



Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να κατευνάσει το ψυχολογικό στρες και να συμβάλλει στην υγεία μας καθώς η ηλικία μας μεγαλώνει, παρεμβαίνοντας μεταξύ άλλων στους...

παλμούς της καρδιάς και στην ανταπόκρισή μας στην κορτιζόλη – την ορμόνη του στρες.

Στη διαπίστωση αυτή κατέληξαν ερευνητές από την Ιατρική Σχολή του Γουέικ Φόρεστ μετά την ολοκλήρωση προκλινικής μελέτης που έγινε σε μακάκους και δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Neurobiology of Stress*.

Η τυχαιοποιημένη μελέτη, χώρισε 38 θηλυκούς μακάκους ηλικίας 8,2 – 10,4 ετών σε δυο ομάδες. Στις 21 μαϊμούδες εφαρμόστηκε Δυτική διατροφή και στις 17 Μεσογειακή διατροφή, επί 31 μήνες, που αντιστοιχούν περίπου σε 9 ανθρώπινα έτη. Ακολούθησε μια επτάμηνη βασική δίαιτα που χρησιμοποιήθηκε ως περίοδος παρατήρησης όπου παρακολουθήθηκε η συμπεριφορά των ζώων, η αρτηριακή τους πίεση, ο καρδιακός ρυθμός, τα επίπεδα κορτιζόλης και αδρενοκορτικοτροπίνης, ενώ τους έγινε και ένα στρες τεστ.

Και οι δύο κατηγορίες διατροφής ήταν ισορροπημένες από πλευράς μακροθρεπτικών συστατικών πρωτεϊνών, λίπους και υδατανθράκων. Η Δυτική διατροφή περιελάμβανε πρωτεΐνες, και λίπη που προέρχονταν κυρίως από ζωικά προϊόντα, είχε υψηλή περιεκτικότητα κορεσμένων λιπαρών και αλάτι, και χαμηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και Ω-3 λιπαρά οξέα. Η Μεσογειακή διατροφή, είχε πρωτεΐνες και λίπη προερχόμενα κυρίως από φυτά, άπαχο ψάρι και γαλακτοκομικά, είχε υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά, σύμπλοκους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες και είχε χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και

σάκχαρα.

Στους 29 μήνες, οι ερευνητές παρατήρησαν μια σημαντική σχέση μεταξύ της δίαιτας και του καρδιακού ρυθμού των μαϊμούδων. Η ομάδα της μεσογειακής διατροφής ανέβαζε καρδιακούς παλμούς την ώρα του γεύματος, ο οποίος έπεφτε στα κανονικά επίπεδα στο ενδιάμεσο, ενώ η ομάδα της δυτικής διατροφής είχε χαμηλότερες διακυμάνσεις και πιο καθυστερημένη αποκατάσταση των παλμών. Τα ζώα της μεσογειακής διατροφής παρουσίασαν καρδιακούς παλμούς χαμηλής συχνότητας 2,7% συχνότερα και λιγότερο συχνά πολύ χαμηλής συχνότητας σε σύγκριση με την ομάδα της δυτικής δίαιτας.

Οι μεταβολές που παρατηρούνται στους καρδιακούς παλμούς και οφείλονται στην ηλικία, διαπιστώθηκε ότι καθυστέρησαν να εμφανιστούν στην ομάδα των ζώων που τρέφονταν με μεσογειακή διατροφή. Ήδη από τους 12 μήνες η ομάδα της δυτικής διατροφής παρουσίασε 28,8% υψηλότερο ποσοστό καρδιακών παλμών πολύ χαμηλής συχνότητας και 4,9% λιγότερο συχνό καρδιακό παλμό χαμηλής συχνότητας. Δεν διαπιστώθηκε διαφορά στους 29 μήνες.

Παρομοίως, καθυστέρησε στην ομάδα της μεσογειακής δίαιτας και η ανταπόκριση στην κορτιζόλη, την ορμόνη του άγχους, παρουσιάζοντας μια σχετικά μειωμένη ανταπόκριση στο οξύ στρες κατά 15,6%. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι η μεσογειακή διατροφή μείωσε την ανταπόκριση της κορτιζόλης των επινεφριδίων στην αδρενοκορτικοτροπίνη ACTH κατά 18%.

Σημαντική ήταν η διαφορά των δύο ομάδων στο τεστ στρες, γεγονός που αποτέλεσε και το συμπέρασμα της μελέτης. Συγκεκριμένα, οι μαϊμούδες της μεσογειακής διατροφής είχαν μεγαλύτερη άνοδο του καρδιακού ρυθμού από την αρχική τιμή, στους 60 παλμούς το λεπτό σε σύγκριση με τις μαϊμούδες της δυτικής διατροφής στους 38 παλμούς το λεπτό. Στα 240 λεπτά μετά το τεστ στρες, οι πίθηκοι στη μεσογειακή θεραπεία είχαν μειωμένο καρδιακό ρυθμό κατά 23 παλμούς το λεπτό, αλλά οι πίθηκοι στη δυτική δίαιτα δεν ανέκαμψαν (διατηρώντας επιπλέον 1,4 παλμούς το λεπτό).

Αυτή η μελέτη περιορίστηκε μόνο στη συμμετοχή θηλυκών ζώων, και παραμένει ασαφές πώς θα ανταποκρίνονταν οι αρσενικοί μακάκοι.

Παρόλα αυτά, τα συγκεκριμένα δεδομένα έδειξαν ότι η μεσογειακή δίαιτα άλλαξε καθοριστικά τις φυσιολογικές αντιδράσεις στο στρες που επέρχεται κατά τη γήρανση και μπορεί να έχει σημαντικές κλινικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η υιοθέτηση της μεσογειακής δίαιτας από το σύνολο του πληθυσμού, μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική και οικονομικά αποδοτική παρέμβαση στο ψυχολογικό στρες ενώ ταυτόχρονα να προάγει την υγιή γήρανση.

in.gr