



Πριν δυο εβδομάδες δημοσιεύθηκε στο JACC μια μελέτη, που ισχυρίζεται πως η αντικατάσταση στη διατροφή ενός μικρού ποσοστού των κορεσμένων λιπών με ακόρεστα μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εκδήλωσης καρδιαγγειακών επεισοδίων. Η δημοσίευση προβάλλεται ως απάντηση στην πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο BMJ, αλλά και παλαιότερες, που απενοχοποιούν τα κορεσμένα λίπη ως αιτία καρδιαγγειακών ή άλλων παθήσεων. Επίσης η ίδια μελέτη προβάλλεται και ως υπεράσπιση των επίσημων διατροφικών οδηγιών (guidelines), που κατηγορούνται ότι συστήνοντας δραστική μείωση των κορεσμένων λιπών, συνέβαλαν σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες στην έξαρση της παχυσαρκίας και του σακχαρώδη διαβήτη. Χρονικά αυτή η δημοσίευση έγινε μετά την ολοκλήρωση του τελευταίου μου άρθρου ([τα κορεσμένα λίπη αθώνονται. Οι «οδηγίες» ήταν λάθος!](#)). Θεώρησα δεοντολογικά σωστό να μην αγνοήσω αυτή τη νέα μελέτη και να συνεχίσω σε αυτό το άρθρο το πολύ σημαντικό θέμα των διατροφικών οδηγιών.

Τι λέει η μελέτη του JACC

Το συμπέρασμα αυτής της μελέτης είναι πως η αντικατάσταση 5% κορεσμένου λίπους με πολυακόρεστα ή μονοακόρεστα λίπη και ολικής άλεσης δημητριακά, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου κατά 25%, 15% και 9% αντίστοιχα. 1,2 Πλεονέκτημα της μελέτης είναι κυρίως ο μεγάλος αριθμός των ασθενών και ο μακρύς

χρόνος παρακολούθησης. Μειονέκτημα είναι πως πρόκειται για μελέτη παρατήρησης, όπου η συσχέτιση δε σημαίνει απαραίτητα και αιτιολογική σχέση δυο παραμέτρων (correlation does not imply causation). Επίσης το δείγμα δεν ήταν στο γενικό πληθυσμό, αλλά σε ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό, όπου άλλες μεταβολές στον τρόπο ζωής μπορεί να έπαιξαν ρόλο. 3

Δεν έχουμε επίσης πληροφορίες για την ολική και από κάθε αιτία θνητότητα, καθώς προηγούμενες μελέτες προειδοποιούν πως η αντικατάσταση κορεσμένων λιπών με ορισμένα ακόρεστα, όπως ω-6 και φυτικά έλαια, αυξάνει την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου και άλλων νοσημάτων.

4,5

Είναι πάντως η πρώτη μεγάλη μελέτη που η μείωση των κορεσμένων λιπών, έστω και με στοχευμένη θερμιδική αναπλήρωση με υγιεινή διατροφή, δείχνει μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Τα αποτελέσματα της έγιναν δεκτά με σκεπτικισμό και τα σχόλια από την ιατρική κοινότητα στο Medscape δεν ήταν θετικά.

3,6

Ταυτόχρονα, αλλά ίσως όχι συμπτωματικά, δημοσίευμα στο BMJ για τους στενούς οικονομικούς δεσμούς της ακαδημαϊκής κοινότητας με τη βιομηχανία, κατατάσσει το πανεπιστήμιο του Harvard, από το οποίο προέρχεται η μελέτη, στην πρώτη θέση σε αυτή τη δραστηριότητα.

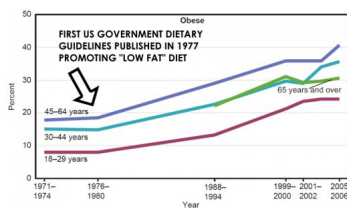
7,8,9

Τι λένε οι άλλες μελέτες για τα κορεσμένα λίπη

Κάθε νέα μεγάλη μελέτη πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, δεν καταργεί όμως τις προηγούμενες, που για το συγκεκριμένο θέμα είναι πολλές και σημαντικές και αναφέρονται στο προηγούμενο άρθρο της ιστοσελίδας μου (Τα κορεσμένα λίπη αθρώνονται. Οι «οδηγίες» ήταν λάθος!). Όλες αθρώνουν τα κορεσμένα λίπη ως αιτία καρδιαγγειακών ή άλλων νόσων, με τελευταία την πρόσφατη μεγάλη μετα-ανάλυση στο BMJ, που συμπεραίνει πως η κατανάλωση κορεσμένων λιπών, που περιέχονται σε τρόφιμα όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά και το κρέας, δεν αυξάνει τη θνητότητα από κάθε αιτία, ούτε τις καρδιακές παθήσεις, ούτε τα εγκεφαλικά, ούτε το σακχαρώδη διαβήτη. 10,11,12,13

Ακόρεστα ή κορεσμένα λίπη λοιπόν;

Όλες οι μεγάλες μελέτες δείχνουν πως αυτό το δίλημμα είναι λάθος! Αν κάτι δικαιώνεται μια ακόμα φορά και με τη νέα μελέτη είναι η σοφία της αυθεντικής μεσογειακής διατροφής, που συνδυάζει αρμονικά τροφές πλούσιες σε ακόρεστα και κορεσμένα λίπη, καθώς ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται και τα δύο. Ελαιόλαδο, ξηροί καρποί και ψάρια συνυπήρχαν αρμονικά με πλήρη λιπαρών γαλακτοκομικά, αυγά και κρέας. Ένας είναι ο κίνδυνος στα λίπη: τα βιομηχανοποιημένα trans λιπαρά, που μαζί με την υπερκατανάλωση ζάχαρης και επεξεργασμένων υδατανθράκων δημιούργησαν τη διατροφική βόμβα της εποχής μας. Δυστυχώς τα guidelines, ακόμα και αν αυτή η μελέτη είναι απόλυτα ακριβής, παραμένουν τραγικά λάθος, προβάλλοντας ως πρότυπο δίαιτες χαμηλών λιπαρών και αυξημένης πρόσληψης υδατανθράκων, συμβάλλοντας έτσι στην έξαρση της παχυσαρκίας και του σακχαρώδη διαβήτη, καθώς όπως και η νέα μελέτη παραδέχεται, ο κόσμος συνήθως στρέφεται σε τρόφιμα πλούσια σε επεξεργασμένους υδατάνθρακες, ζάχαρη και trans λιπαρά. 14,15



Το διάγραμμα της έξαρσης της παχυσαρκίας στην Αμερική σε σχέση με τις διαιτητικές κατευθυντήριες οδηγίες (guidelines)

Γρήγορο αλλά όχι πρόχειρο φαγητό!

Η έλλειψη χρόνου από τους ρυθμούς της καθημερινότητας οδηγεί στην κατανάλωση πρόχειρου φαγητού πολύ κακής ποιότητας, γεμάτο trans-λιπαρά, επεξεργασμένους υδατάνθρακες, ζάχαρη, χρωστικές και χημικά. Τροφές εθιστικές, με πολλές θερμίδες, μικρής θρεπτικής αξίας και χαμηλό αίσθημα κορεσμού. Από την άλλη, ένα γιαουρτάκι χαμηλών λιπαρών μας αφήνει νηστικούς και ευάλωτους σε κάθε τι επεξεργασμένο ή βιομηχανοποιημένο προϊόν βρεθεί μπροστά μας. Η λύση μπορεί εύκολα να είναι η επιστροφή στα παραδοσιακά εύκολης και γρήγορης προετοιμασίας γεύματα της μεσογειακής διατροφής, στην οποία είναι καιρός να επιστρέψουμε, τώρα μάλιστα που σε όλο τον κόσμο αναγνωρίζεται η αξία και η υπεροχή της! Τροφές με ιδανικό συνδυασμό κορεσμένων και ακόρεστων λιπαρών με λευκώματα υψηλής βιολογικής αξίας και δημητριακά ολικής άλεσης. Παραδείγματα; Παραδοσιακό γιαούρτι με ξηρούς καρπούς, αυγά με ελαιόλαδο, μια χωριάτικη σαλάτα με φέτα, μια μπαγκέτα με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και ντομάτα, ακόμα και το κλασικό ψωμοτύρι με ελιές! Αυτές τις γεύσεις πρέπει να συνηθίσουν και τα παιδιά μας, που σήμερα έχουν τα πρωτεία της παχυσαρκίας στην Ευρώπη!



Προσοχή στην ποσότητα!

Το φαγητό είναι ανάγκη αλλά και απόλαυση! Οι υγιεινές, γεύσεις συνηθίζονται και απολαμβάνονται όπως και οι ανθυγιεινές. Όσο λιγότερο επεξεργασμένα, όσο περισσότερο στη φυσική της κατάσταση τροφή τρώμε, τόσο καλύτερα. Για όσους δε μπορούν να τα καταφέρουν μόνοι τους να αλλάξουν τον τρόπο διατροφής τους ή να χάσουν βάρος,

υπάρχουν σήμερα πολύ καλοί διατροφολόγοι που δε βάζουν παράλογες απαγορεύσεις και δε συστήνουν light γαλακτοκομικά, στέρηση αυγών ή πολλά γεύματα. Όμως να θυμόμαστε πως η ποσότητα μετράει σε όλα τα τρόφιμα. Αν καταναλώνεις πολύ ελαιόλαδο, παρότι είναι ότι καλύτερο για καθημερινή χρήση, θα παχύνεις. Το ίδιο αν τρως πολλά φρούτα, που περιέχουν πολλά σάκχαρα. Τα προβατάκια παχαίνουν τρώγοντας μόνο χόρτα! Τροφές με κορεσμένα λίπη εννοείται πως πρέπει να τρώγονται με μέτρο. Προσοχή λοιπόν στην ποσότητα και στη συνολική πρόσληψη θερμίδων σε όλα τα τρόφιμα. Στην κορυφαία παλιά ελληνική ταινία «η δε γυνή να φοβείται τον άνδρα», η χήρα που ο άντρας της έφαγε μόνος του ένα ολόκληρο αρνί φώναζε: «Τι το 'θελες και το 'φαγες όλο τ'αρνί και έσκασες Μιχαλάκη μου; Αχ, σ'έφαγε τ'αρνί Μιχαλάκη μου!».

Χρήστος Ντέλλος - 14 Οκτωβρίου 2015

Δήλωση οικονομικών συμφερόντων: καμία

Σχετικά άρθρα

[Τα κορεσμένα λίπη αθώνονται. Οι «οδηγίες» ήταν λάθος!](#)

[Μεσογειακή διατροφή, οικονομική κρίση και η νέα μελέτη PREDIMED](#)

[Αυγά , ψέματα και χοληστερίνη](#)

Αναφορές

1. Saturated fats compared with unsaturated fats and sources of carbohydrates in relation to risk of coronary heart disease. J Am Coll Cardiol 2015; 66: 1538-1548
2. Vogel RA. Pharma versus farmer. J Am Coll Card 2015; 66: 1549-1551
3. Olive oil and wholegrains «lower heart disease risk». NHS choices Sept 29, 2015
4. The cardiometabolic consequences of replacing saturated fats with carbohydrates or Ω -6 polysaturated fats: Do the dietary guidelines have it wrong? Openheart June 20, 2014
- 5 The questionable benefits of exchanging saturated fat with polysaturated fat. MAYOCLINIC Apr 22, 2014
6. Replace saturated with unsaturated fats to reduce CHD risk, says cohort study. Medscape Cardiology, September 28, 2015
7. Double duty: Academic leaders, corporate boards, and the Harvard connection. CARDIOBRIEF September 29, 2015
8. Prevalence and compensation of academic leaders, professors, and trustees on publicly traded US healthcare company boards of directors: cross sectional study. BMJ 29 September 2015.
- 9 Leadership by example: saying no to health industry board membership. Editorial, BMJ 29

September 2015.

10. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality. Cardiovascular disease and type 2 diabetes; Systematic review and meta-analysis of observational studies. BMJ 2015; 351. Published 12 August 2015

11. Low fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease: the Women's Health Initiative randomized controlled dietary modification trial. JAMA 2006; 295:655-66

12. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr 2010 vol. 91 no 3 535-546

13. Association of dietary , circulating, and supplant fatty acids with coronary risk. A systematic review and meta-analysis. Ann Intern Med 2014; 160;398-406

14. The scientific report guiding the US dietary guidelines: is it scientific? BMJ 2015 ; 351:h4962

15. Evidence from randomized controlled trials did not support the introduction of dietary fat guidelines in 1977 and 1983: a systematic review and meta-analysis. Open Heart 2015; DOI: 10. 1136