γυναίκες που γυμνάζονται πέντε φορές την εβδομάδα έχουν πιο ικανοποιητική ερωτική ζωή από εκείνες οι οποίες ασκούνται τρεις φορές την εβδομάδα και ότι όσες γυμνάζονται τρεις φορές την εβδομάδα έχουν καλύτερη ερωτική ζωή από εκείνες που διάγουν καθιστική ζωή. «Η άσκηση βελτιώνει την εικόνα του σώματος, το αίσθημα της ευεξίας και την ενεργητικότητα – και όλα αυτά “τρέφουν” τη σεξουαλική λειτουργία», εξηγεί. Αντίστοιχα, μελέτη του Κέντρου Συζυγικών και Σεξουαλικών Μελετών στη Φλόριντα έδειξε πως όσοι γυμνάζονται συστηματικά έχουν πιο εύκολα και πιο συχνά οργασμό, ενώ επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ ανακάλυψαν ότι οι σαραντάρηδες κολυμβητές έχουν την ερωτική ζωή εικοσάρηδων.

Διατροφή

Όλοι έχουν ακούσει ότι ορισμένα τρόφιμα (υποτίθεται ότι) έχουν αφροdisιακές ιδιότητες, αλλά υπάρχουν και λιγότερο... εξωτικά τρόφιμα από τα στρείδια που μπορεί να επηρεάσουν την ερωτική επιθυμία. Η Βρετανίδα διαιτολόγος Μαρένα Λίντμπεργκ υποστηρίζει ότι η κατανάλωση άφθονων ψαριών που είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορεί να διεγείρει την παραγωγή ντοπαμίνης στον εγκέφαλο (είναι μια ουσία που θεωρείται σημαντική για τη διέγερση της ερωτικής επιθυμίας), καθώς και να εντείνει τον οργασμό. Μαζί της συμφωνεί η διαιτολόγος Μπέβερλι Γουίπλ, που προσθέτει ότι ακριβώς αντίθετη δράση έχουν τα πλούσια σε άμυλο τρόφιμα, τα οποία αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης – μιας άλλης ουσίας, η οποία βελτιώνει μεν την ψυχική διάθεση αλλά μπορεί να αναστείλει τον οργασμό. Οι δύο ειδικοί συνιστούν να ακολουθεί κανείς μια διατροφή που θα αποτελείται κατά 40% από δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά και φρούτα, κατά 30% από πρωτεΐνες όπως τα ψάρια και κατά 30% από υγιεινά λίπη, όπως το ελαιόλαδο.



Τηλεόραση

Για πολλά ζευγάρια, το υπνοδωμάτιο δεν αποτελεί τόσο παράδεισο των αισθήσεων όσο χώρο για να βλέπουν τηλεόραση πριν βυθιστούν σε έναν βαθύ, δίχως σεξ ύπνο. Οι ειδικοί, ωστόσο, τονίζουν ότι αυτό είναι ολέθριο για την ερωτική ζωή. Πρόσφατη ιταλική μελέτη έδειξε πως όσοι έχουν τηλεόραση στο υπνοδωμάτιο κάνουν σεξ με συχνότητα 50% μειωμένη σε σύγκριση με όσους δεν έχουν, ενώ ορισμένα τηλεοπτικά προγράμματα (όπως οι ταινίες με σκληρές βίαιες και τα reality show) αποτελούν... δολοφόνους του πάθους για το ένα στα τρία ζευγάρια. Χώρια που το να βλέπει κανείς να παρελαύνουν από την τηλεοπτική οθόνη νέα, καλλίγραμμα πλάσματα μπορεί να υπονομεύσει την αυτοεκτίμησή του – και μαζί την ερωτική επιθυμία, όπως έδειξε μελέτη του Πανεπιστημίου του Λιντς.

Στρες

Προθεσμίες, χρήματα, δουλειά, παιδιά: η ζωή είναι γεμάτη στρεσογόνα γεγονότα, αλλά το στρες θεωρείται εχθρός της ερωτικής ζωής. «Το στρες υπονομεύει την ερωτική επιθυμία» λέει η δρ Μέρλιν Γκλένβιλ, διατροφολόγος ειδικευμένη σε θέματα γυναικείας υγείας. «Αυτό πιθανώς οφείλεται στο ότι τα αυξημένα επίπεδα της ορμόνης του στρες, της κορτιζόλης, επεμβαίνουν στην υγιή λειτουργία των αναπαραγωγικών ορμονών. Επιπλέον, όταν κανείς αισθάνεται άγχος και ανησυχία, το σεξ είναι πιθανότατα το τελευταίο πράγμα που τον απασχολεί». Η κορτιζόλη μπορεί να περιορίσει τη διαθεσιμότητα της προγεστερόνης, της γυναικείας ορμόνης του φύλου που ενεργοποιεί την ερωτική επιθυμία. Συνεπώς, για να έχει μια γυναίκα καλή ερωτική ζωή πρέπει να είναι χαλαρή, χρησιμοποιώντας μεθόδους όπως η συστηματική γυμναστική, ο διαλογισμός ή ακόμα και το να πάει νωρίς για ύπνο το βράδυ. Η δρ Πόλα Χολ, σύμβουλος στον βρετανικό οργανισμό σχέσεων Relate, επιστημαίνει ότι ο ύπνος είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς ελαττώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης και αυξάνει εκείνα της αναπτυξιακής ορμόνης DHEA, η οποία βελτιώνει την ενεργητικότητα και το αίσθημα της ευεξίας.

Κοινωνική ζωή

Μία έξοδος με φίλους ή με τον/τη σύντροφο για φαγητό όχι μόνο χαλαρώνει, αλλά ωφελεί και την ερωτική ζωή. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υγιής κοινωνική ζωή ελαττώνει το στρες, μας κάνει ευτυχισμένους, χαρίζει αυτοπεποίθηση και μπορεί ακόμα και να μας κάνει να ενδιαφερθούμε περισσότερο για το έτερόν μας ήμισυ. Σε μία μελέτη, η ψυχολόγος δρ Πέτρα Μπρίντον διαπίστωσε ότι οι άνεργες γυναίκες είχαν πολύ περισσότερες πιθανότητες να εκφράζουν δυσαρέσκεια για την ερωτική ζωή τους από ό,τι οι εργαζόμενες. «Το να αισθάνεται κανείς απομονωμένος μπορεί να διαταράξει την ερωτική ζωή του, ενώ ακριβώς αντίθετη δράση ασκούν οι καλές κοινωνικές σχέσεις», λέει. «Ειδικά όταν δεν επικεντρώνεται κανείς στον μόνιμο σύντροφό του, αλλά έχει και διάφορες φίλεις, ωφελεί τον δεσμό του, διότι έχει περισσότερα πράγματα να συζητήσει μαζί του. Η ύπαρξη αρκετών φίλων μπορεί επίσης να συμβάλει στην προσοσία από το στρες, ενώ είναι τεκμηριωμένο πως όσοι έχουν ευρύ κοινωνικό κύκλο έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση». Επιπλέον, οι άνθρωποι αυτοί έχουν λιγότερα καρδιαγγειακά και ανοσοποιητικά προβλήματα, καθώς και χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης, σύμφωνα με την καθηγήτρια Τάσα Χόου από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο Χάμπολτ στην Καλιφόρνια.

© The Times, 2007

Η ΣΤΗΛΗ ΤΩΝ DNA

Από τον Γεώργιο Καβαθά



Θεραπεία ολικής απώλειας βάρους και ρύθμισης του μεταβολισμού

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η καθημερινή ρουτίνα, το άγχος, το στρες καθώς και οι διατροφολογικές συνήθειες, οδηγούν τον οργανισμό σε έναν μονόδρομο αύξησης σωματικού βάρους (με τα όποια προβλήματα προκύπτουν από αυτό), καθώς και στην έλλειψη αυτοπεποίθησης. Ακόμα και να μην έχουμε στον νου μας όλα τα παραπάνω, η ζυγαριά μάς επαναφέρει στην πραγματικότητα και τα παραπάνω κιλά, τίμημα της καθημερινότητας και της σύγχρονης εποχής, μας υπενθυμίζουν τις ανάγκες του σώματός μας. Τι πρέπει λοιπόν να κάνουμε; Ούτε την ψυχραιμία μας χρειάζεται να χάνουμε, ούτε να προσαρμοζόμαστε σε συστήματα που έχουν αποδειχθεί επώδυνα.

Στα DNA «Επιστήμη & Ομορφιά», έχουμε τις λύσεις για την αντιμετώπιση τόσο των σωματικών ατελειών, όσο και για τη βελτίωση της ψυχικής μας υγείας. Η αντιμετώπιση του αυξημένου βάρους, του ανενεργού μεταβολισμού και της λανθασμένης διατροφής χρειάζεται σύνεση, υπομονή, κατάλληλη υποδομή και ειδικούς. Στα DNA «Επιστήμη & Ομορφιά», η θεραπεία Cocoon εγγυάται μείωση του σωματικού βάρους, βελτίωση του μεταβολισμού για απώλεια λίπους και όχι αόριστη απώλεια βάρους, αλλά και αναστροφή της χαμηλής αυτοπεποίθησης και της αρνητικής εικόνας του σώματος μέσω της άμεσης αλλαγής. Η απώλεια βάρους, η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, του ολικού αλλά και του τοπικού πάχους προάγουν την καλή υγεία, βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση αλλά και την αισθητική μας εμφάνιση.

Στα DNA «Επιστήμη & Ομορφιά», οι εξειδικευμένοι διατροφολόγοι, σε συνεργασία με τη δράση της θεραπείας Cocoon, θα εκπονήσουν τα κατάλληλα διατροφολογικά προγράμματα επειδή κάθε οργανισμός είναι μοναδικός. Γι' αυτούς τους λόγους χρειάζεται να λάβουμε υπόψη μας όλα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου όπως είναι η ψυχολογία του, οι διατροφικές συνήθειές του, η καθημερινή του δραστηριότητα πριν σχεδιασθεί το κατάλληλο εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής, σε συνεργασία με τη θεραπεία Cocoon, έτσι ώστε η απώλεια βάρους να είναι σταθερή και μόνιμη.

Ο κ. Γεώργιος Καβαθάς είναι διευθυντής Υπηρεσιών Σώματος

ΠΡΟΣΦΕΡΑ: Τηλεφωνίστε στο 801 11.11. 900 και κερδίστε μια θεραπεία ρύθμισης μεταβολισμού Cocoon.



Ανακαλύψτε τον κόσμο των ειδικών

Η Ομορφιά είναι στο DNA σου

Liposculpture το τοπικό πάχος ΟΧΙ!

Liposculpture απο τα DNA

• Σμιλεύει τη σιλουέτα

• Ανορθώνει τους γλουτούς

• Διασπά την κυτταρίτιδα

Τηλεφωνήστε για Ραντεβού
801 11.11.900
(Χρέωση μια εστιάς μονάδα)

ΑΘΗΝΑ:
ΣΥΝΤΑΓΜΑ: Μητροπολιτικές 3
ΠΕΡΑΙΑ: Α. Υψηλίου Α' 19 & Κωνσταντίνου 146
ΠΑΤΗΣΙΑ: Καρολίου 66 & Πατισίων
ΧΑΛΚΗΔΑΡΑ: Μισογύων 226
ΛΑΡΙΣΑ: Εύροπου & Ρεσιόβει 2
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:
ΠΛ. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΩΣ: Μητροπολιτικές 28
ΒΕΡΓΑΣΗΣ: Α. Λαγκαδά 2
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ: Εθν. Αντιστάσεως 79
ΠΑΤΡΑ: Αγ. Νικολάου 19

Τα όσπρια δρουν ως φάρμακο

Στη μελέτη «Αττική», όσοι έτρωγαν όσπρια πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα είχαν κατά 20% λιγότερη «κακή» χοληστερόλη, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν. «Τα όσπρια, δηλαδή, δρουν ως αντιλιπιδαιμικό φάρμακο», λέει ο κ. Πίτσας.

ΤΟ

Τα 10 «κλειδιά» για να ρίξει

Η σημασία της «καλής» και της «κακής» χοληστερίνης, ο ρόλος της άσκησης και πότε είναι απα

Ρεπορτάζ:
Μαίρη Κατσανοπούλου

Σήματα SOS για μελλοντικό καρδιακό επεισόδιο «εκπέμπει» η υψηλή χοληστερίνη. Αντιθέτως, κάθε φορά που μειώνετε τη χοληστερίνη σας κατά 1mg%, μειώνετε κατά 1% τον κίνδυνο για ενδεχόμενο καρδιαγγειακό επεισόδιο.

Αυτά τονίζει ο αναπληρωτής καθηγητής Καρδιολογίας και υπεύθυνος του Ιατρείου Λιπιδίων στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο κ. Χρήστος Πίτσας και εξηγεί: «Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει ανάγκη τη χοληστερόλη, που είναι μια ουσία απαραίτητη για τη δομή των κυττάρων μας και τη σύνθεση πολλών ορμονών. Αυτές οι λειτουργίες, όμως, μπορεί να γίνουν και σε επίπεδα χοληστερόλης αρκετά χαμηλότερα από αυτά που έχουμε στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες. Η επιπλέον χοληστερόλη, αντί να χρησιμοποιηθεί για ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού, προσκολλάται στο τοίχωμα των αρτηριών και αρχίζει σιγά σιγά να φράζει τον αυλό τους, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να περάσει όση ποσότητα αίματος χρειαζόμαστε».

Αυτή είναι η αναφερόμενη ως «κακή» χοληστερόλη (LDL), που ουσιαστικά γίνεται κακή όταν ξεπερνά κατά πολύ την ποσότητα στην οποία τη χρειάζεται ο οργανισμός μας. «Η αμυντική, όμως, λειτουργία του οργανισμού έχει δημιουργήσει έναν μηχανισμό «αντίστροφης μεταφοράς» της «κακής» χοληστερόλης, που είναι κολλημένη στα τοιχώματα των αρτηριών», λέει ο κ. Πίτσας. «Η «καλή» χοληστερόλη (HDL) προσπαθεί και τα καταφέρνει σε μεγάλο βαθμό να καθαρίζει τα τοιχώματα των αρτηριών μας – εξ ου και ο χαρακτηρισμός της ως «οδοκαθαριστή»».



BSIP/HELLAS PRESS

1 Μην ξεχνάτε τη διατροφή όταν παίρνετε φάρμακα

Με τις διατροφικές παρεμβάσεις, η μείωση της κακής χοληστερόλης μπορεί να φθάσει έως το 20%-30%. «Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη στα επιθυμητά επίπεδα στην πλειονότητα των ατόμων και γιατί αυτό θα επιτευχθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο (υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού διαιτολογίου), χωρίς βέβαια καμία παρενέργεια και χωρίς το κόστος μιας φαρμακευτικής αγωγής», εξηγεί ο κ. Πίτσας. «Πρέπει να επιμείνουμε, ώστε να δούμε τα οφέλη».

Σε αρκετές περιπτώσεις, όμως, η μείωση της χοληστερόλης με τη διατροφή, έστω και αν αυτή τηρηθεί πιστά, δεν είναι αρκετή για να μας εξασφαλίσει από μελλοντικά καρδιαγγειακά επεισόδια. Αυτό συμβαίνει στα άτομα στα οποία συνυπάρχουν και άλλοι παράγοντες κινδύνου (όπως το κάπνισμα, η υπέρταση, η χαμηλή «καλή» HDL χοληστερόλη κ.λπ.). «Σε αυτούς η «κακή» LDL χοληστερόλη πρέπει να βρίσκεται σε επίπεδα αρκετά χαμηλότερα από ό,τι στον γενικό πληθυσμό, με αποτέλεσμα να χρειάζεται να καταφύγουμε στη φαρμακευτική αγωγή», λέει ο κ. Πίτσας. «Μια άλλη κατηγορία είναι οι διαβητικοί άρρωστοι και όσοι έχουν ήδη παρουσιάσει ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο ή έχουν υποβληθεί σε εγχείρηση μπαϊπάς ή αγγειοπλαστική».

Η φαρμακευτική αγωγή δεν αλλάζει πάντως τη διατροφή. «Η χορήγηση φαρμάκων για τη μείωση της χοληστερόλης πρέπει να γίνεται χωρίς να διακόπτεται η διατροφική αγωγή, η οποία εξακολουθεί να είναι απαραίτητη ακόμα και κατά τη χορήγηση οποιουδήποτε υπολιπιδαιμικού φαρμάκου», τονίζει ο κ. Πίτσας.

«Οι στατίνες αποτελούν ένα από τα «θαυματοργά φάρμακα» της τελευταίας εικοσαετίας στον τομέα της καταπολέμησης των καρδιαγγειακών παθήσεων», λέει ο καθηγητής. «Με τη χρησιμοποίηση των στατινών μπορούμε να μειώσουμε την «κακή» (LDL) χοληστερόλη έως και 55%».

Οι στατίνες, εκτός από τη μείωση της «κακής» χοληστερόλης, μειώνουν και τα τριγλυκερίδια έως και 30% - 35%, ενώ αυξάνουν – λιγότερο, όμως – την «καλή» (HDL) χοληστερόλη. «Τα οφέλη από τη χορήγηση των στατινών από πλευράς καρδιαγγειακών επεισοδίων είναι αναμφισβήτητα», επισημαίνει ο κ. Πίτσας.

«Όλες οι μεγάλες ιατρικές εταιρείες της Ευρώπης και της Αμερικής θεωρούν ότι οι στεφανιαίοι άρρωστοι και οι διαβητικοί πρέπει σχεδόν στο σύνολό τους να λαμβάνουν και μια στατίνη. Οι στατίνες είναι ασφαλή φάρμακα. Πρέπει βέβαια να χορηγούνται από τον γιατρό, ο οποίος θα ενημερώσει τον ασθενή για το ενδεχόμενο των παρενεργειών».

2 Να καταναλώνετε με μέτρο στερόλες και στανόλες

Οι φυτικές στερόλες και στανόλες που περιέχονται σε διάφορα τρόφιμα τα οποία παράγονται βιομηχανικά (γιαούρτια, γάλα, μαργαρίνες) μειώνουν – όπως αναφέρει ο κ. Πίτσας – τη χοληστερόλη του αίματος κατά 6%-15%, χωρίς να επηρεάζουν την «καλή» (HDL) χοληστερόλη – εφόσον, όμως, λαμβάνονται σε ποσότητες των 2 γραμμαρίων κάθε μέρα. Μεγαλύτερη είναι η μείωση που παρατηρείται στα ηλικιωμένα άτομα σε σχέση με τους νέους.

3 Μην πίνετε πολύ αλκοόλ

Το οινόπνευμα (σε μικρές ποσότητες, δηλαδή 5-10 ποτά την εβδομάδα) δεν επηρεάζει την «κακή» (LDL) χοληστερόλη, αυξάνει όμως την «καλή», όπως και τα τριγλυκερίδια. «Όσοι έχουν αυξημένα τριγλυκερίδια πρέπει να διακόπτουν τελείως την κατανάλωση οινοπνεύματος», συνιστά ο κ. Πίτσας.

4 Μην καπνίζετε

«Το κάπνισμα, εκτός από το ότι είναι ένας από τους σπουδαιότερους (ίσως ο σπουδαιότερος) παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών επεισοδίων, μειώνει παράλληλα και την «καλή» (HDL) χοληστερόλη», υπογραμμίζει ο κ. Πίτσας. «Η διακοπή του και η σωματική άσκηση είναι οι καλύτεροι τρόποι για αύξηση της προστατευτικής χοληστερόλης».



την χοληστερίνη σας

ραίτη η φαρμακευτική αγωγή

Οι Έλληνες δεν έχουν υψηλή «καλή» χοληστερόλη

Η μέση τιμή της ολικής χοληστερόλης στους ενήλικους άνδρες στη χώρα μας (σύμφωνα με τη μελέτη «Αττική») είναι 199 mg και στις γυναίκες 195 mg - δηλαδή, στα ανώτερα φυσιολογικά (οριακά) επίπεδα. Συγκριτικά με τις ΗΠΑ, είμαστε λίγο καλύτερα στην ολική και στην «κακή» χοληστερόλη, αλλά «χειρότερα στην «καλή»

ΑΝΔΡΕΣ ♂ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ♀	ΕΛΛΑΔΑ		ΗΠΑ	
	♂	♀	♂	♀
ΟΛΙΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	199	195	202	206
«ΚΑΚΗ» ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	128	122	130	125
«ΚΑΛΗ» ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	44	53	46	55



ΠΟΙΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

- » Καρδιακά επεισόδια (στηθάγχη, έμφραγμα, αιφνίδιος θάνατος)
- » Εγκεφαλικά επεισόδια
- » Ανευρύσματα στη θωρακική και κοιλιακή αορτή
- » Βλάβες στα νεφρά
- » Περιφερειακή αγγειοπάθεια στα κάτω άκρα

ΟΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ «ΚΑΚΗΣ» ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Κάτω από 160 mg%	➔	για άτομα με έναν ή κανέναν παράγοντα κινδύνου
Κάτω από 130 mg%	➔	για άτομα με δύο ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου
Κάτω από 100 mg%	➔	για ασθενείς με προηγούμενο καρδιακό επεισόδιο ή σακχαρώδη διαβήτη

ΤΑ ΝΕΑ

9 Να μετράτε συστηματικά τη χοληστερόλη σας

Η χοληστερόλη πρέπει να μετράται σε κάθε άνθρωπο ηλικίας άνω των 18 χρόνων. «Αν είναι μέσα στα επιθυμητά όρια, τότε αρκεί μια επανάληψη της μέτρησης κάθε πέντε χρόνια», λέει ο κ. Πίτσαβος. «Αν η τιμή είναι ανώτερη του επιθυμητού, τότε απαιτείται λεπτομερής έλεγχος και των άλλων λιπιδίων, όπως η HDL χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια».

10 Θέστε ως στόχο το 40/100

Ο ιδεώδης συνδυασμός για υγεία είναι να έχουμε χαμηλές τιμές για την LDL χοληστερόλη και υψηλές τιμές για την HDL. «Μια πολύ καλή αναλογία είναι να έχουμε LDL χοληστερόλη κάτω από 100 mg και HDL χοληστερόλη πάνω από 40 mg», συνιστά ο κ. Πίτσαβος.



5 Μην ξεχνάτε τις θερμίδες

Τι πρέπει να τρώει και τι να αποφεύγει όποιος έχει «τσιμπημένη» την τιμή της χοληστερόλης του; «Αν οι θερμίδες είναι παραπάνω από όσες χρειαζόμαστε και το βάρος μας αυξάνεται, μικρή σημασία έχει το είδος των τροφίμων που καταναλώνουμε», διευκρινίζει ο κ. Πίτσαβος. «Κάθε θερμίδα παραπάνω στο σώμα μας γίνεται λίπος». Αυτό πάντως που πρέπει να μειώσουμε στην τροφή μας είναι το αλάτι και τα κορεσμένα ζωικά λίπη, είτε με τη μορφή του ορατού λίπους (στο κόκκινο κρέας, τα αλλαντικά και τα τυριά), είτε με τη μορφή του κρυμμένου λίπους (γλυκά, παγωτά κ.λπ.).

6 Να τρώτε καθημερινά λίγη σοκολάτα

«Παλαιότερα υπήρχε η άποψη ότι η σοκολάτα αυξάνει την «κακή» LDL χοληστερόλη και ως εκ τούτου η κατανάλωσή της έπρεπε να αποφεύγεται», λέει ο κ. Πίτσαβος. «Ο λόγος ήταν ότι η σοκολάτα περιέχει κορεσμένο λιπαρό οξύ (στεατικό οξύ) και επομένως τρώγοντας σοκολάτα είναι σαν να καταναλώνεις κορεσμένο (ζωικό) λίπος. Τα τελευταία χρόνια τα ευρήματα που αθροίζονται τείνουν κατά κάποιο τρόπο να απενοχοποιήσουν τη σοκολάτα, προσδίδοντάς της ενδεχομένως και ό-

φελος για τις καρδιοπάθειες μέσω της αντιοξειδωτικής και αντιφλεγμονώδους δράσης ορισμένων συστατικών της (φλαβονοειδή), καθώς επίσης και μέσω της πιθανής αύξησης της «καλής» HDL χοληστερόλης». Οι επιστήμονες δεν ξέρουν ακόμα με βεβαιότητα την ποσότητα της σοκολάτας που πρέπει να καταναλώσουμε για να επωφεληθούμε από τις ευεργετικές της δράσεις. Πάντως, 50 γραμμάρια σοκολάτας την ημέρα είναι μία δόση που προτείνεται.

7 Δώστε έμφαση στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης

Για να το επιτύχετε κάνετε τα εξής:

- Το κορεσμένο (ζωικό) λίπος να μην ξεπερνά το 7% των ημερήσιων συνολικά θερμίδων σας.
- Η χοληστερόλη από τις τροφές που παίρνετε να μην είναι περισσότερη από 300 mg την ημέρα (ένας κρόκος αυγού περιέχει αυτή την ποσότητα).
- Να μειώσετε το σωματικό βάρος σας στα φυσιολογικά επίπεδα.
- Να καταναλώνετε άφθονες φυτικές ίνες (από φρούτα, λαχανικά και όσπρια).
- Να παίρνετε 2 γραμμάρια φυτικών στερολών την ημέρα.

8 Να περπατάτε με βήμα ταχύ

Η άσκηση αποτελεί, μαζί με τη διατροφή, τον δεύτερο παράγοντα που καθορίζει τον υγιεινό τρόπο ζωής. Είναι βέβαιο, όπως δείχνουν όλες οι έρευνες, ότι η καθιστική ζωή συνοδεύεται από αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά επεισόδια. «Από την άλλη πλευρά, η σωματική άσκηση μειώνει την LDL χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια και αυξάνει την «καλή» (HDL) χοληστερόλη», τονίζει ο κ. Πίτσαβος. «Η σωματική άσκηση μειώνει επίσης την αρτηριακή πίεση. Και δεν πρέπει να ξεχνάμε ακόμα ότι με την άσκηση καταναλώνουμε θερμίδες και αποφεύγουμε τον κίνδυνο της παχυσαρκίας». Η σωματική άσκηση επιδρά ευεργετικά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών επεισοδίων, ρυθμίζοντας τα λιπίδια. «Όσον αφορά το είδος της άσκησης, τα περισσότερα στοιχεία δείχνουν ότι το μεγαλύτερο όφελος επέρχεται από το περπάτημα», λέει ο κ. Πίτσαβος. «Ένα γρήγορο βάδισμα για μισή έως μια ώρα την ημέρα και πέντε φορές την εβδομάδα αποτελεί τον καλύτερο τρόπο άσκησης, που παρέχει όλα τα οφέλη για την καρδιά».

SIEMENS

125 ΧΡΟΝΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

... γιατί τα καλά νέα πρέπει να ακούγονται!

ΝΑΙ μόνο στα ΕΠΩΝΥΜΑ!

Σας ενημερώνουμε ότι άτομα ζένα προς την εταιρία μας, με ακουστικά που δεν έχουν καμιά σχέση με τα Γερμανικής κατασκευής **SIEMENS**, προσπαθούν να σας παραπλανήσουν. Γι' αυτό το λόγο απευθυνθείτε **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ** στην εταιρία **Σ. ΣΤΑΜΟΥ** για να σας ενημερώσουμε προσωπικά για το επίσημο δίκτυο των συνεργατών μας.

Η **SIEMENS** Γερμανίας με 125 χρόνια έρευνας και κατασκευής ακουστικών βαρηκοΐας και κατέχοντας **ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ** την **ΠΡΩΤΗ ΘΕΣΗ** σε πωλήσεις, σας προσφέρει **ΤΩΡΑ** το μικρότερο ψηφιακό ακουστικό σε **ΤΙΜΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ!**

ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ • ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΤΑΜΕΙΑ
ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΔΩΡΕΑΝ

Απεκλειστικός Αντιπρόσωπος Ελλάδας:
ΣΟΦΙΑ ΣΤΑΜΟΥ

Κένιγγος 28, 106 82 Αθήνα
ΤΗΛ.: 210 3844723, 210 3800949 Fax: 210 3805111
e-mail: asd-siemens@hol.gr • www.siemens-hearing.com