



Τον περασμένο μήνα πραγματοποιήθηκε στη Ρώμη το συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας, που αφορούσε την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων (EuroPrevent 2013)

. Η σημαντικότερη νέα μελέτη που συζητήθηκε ήταν η PREDIMED

, πρόσφατα δημοσιευμένη στο New England Journal of Medicine

, η οποία είναι η καλύτερα μέχρι σήμερα σχεδιασμένη μελέτη διατροφής και η οποία έδειξε όχι μόνο τη γνωστή αξία της μεσογειακής διατροφής

στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, αλλά και

την υπεροχή της έναντι της διατροφής με χαμηλά λιπαρά, της διατροφής δηλαδή που συστήνουν επίσημα και επίμονα σήμερα οι καρδιολογικές εταιρείες στον δυτικό κόσμο.

Το κόστος επίσης της μεσογειακής διατροφής συζητήθηκε με φόντο την οικονομική κρίση των χωρών του ευρωπαϊκού νότου και

η προσεκτική μελέτη των δεδομένων έρχεται να καταρρίψει το μύθο ότι η μεσογειακή διατροφή είναι ακριβότερη από οποιαδήποτε άλλη

. Επίσης φάνηκε από τα στοιχεία και αυτής της μελέτης,

το πόσο μπορεί να συμβάλει στην οικονομία γενικά του ευρωπαϊκού νότου και ειδικά της πατρίδας μας η συστηματική και εντατική ανάπτυξη προϊόντων μεσογειακής διατροφής.

Η μεσογειακή διατροφή έγινε διάσημη με την περίφημη μελέτη των επτά χωρών

(1958-1964). Σε αυτή φάνηκε πως οι περιοχές της μεσογείου είχαν πολύ λιγότερους θανάτους, καρδιαγγειακά επεισόδια αλλά και καρκίνους από περιοχές της Βόρειας Ευρώπης και των Ηνωμένων Πολιτειών. Αυτό αποδόθηκε κυρίως στο ριζικά διαφορετικό τρόπο διατροφής αυτών των λαών. Αλλά και ανάμεσα στις περιοχές της μεσογείου υπήρχαν διαφορές, με την Κρήτη να ανακηρύσσεται πρώτη στον κόσμο στη μακροζωία αλλά και στην υγεία των κατοίκων, τόσο για τα καρδιαγγειακά, όσο και για τα κακοήθη νοσήματα. Εκατοντάδες μελέτες στη συνέχεια επιβεβαίωσαν την αξία της μεσογειακής διατροφής, μεταξύ των οποίων σημαντικότερη είναι η Lyon Diet Heart Study, η οποία έδειξε εντυπωσιακά καλύτερη πορεία των ασθενών που ακολούθησαν τη μεσογειακή διατροφή μετά από ένα οξύ έμφραγμα μυοκαρδίου. Η μεσογειακή επομένως διατροφή φαίνεται να συμβάλει σημαντικά τόσο στο να μην εμφανισθεί ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο (πρωτογενής πρόληψη), όσο και στην καλή πρόγνωση των αρρώστων με καρδιαγγειακά νοσήματα (δευτερογενής πρόληψη).

Η μεσογειακή διατροφή δεν είναι διατροφή με χαμηλά λιπαρά. Εκείνο που κυρίως τη χαρακτηρίζει είναι η μεγάλη κατανάλωση ελαιόλαδου.

Στην διαφορά στην κατανάλωση ελαιόλαδου, αλλά και ξηρών καρπών ουσιαστικά βασίστηκε και η πρόσφατη μελέτη PREDIMED.

Οι Κρητικοί την εποχή της μελέτης των επτά χωρών έτρωγαν επίσης πολλές ελιές

και πολλούς ξηρούς καρπούς.

Έτρωγαν

λίγο κρέας

μέσα στο χρόνο, κυρίως τις γιορτές, αλλά

κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων από τα αιγοπρόβατα, όπως γάλα, γιαούρτι και κυρίως τυριά, τα οποία βέβαια δεν ήταν «light».

Επίσης δεν τους έλλειπαν και

τα αλλαντικά

, κυρίως λουκάνικα.

Οι Κρητικοί, αντίθετα με τις σύγχρονες οδηγίες της Ευρωπαϊκής και της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας που συστήνουν να αποφεύγουμε το αυγό, αλλά να τρώμε την κότα,

έτρωγαν πολλά αυγά, σε καθημερινή βάση και σπάνια τις κότες,

που τις είχαν κυρίως για να κάνουν αυγά. Μερικές φορές μάλιστα ένα κύριο γεύμα μπορεί να είχε τέσσερα ή και οκτώ αυγά, τηγανισμένα με ελαιόλαδο, μόνα τους ή μαζί με διάφορα χορταρικά (η γνωστή στραπατσάδα). Στα χωριά μάλιστα έκαναν και αγώνες, ποιος μπορεί

να φάει τα περισσότερα. Ένας γέροντας μου έλεγε, (για αυτό το άρθρο έκανα και προσωπική συζήτηση με αρκετούς υπερήλικες Κρητικούς), πως κάποιος συγχωριανός του κατάφερε να φάει 30 αυγά τηγανιτά και να σπάσει κάθε γνωστό ρεκόρ στην περιοχή του! Συχνά επίσης οι Κρητικοί κατανάλωναν σαλιγκάρια (κοχλιούς)

και

κυνήγι

. Όλα αυτά βέβαια μαζί με

πολλά χόρτα, όσπρια, λαχανικά και φρούτα εποχής,

καθώς και

βότανα και μπαχαρικά

της εκπληκτικής κρητικής γης.

Το κρασί

σχεδόν πάντα συνόδευε κάθε γεύμα, μαζί με σταρένιο και κριθινο

ψωμί.

Το

μέλι, οι σταφίδες

και τα

αποξηραμένα σύκα

ήταν τα συνηθισμένα τους «επιδόρπια»

. Το αλάτι

ήταν άφθονο παντού, απαραίτητο για ανθρώπους με βαριά χειρονακτική εργασία, ιδιαίτερα στις θερμές εποχές του χρόνου.

Εκείνο που επίσης εντυπωσιάζει στην κρητική διατροφή είναι η πολύ μικρή κατανάλωση ψαριών, αντίθετ

α με άλλες περιοχές της Μεσογείου. Ακόμα και στην

Ικαρία

που πρόσφατα χαρακτηρίστηκε σαν περιοχή με πολλούς αιωνόβιους, η κατανάλωση ψαριού δεν είναι μεγάλη. Εκείνο που και πάλι χαρακτηρίζει τον τρόπο διατροφής στην Ικαρία είναι η μεγάλη κατανάλωση ελαιόλαδου

. Μάλιστα μια σχετικά πρόσφατη μελέτη της Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου της Αθήνας έδειξε και

μια ιδιαίτερα ευχάριστη συσχέτιση της κατανάλωσης λαδιού με τις υψηλές ερωτικές επιδόσεις των ηλικιωμένων στην Ικαρία,

αν και οι Κρητικοί δεν πρέπει να πηγαίνουν πίσω.

Βέβαια αυτό εν μέρει οφείλεται και στον τρόπο ζωής και τον χαρακτήρα των κατοίκων, γιατί είναι γνωστό πως ο καλύτερος εραστής είναι ο ξέγνοιαστος και ανέμελος.

Ο τρόπος ζωής

γενικά των λαών της Μεσογείου με το περπάτημα, τη χειρονακτική εργασία, τους χορούς, την εξωστρέφεια και τους ισχυρούς οικογενειακούς και κοινωνικούς δεσμούς, έδενε με μια πλούσια, νόστιμη και χαρούμενη διατροφή με όλα της τα λιπαρά!

Κανένας βέβαια δεν έκανε «δίαιτα», μιας και πρακτικά

δεν υπήρχε πρόβλημα παχυσαρκίας.

Υπήρχαν κάποιοι θηριώδεις Κρητικοί, αλλά όχι «παχύσαρκοι».

Η διατροφή με χαμηλά λιπαρά ανακηρύχθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες σαν η υγιεινότερη διατροφή τις τελευταίες δεκαετίες, μετά την ενοχοποίηση της χοληστερίνης

σαν το μεγαλύτερο κίνδυνο για την Αμερικανική κοινωνία μέχρι τουλάχιστον την εμφάνιση του Μπιν Λάντεν. Ένας κόσμος που κατανάλωνε τεράστιες ποσότητες trans λιπαρών, και θερμίδων από κατεργασμένους υδατάνθρακες και ζάχαρη, πίστεψε, μετά από μια συστηματική πλύση εγκεφάλου και

χωρίς καμία επιστημονική τεκμηρίωση

, πως η χοληστερίνη και γενικώς τα λίπη είναι η αιτία της έξαρσης των καρδιακών επεισοδίων αλλά και της παχυσαρκίας στη χώρα. Παράλληλα, οι αλυσίδες καταστημάτων fast food

συνέχισαν να επεκτείνονται σε όλο τον κόσμο, σαν ένα όπλο μαζικής καταστροφής, καθώς αντικαθιστούσαν υγιεινούς παραδοσιακούς τρόπους διατροφής με τοξικά τρόφιμα, γεμάτα trans λιπαρά, άχρηστες θερμίδες και τεράστιες ποσότητες από αλάτι. Έτσι σήμερα στις ΗΠΑ είναι εντυπωσιακή η συνύπαρξη των δύο ακραίων διατροφικών προτύπων, τοξικά hamburgers μαζί με fried chips και king size αναψυκτικά από τη μια και νευρωτική φυτοφαγία από την άλλη. Το 1997, το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών πρότεινε τη

DASH diet,

μια δίαιτα που δημιουργήθηκε από επιτροπή ειδικών για την αντιμετώπιση της υπέρτασης (

Dietary

Approaches to

Stop

High

Blood Pressure).

Η DASH diet περιλαμβάνει απίστευτα πολλές ημερήσιες ποσότητες και μερίδες δημητριακών, λαχανικών και φρούτων, ελάχιστο επιτρεπτό αλάτι στα τρόφιμα και ελάττωση μέχρι εξαφανίσεως της χοληστερίνης, των κορεσμένων λιπών και του κόκκινου κρέατος από τη διατροφή. Η κύρια πηγή των λίγων λιπαρών είναι τα φυτικά έλαια, ενώ οι θερμίδες πρέπει να προέρχονται κυρίως από υδατάνθρακες.

Την ίδια εποχή κάνουν την εμφάνισή τους και πολλές άλλες δίαιτες χαμηλών λιπαρών, συνήθως αυστηρότερες από την DASH, από διάφορους επίσημους οργανισμούς και μεμονωμένους «ειδικούς». Η βιομηχανία τροφίμων προσαρμόζεται αμέσως και κατακλύζει τα super markets με light προϊόντα χαμηλών λιπαρών

που διαφημίζονται ανάλογα στα μέσα ενημέρωσης.

Οι ιατρικές εταιρείες,

μεταξύ τους και η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, η μια μετά την άλλη, συστήνουν τη διαίτα DASH

, όχι μόνο για την υπέρταση, αλλά και γενικά στη πρόληψη των καρδιαγγειακών και του καρκίνου, στην παχυσαρκία, στο διαβήτη, στο μεταβολικό σύνδρομο και τελικά σε πάσαν νόσον και μη νόσον!

Φέτος για τρίτη συνεχή χρονιά η διαίτα DASH, ανάμεσα σε σύνολο 29, ανακηρύχτηκε από επίσημη επιτροπή ειδικών,

η καλύτερη διαίτα για όλο τον πληθυσμό!

Δεύτερη σε αυτά τα καλλιστεία με δίαιτες ήρθε μια ακόμα περισσότερο

χοληστερινοφοβική διαίτα,

η TLC

(Therapeutic Lifestyle Changes). Η δική μας

η «Mediterranean Diet», κατατάχθηκε από τους «ειδικούς» στην τρίτη θέση, μαζί όμως με δυο άλλες δίαιτες χαμηλών λιπαρών, εξίσου ξενέρωτες με τις δυο πρώτες (την Mayo Clinic diet και την Weight Watchers). Μάλιστα, για να μη σπάει την ομοιομορφία, η Μεσογειακή διαίτα παρουσιάστηκε σαν διαίτα επίσης χαμηλών λιπαρών, με light γαλακτοκομικά προϊόντα! Παρ' όλα αυτά

, ευτυχώς στις ΗΠΑ η πραγματική μεσογειακή διαίτα χαίρει ιδιαίτερης εκτίμησης από πολλούς γιατρούς και διατροφολόγους

, οι οποίοι υποδέχθηκαν με μεγάλο ενθουσιασμό τα αποτελέσματα της μελέτης PREDIMED.

Η Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία, παρά το πλήθος των μελετών που δείχνουν την αξία της Μεσογειακής διατροφής στην απώλεια βάρους, στο μεταβολικό σύνδρομο, στην πρόληψη και θεραπεία των καρδιοπαθειών και του διαβήτη, για να μη πούμε πάλι και για τη βελτίωση των ερωτικών επιδόσεων, προτείνει και αυτή

διαίτα χαμηλών λιπαρών και χοληστερίνης

στα γνωστά αμφιλεγόμενα «guidelines». Και αυτό, παρ' ότι περιλαμβάνει στους κόλπους της τις Μεσογειακές χώρες και τη Γαλλία με το περίφημο «Γαλλικό παράδοξο».

Το Γαλλικό παράδοξο (French paradox), που ίσως δεν είναι καθόλου παράδοξο, ούτε μόνο Γαλλικό,

καθώς ισχύει και σε άλλες χώρες, στεναχωρεί χρόνια τώρα τους υποστηρικτές της κάθε ανούσιας, άνοστης και αφύσικης διαίτας χαμηλών λιπαρών.

Οι Γάλλοι τρώνε μεγάλες ποσότητες λιπαρών, κυρίως πολύ παχιά τυριά, ομολογουμένως νοστιμότατα, και ζουν περισσότερο και με πολύ λιγότερες καρδιοπάθειες από άλλους στερημένους λαούς.

Η εξήγηση για το κόκκινο κρασί των Γάλλων δεν μπορεί να δικαιολογήσει το «φαινόμενο».

Άλλωστε φαίνεται πως κάθε κρασί ή οινοπνευματώδες σε μικρές ποσότητες έχει την ίδια ευεργετική δράση. Οι Αμερικανίδες δηλώνουν πως ζηλεύουν τις Γαλλίδες, που καλοτρώνε κάθε είδους λιπαρό και παραμένουν αδύνατες και κομψές, ενώ αυτές, οι περισσότερες παχουλές ή τετράπαχες, αγωνιούν επί ώρες μπροστά στην τηλεόραση, παρακολουθώντας ειδικά προγράμματα για να μαγειρέψουν με βάση τη DASH και τις άλλες νερόβραστες

δίαιτες. Ζούνε πραγματικά

έναν εφιάλτη στην κουζίνα

, προσπαθώντας να κοντρολάρουν τόσα δημητριακά, λαχανικά και φρούτα, που αφού τα φάνε ενδέχεται να έχουν για ώρες μετεωρισμό ή και διάρροια.

Δυστυχώς, όταν πεινάει κανείς, όσες σαλάτες και φρούτα να φάει, αντί για αίσθημα κορεσμού θα έχει αίσθημα τυμπανισμού.

Το ίδιο συμβαίνει με τα light γαλακτοκομικά, όπως τα γιαουρτάκια 2% που τρώνε όλοι οι παχουλοί. Σε αφήνουν πεινασμένο για να στραφείς σε ότι πρόχειρο φαγητό για να χορτάσεις.

Ευτυχώς, νέες μελέτες δείχνουν πως

το κόκκινο κρέας και το ζωικό λίπος, όταν δεν είναι σε μεγάλες ποσότητες, δεν φαίνεται να προδιαθέτουν σε καρδιοπάθειες

. Τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος και λίπους (αλλαντικά κλπ) φαίνεται να είναι τα πραγματικά ανθυγιεινά, κυρίως όταν καταναλώνονται συχνά.

Ο άνθρωπος, είτε μας αρέσει είτε όχι, ανήκει στα παμφάγα όντα και οι ακραίες αποκλίσεις στη διατροφή έχουν σοβαρές συνέπειες στην υγεία.

Η μελέτη PREDIMED (Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet), είναι κατά τους ειδικούς η καλύτερα μέχρι σήμερα σχεδιασμένη μελέτη διατροφής.

Χρηματοδοτήθηκε από το υπουργείο Υγείας της Ισπανίας και άλλους χορηγούς. Περιέλαβε 7447 άντρες και γυναίκες, 50-80 ετών, χωρίς εγκατεστημένη καρδιοαγγειακή νόσο, αλλά με ισχυρούς παράγοντες κινδύνου. Η μελέτη σταμάτησε στο τέλος του πέμπτου χρόνου παρακολούθησης, όταν φάνηκε μια

σημαντικά μικρότερη (30%) εμφάνιση καρδιοαγγειακών επεισοδίων σε εκείνους που ακολουθούσαν μεσογειακή δίαιτα, είτε με βάση το ελαιόλαδο είτε με ξηρούς καρπούς, συγκριτικά με εκείνους που ακολουθούσαν δίαιτα χαμηλών λιπαρών.

Αξιοσημείωτο είναι πως και οι της μεσογειακής διατροφής και εκείνοι των χαμηλών λιπαρών

κατανάλωναν την ίδια ποσότητα σε ψάρι

. Είναι εντυπωσιακό με πόσο ενθουσιασμό έγιναν δεκτά τα αποτελέσματα της μελέτης PREDIMED στις Ηνωμένες Πολιτείες από τον ιατρικό κόσμο αλλά και τα μέσα ενημέρωσης και το διαδίκτυο.

Σαν ολόκληρη η αμερικανική κοινωνία να περιμένει να απελευθερωθεί από τη σκλαβιά και τα βασανιστήρια της διατροφής των χαμηλών λιπαρών.

«Είμαστε λάθος! Το θέμα είναι να χρησιμοποιούμε τα σωστά λιπαρά». «Η διατροφή με λίγα λιπαρά και πολλούς υδατάνθρακες μας παχαίνει και μας αρρωσταίνει!». «Τα φυτικά πολυακόρεστα έλαια που χρησιμοποιούμε είναι τοξικά!». Αυτά είναι μερικά από τα σχόλια γιατρών και διατροφολόγων στις ιατρικές ιστοσελίδες. Πριν λίγες μέρες, στο περιοδικό της

Αμερικανικής Εταιρείας Διατροφής

, (American Society of Nutrition), δημοσιεύθηκε μια ανασκόπηση που συμπεραίνει πως

η επίδραση των διαιτητικών λιπών στα επίπεδα της χοληστερίνης έχει υπερεκτιμηθεί και οι οδηγίες πρέπει να αναθεωρηθούν

. Οι κακές επιδράσεις στην υγεία οφείλονται στα πολυακόρεστα έλαια και στην

επεξεργασία του κρέατος και όχι στα κεκορεσμένα λίπη. Από την άλλη πλευρά, η σε ευρεία κλίμακα αντικατάσταση των κεκορεσμένων λιπαρών με υδατάνθρακες συνέβαλε σε μεγάλο βαθμό στην επιδημία παχυσαρκίας και διαβήτη στη χώρα.

Είναι η μεσογειακή και γενικότερα η υγιεινή διατροφή πιο ακριβή από εκείνη των χαμηλών λιπαρών ή από εκείνη του έτοιμου φαγητού; Ένα ερώτημα που απασχόλησε τους συνέδρους στο Europrevent 2013 στη Ρώμη, με αφορμή την οικονομική κρίση. Στη μελέτη PREDIMED, το ημερήσιο κόστος της μεσογειακής διατροφής με το κόστος εκείνης των χαμηλών λιπαρών δεν είχε ουσιαστική διαφορά. Η

περίπλοκη όμως και απαιτητική διαίτα DASH κοστίζει πολύ περισσότερο

. Εκείνο που ανεβάζει γενικά το κόστος της Μεσογειακής διατροφής είναι η κατανάλωση σε ψάρι. Υπάρχουν όμως και φτηνά υγιεινά ψάρια, ενώ η συχνή κατανάλωσή τους δεν είναι απαραίτητη στα πλαίσια της μεσογειακής διατροφής, όπως φαίνεται από το Κρητικό πρότυπο. Το ίδιο όφελος μπορεί να έχει κανείς από πλήθος διαφορετικών τροφών. Τα λαχανικά και τα φρούτα, όταν είναι εποχής, περίοδο που έχουν και τη μεγαλύτερη θρεπτική αξία, δεν είναι ακριβά. Τα αυγά, όπως έχω ξαναγράψει, είναι μια εξαιρετική, φθηνή τροφή, κατάλληλη για όλους (βλέπε άρθρο:

[αυγά, ψέματα και χοληστερίνη](#)

). Πρόσφατη και μεγαλύτερη μέχρι σήμερα μελέτη για τα αυγά δε βρήκε κανένα κίνδυνο ακόμα και στην καθημερινή τους κατανάλωση.

Το έτοιμο φαγητό είναι πολύ ακριβότερο και βέβαια πιο παχυντικό και πιο ανθυγιεινό.

Για όσους δεν προλαβαίνουν να μαγειρέψουν

υπάρχει και υγιεινό «γρήγορο» φαγητό.

Ένα πλήρες παραδοσιακό γιαούρτι με ξηρούς καρπούς, μια χωριάτικη σαλάτα με φέτα, ένα παραδοσιακό σάντουιτς ακόμα και στο δρόμο, ή και δυο αυγά, τηγανισμένα σε ελαιόλαδο, είναι μερικά πλήρη γεύματα, που δεν χρειάζονται χρόνο προετοιμασίας, για να μη θυμηθούμε το σκέτο ψωμί και λάδι, ελιές και τυρί με όλα του τα λιπαρά των παλιών. Όρεξη να υπάρχει!

Είναι λάθος πως οι φτωχοί τρώνε ανθυγιεινά για οικονομικούς λόγους

. Οι φτωχοί Έλληνες του 60 ήταν πρώτοι σε καρδιαγγειακή υγεία και επιβίωση, ενώ στην εποχή της αφθονίας και της απληστίας βρέθηκαν στη 18

η

θέση.

Είναι θέμα μόρφωσης, πληροφόρησης και ψυχικής διάθεσης.

Το άγχος και η απογοήτευση σπρώχνουν σε κακές διατροφικές συνήθειες, στο κάπνισμα και στη κατάχρηση αλκοόλ, σε μια προσπάθεια άμεσης ευχαρίστησης που προσφέρει ο κάθε είδους εθισμός. Κανένας επίσης δε χρειάζεται

συμπληρώματα διατροφής και βιταμίνες

όταν τρέφεται σωστά.

Σε μια περίοδο βαθείας οικονομικής κρίσης για τη χώρα μας, το ανανεωμένο ενδιαφέρον

όλου του κόσμου για την μεσογειακή διατροφή, μετά και τη μελέτη PREDIMED, δίνει μια θαυμάσια ευκαιρία για μεγαλύτερη ανάπτυξη εκλεκτών αγροτικών και κτηνοτροφικών προϊόντων, για την κάλυψη σε φθηνές τιμές της εσωτερικής αγοράς και παράλληλα για αύξηση των εξαγωγών

Εξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ελιές, τυριά, γιαούρτι, κρασιά, ξηροί καρποί, μέλι και άλλα πολλά προϊόντα της ελληνικής γης είναι ιδιαίτερα αγαπητά σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν τεράστιες αγορές στις ΗΠΑ, στην Κίνα και αλλού, που αναζητούν τέτοια προϊόντα. Μη περιμένουμε πότε θα έχουμε παραγωγή από κοιτάσματα ορυκτών για να πλουτίσουμε. Το πετρέλαιο συχνά φέρνει πολέμους και δυστυχία, το ελαιόλαδο, από το δέντρο της ειρήνης και της σοφίας, έχει μόνο καλά να δώσει σε όλους. Το φαγητό είναι απόλαυση και ενώνει τους ανθρώπους.

Όλη η λάθος διατροφή των χαμηλών λιπαρών στηρίχθηκε πάνω στον αδικαιολόγητο φόβο της χοληστερίνης. Πρόθυμοι και με υπερβάλλοντα ζήλο συνεργάτες της βιομηχανίας φαρμάκων και της βιομηχανίας τροφίμων, από τον ακαδημαϊκό ιατρικό χώρο, τρόμαξαν και εξακολουθούν να τρομάζουν τον κόσμο για λάθος πράγματα. Είναι κρίμα επίσης, μεσογειακοί λαοί με το φυσικό προνόμιο του ελαιόλαδου, να χρησιμοποιούν ανθυγιεινά λιπαρά, όπως είναι οι μαργαρίνες, με προσθήκη στερολών, επειδή μειώνουν τη χοληστερίνη. Παρά το τεράστιο εμπορικό ενδιαφέρον για αυτά τα τρόφιμα,

καμία μελέτη δεν κατάφερε να παρουσιάσει όφελος για την υγεία από την κατανάλωσή τους

. Κάποιοι στατινολάγνοι επιστήμονες έφθασαν στο σημείο να προτείνουν στα καταστήματα fast food να προσφέρονται και

στατίνες σαν επιδόρπιο

, ενώ μερικές αλυσίδες super markets στις ΗΠΑ χαρίζουν τα ίδια φάρμακα στην έξοδο.

Όμως, όπως λέει ο διάσημος Γάλλος ερευνητής και πρωτεργάτης της μελέτης Lyon, Serge Renaud, σε άρθρο του στο Lancet με τίτλο «από το Γαλλικό παράδοξο μέχρι το Κρητικό θαύμα»:

Μη ψάχνετε για ένα χάπι που αντικαθιστά την Κρητική διατροφή. Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα.

«Don't look for a pill that replaces the Cretan diet. There is no such thing.»

Αναφορές

1. Estruch R, Ros E, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. PREDIMED primary prevention trial. N Engl J Med 2013
2. Keys, Ancel. Seven Countries: A multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease. Harvard University Press 1980
3. De Lorgeril M, Salen P, et al. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction. Final report of the Lyon Diet Heart Study. Circulation 1999
4. Lutsey PL, Steffen LM, et al. Dietary intake and the development of the metabolic syndrome. Circulation 2008
5. Dhingra R, Sullivan L, et al. Soft drink consumption and risk of developing cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in middle aged adults in the community. Circulation 2007
6. Mente A, de Koning L, et al. A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. Arch Intern Med 2009
7. Micha R, Wallace SK, et al. Red and processed meat consumption and the risk of incidence coronary heart disease, stroke and diabetes mellitus. A systematic review and meta-analysis. Circulation 2010
8. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke – response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013

9. Lawrence GD. Dietary fats and health: Dietary recommendations in the context of scientific evidence. Adv Nutr 2013

10. Έλενα Παπαβάντη. Μεσογειακή διατροφή και κρίση: Αλήθειες και ψέματα. Εφημερίδα ΤΟ ΒΗΜΑ 16/01/2013

11. Serge Renaud: from French paradox to Cretan miracle. Lancet 2000