



Μια ακόμα μεγάλη μετα-ανάλυση, που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο British Medical Journal (BMJ), έρχεται να επιβεβαιώσει τα ευρήματα πολλών σοβαρών μελετών των τελευταίων ετών: Η κατανάλωση κορεσμένων λιπών, που περιέχονται σε τρόφιμα όπως το κρέας, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, δεν αυξάνει τη θνητότητα από κάθε αιτία, ούτε τις καρδιακές παθήσεις, ούτε τα εγκεφαλικά, ούτε το σακχαρώδη διαβήτη! Οι «κατευθυντήριες οδηγίες», τα γνωστά στον ιατρικό κόσμο ως «guidelines», ήταν τραγικά λάθος, καθώς εδώ και σχεδόν 40 χρόνια προτρέπουν τον παγκόσμιο πληθυσμό να αποφεύγει τις παραπάνω τροφές, γεγονός που φαίνεται να συνέβαλε στην έξαρση της παχυσαρκίας και του σακχαρώδη διαβήτη. Ακόμα και σήμερα, οι επιτροπές σύνταξης των αμερικανικών και ευρωπαϊκών οδηγιών, αγνοώντας τα νέα ισχυρά επιστημονικά δεδομένα, αρνούνται να τις αλλάξουν και ετοιμάζονται για τις νέες εκδόσεις των guidelines πάνω στο γνωστό μύθο της μείωσης «των κορεσμένων λιπών και της χοληστερίνης»!

Ενοχα μόνο τα trans-λιπαρά και όχι πάντα

Η νέα μεγάλη επιδημιολογική μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο BMJ τον Αύγουστο του 2015, συμπεραίνει πως η κατανάλωση κορεσμένων λιπών δεν αυξάνει τη θνητότητα από καρδιοαγγειακές ή άλλες παθήσεις. Επίσης δεν αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη. Τα trans-λιπαρά αντίθετα συνδέονται με αυξημένη καρδιοαγγειακή ή άλλης αιτιολογίας θνητότητα και καρδιοαγγειακή νοσηρότητα.^{1,2} Αυτός ο συσχετισμός κυρίως αφορά τα βιομηχανοποιημένα (επεξεργασμένα) trans-λιπαρά και όχι εκείνα του κρέατος και των γαλακτοκομικών προϊόντων. Τέλος, γίνεται σύσταση στα guidelines να αλλάξουν τις διατροφικές τους οδηγίες σε σχέση με τα κορεσμένα λίπη. Σε σχέση πάλι με τα trans-λιπαρά, μια τελείως πρόσφατη δημοσίευση στο European Heart Journal διαπιστώνει πως τα φυσικά trans-λιπαρά που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στο κρέας και στα γαλακτοκομικά (palmitoleic acid) πιθανόν να έχουν προστατευτική επίδραση στα αγγεία.

Τι λένε οι άλλες μεγάλες μελέτες για τα κορεσμένα λίπη;

Μια σειρά σοβαρών μελετών και μετα-αναλύσεων στο παρελθόν καταλήγουν στο συμπέρασμα πως τα κορεσμένα λίπη των φυσικών τροφών, όπως το ακατέργαστο κρέας, τα αυγά, το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, και το βούτυρο, δεν ευθύνονται για καρδιοπάθειες, καρκίνο ή άλλα νοσήματα. Η μεγαλύτερη και καλύτερη διατροφική μελέτη της ιστορίας, η WHI trial, που δημοσιεύθηκε το 2006, κατέληξε στο συμπέρασμα πως η διαίτα με χαμηλά λιπαρά δεν προστατεύει από καρδιοπάθειες, αλλά ούτε από καρκίνο, ούτε από σακχαρώδη διαβήτη. Η διαίτα με χαμηλά λιπαρά δε βοηθά ούτε καν στην απώλεια βάρους!⁴ Μια σειρά μετα-αναλύσεων που δημοσιεύθηκαν τα επόμενα χρόνια σε μεγάλα διεθνή περιοδικά καταλήγουν στα ίδια συμπεράσματα.

5,6

Μια πολύ καλή ανασκόπηση και μετα-ανάλυση στο *Circulation* το 2010 κάνει σαφή διαχωρισμό της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος από το επεξεργασμένο και συντηρημένο κρέας της βιομηχανίας.⁷ Μόνο το τελευταίο συσχετίζεται με αυξημένο καρδιοαγγειακό κίνδυνο όταν καταναλώνεται συστηματικά. Τα τόσο παρεξηγημένα αυγά και ο κρόκος τους επίσης αθωώνονται σε μια σειρά μελετών με επιστέγασμα την μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε το 2013 στο *BMJ*.

8

Τα guidelines στο εδώλιο

Από το 1977 στην Αμερική και από το 1983 στην Ευρώπη, τα διατροφικά guidelines κηρύσσουν ανελέητο διωγμό στα κορεσμένα λίπη και στις τροφές που τα περιέχουν. Τα αυγά και κυρίως ο κρόκος, το κόκκινο κρέας και η πέτσα της κότας και του κόκορα τίθενται σχεδόν υπό απαγόρευση! Το γάλα, τα τυριά και το γιαούρτι γίνονται «light», χάνοντας μαζί με τη γεύση και τη θρεπτική τους αξία και όλες τις λιποδιαλυτές τους βιταμίνες. Στην διατροφή ευνοούνται οι υδατάνθρακες και τα πολυακόρεστα σπορέλαια. Είναι η εποχή που στην Αμερική αρχίζει και η έξαρση της παχυσαρκίας και του σακχαρώδη διαβήτη, που πολλοί τη συσχετίζουν με τις νέες οδηγίες και τις δίαιτες χαμηλών λιπαρών που προτείνονται.

Που στηρίχθηκαν λοιπόν αυτές οι τόσο αυστηρές διατροφικές συστάσεις στον πληθυσμό που ισχύουν μέχρι σήμερα; Υπήρχαν τα επιστημονικά δεδομένα με βάση την «evidence based medicine» για κάτι τέτοιο; Όχι, λένε εδώ και χρόνια πολλοί ειδικοί στο θέμα. Μια πρόσφατη μάλιστα ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των δεδομένων εκείνης της εποχής καταλήγει στο ίδιο συμπέρασμα. Αυτές οι οδηγίες δεν έπρεπε ποτέ να είχαν κυκλοφορήσει.

9

Τα ευρήματα της περίφημης μελέτης «των επτά χωρών», που συσχέτιζαν τη διατροφή με τα επίπεδα χοληστερίνης και θνητότητας δεν ήταν επαρκή για τέτοια συμπεράσματα.

10

Άλλωστε το «Γαλλικό παράδοξο», η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων γαλακτοκομικών και κρέατος και καλής υγείας και μακροζωίας, δεν περιορίζεται μόνο στη Γαλλία. Η μεσογειακή διατροφή, που η υπεροχή της φάνηκε τόσο στη μελέτη των επτά χωρών, όσο και στη μελέτη της Λυών και στη πρόσφατη μελέτη PREDIMED, δε βασίζεται στα χαμηλά λιπαρά, ούτε περιλαμβάνει αποβουτυρωμένα προϊόντα.

11,12

Έστω όμως και μετά από τόσα χρόνια και τόσα νέα στοιχεία, γιατί οι «κατευθυντήριες οδηγίες δεν αλλάζουν ή έστω δε χαλαρώνουν τις απαγορεύσεις; Πολλοί λένε πως η «χοληστερινοφοβία» και η διατροφική μόδα των light και των εμπλουτισμένων με στερόλες προϊόντων, εξυπηρετεί συμφέροντα της βιομηχανίας και του ιατρικού κατεστημένου των ιατρικών εταιρειών Ευρώπης και Αμερικής. Η αμφισβήτηση όμως από γιατρούς και διατροφολόγους και από τις δυο πλευρές του Ατλαντικού έχει γιγαντωθεί τα τελευταία χρόνια και η ενημέρωση του κοινού από έγκυρα περιοδικά, το διαδίκτυο και άλλα ΜΜΕ είναι εντυπωσιακή.¹³ Ακόμα όμως και τώρα, οι ενδείξεις είναι πως τα επόμενα αμερικανικά guid

e

lines θα αγνοούν και πάλι τα επιστημονικά δεδομένα για τα κορεσμένα λίπη, πράγμα που έχει προκαλέσει θύελλα αντιδράσεων.

14



~~Μιστή (και όχι δευτερεύουσα) επικοινωνία κλίση και η λέξη PREDIMED~~
~~Πολλοί άνθρωποι έχουν ακούσει για το PREDIMED, το οποίο είναι ένα πρόγραμμα διατροφής που βασίζεται στην μεσογειακή διατροφή. Το πρόγραμμα αυτό έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και άλλων ασθενειών. Ωστόσο, η επικοινωνία σχετικά με το πρόγραμμα αυτό έχει συχνά εσφαλμένα παρουσιάσει το PREDIMED ως μια «καλή» διατροφή, χωρίς να αναφερθεί ότι πρόκειται για μια διατροφή που βασίζεται στην μεσογειακή διατροφή. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες εντυπώσεις σχετικά με το πρόγραμμα αυτό και να οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις σχετικά με τη διατροφή. Είναι σημαντικό να κατανοούμε ότι το PREDIMED δεν είναι μια «καλή» διατροφή, αλλά μια διατροφή που βασίζεται στην μεσογειακή διατροφή. Αυτό σημαίνει ότι πρόκειται για μια διατροφή που είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ολικής αλέυρου δημητριακά, ψάρια και ελαιόλαδο, και χαμηλή σε κορεσμένα λίπη, κοκκινισμένα κρέατα και αλκοόλ. Είναι σημαντικό να κατανοούμε ότι το PREDIMED δεν είναι μια «καλή» διατροφή, αλλά μια διατροφή που βασίζεται στην μεσογειακή διατροφή. Αυτό σημαίνει ότι πρόκειται για μια διατροφή που είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, ολικής αλέυρου δημητριακά, ψάρια και ελαιόλαδο, και χαμηλή σε κορεσμένα λίπη, κοκκινισμένα κρέατα και αλκοόλ.~~