

## Φυτικά προϊόντα και συμπληρώματα διατροφής: better safe than sorry!!

Γεώργιος Σ. Γκουμάς

Αν. Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Εύρωκλινική Αθηνών

Τις προάλλες ήρθε στο ιατρείο ένας ασθενής μου, που παρακολουθώ εδώ και αρκετά χρόνια. Πάσχει από περιφερική αποφρακτική αγγειοπάθεια με αρκετά σοβαρές στενώσεις στις αρτηρίες των κάτω άκρων αλλά και στις καρωτίδες, ενώ στο παρελθόν έχει υποστεί ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, εύτυχως χωρίς να του έχει μείνει κάποια σοβαρή αναπηρία. Με το που άνοιξα την πόρτα του γραφείου μου για να τον υποδεχτώ, αντιλήφθηκα μια εξαιρετικά έντονη μυρωδιά σκόρδου και ταυτόχρονα διάβασα στα πρόσωπα των άλλων ασθενών την έκφραση δυσφορίας για την ανυπόφορη μυρωδιά, συνδυασμένη με την άνακούφιση που επιτέλους αυτός θα έφευγε από το χώρο τους και θα μπορούσαν να πάρουν μια ανάσα! Στο παρελθόν είχα εξηγήσει στον ασθενή μου πόσο σημαντική είναι η αποτελεσματική μείωση της χοληστερίνης στο αίμα για τη μείωση του κινδύνου του να υποστεί στο μέλλον νέα καρδιαγγειακά επεισόδια. Επίσης του είχα εξηγήσει, ότι ο στόχος στην περίπτωσή του είναι η LDL χοληστερίνη του να μειωθεί κάτω από τα 70 mg/dl και ότι αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο με τη χορήγηση υπολιπιδαιμικού φαρμάκου, όπως είναι οι στατίνες. Ο φόβος για παρενέργειες από αυτά τα φάρμακα και κάποια δημοσιεύματα που διάβασε σε περιοδικά αλλά και στο διαδίκτυο ήταν η αιτία που, όπως μου εξήγησε, τον έκαναν να διακόψει τη φαρμακευτική αγωγή που του είχα συστήσει και να αρχίσει να καταναλώ-

νει τεράστιες ποσότητες σκόρδου σε καθημερινή βάση, προκειμένου να μειώσει με φυσικό τρόπο τη χοληστερίνη του!

Το σκόρδο ή το *Allium sativum*, κατά την επιστημονική του ονομασία, έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και πολλούς αιώνες στο μαγείρεμα για τις αρωματικές του ιδιότητες. Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται από πολλούς καταναλωτές για θεραπευτικούς σκοπούς στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων μέσω μείωσης της χοληστερίνης και της αρτηριακής πίεσης. Οι δράσεις αυτές αποδίδονται στα δυο βασικά ενεργά συστατικά του, που είναι τα *allicin* και *alliin*. Οι μελέτες, ωστόσο, που έχουν γίνει για την υπολιπιδαιμική δράση του σκόρδου έχουν δώσει αντικρουόμενα αποτελέσματα, με κάποιες να δείχνουν, στην καλύτερη περίπτωση, μειώσεις της χοληστερίνης κατά 6 έως 14%, ενώ κάποιες άλλες δείχνουν ουδέτερο ή και το αντίθετο αποτέλεσμα. Η χορηγούμενη ποσότητα του σκόρδου ήταν 600 με 1200 mg σκόνης σκόρδου ή μέχρι 4 γραμμάρια ωμού σκόρδου. Η μείωση της αρτηριακής πίεσης με το σκόρδο είναι της τάξης των 5 με 7 mmHg και αυτό έχει φανεί σε κάποιες μελέτες, με κάποιες άλλες να μη δείχνουν κανένα αποτέλεσμα. Είναι φανερό ότι, ακόμη κι αν αυτά τα αποτελέσματα υπάρχουν πραγματικά, θα μπορούσαν να είναι ευεργετικά σε επίπεδο γενικού πληθυσμού, όμως σε καμία περίπτωση δεν θα μπορούσαν να υποκαταστήσουν τη φαρμακευτική αγωγή σε ασθενείς υψηλού κιν-

δύνου. Οί στατίνες μειώνουν τή χοληστερίνη σε ποσοστά που μπορούν να ξεπεράσουν το 50% και έχουν αποδείξει σε πολλές μελέτες την ικανότητά τους να μειώνουν αποτελεσματικά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Βέβαια, κάποιος θα μπορούσε να επιχειρηματολογήσει ότι ακόμη κι αν δε προσφέρει κάποιο έντυπωσιακό όφελος στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, γιατί να μην καταναλώνει κάποιος όσο σκόρδο θέλει, αφού είναι φυσικό προϊόν και δεν έχει παρενέργειες. Είναι αλήθεια ότι η βασική του παρενέργεια είναι η κακοσμία στην αναπνοή και τις σωματικές εκκρίσεις και άρα και στις καθημερινές διαπροσωπικές μας σχέσεις. Πέρα όμως από αυτό έχουμε αποτελέσματα τόσο από πειραματικές μελέτες όσο και από μελέτες σε ανθρώπους που δείχνουν ότι το σκόρδο αναστέλλει τη συσσώρευση των αίμοπεταλίων, αυξάνοντας την προδιάθεση για αιμορραγία. Έτσι καλό θα ήταν να χρησιμοποιείται με μεγάλη προσοχή σε ασθενείς που έχουν αιμορραγικές διαταραχές ή λαμβάνουν αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα, όπως είναι η ασπιρίνη και η κλοπιδογρέλη. Συμπληρώματα διατροφής με σκόρδο πρέπει να διακόπτονται 7 με 10 ημέρες πριν από χειρουργικές επεμβάσεις. Τέλος, προσοχή χρειάζεται και σε αυτούς που λαμβάνουν κουμαρινικά αντιπηκτικά, όπως είναι το Sintrom, αφού το σκόρδο μπορεί να μειώνει τα επίπεδά τους και σε περίπτωση ταυτόχρονης κατανάλωσης πρέπει να παρακολουθείται πιδό στενά το INR.

Η περίπτωση του παραπάνω ασθενούς κάθε άλλο παρά σπάνια είναι. Μια μελέτη έδειξε ότι ήδη από το 2002 περισσότεροι από 38 εκατομμύρια ενήλικοι στις Ήνωμένες Πολιτείες της Αμερικής χρησιμοποιούσαν φυτικά προϊόντα και συμπληρώματα διατροφής. Περισσότεροι από τους μισούς θεωρούσαν ότι τα προϊόντα αυτά ήταν πολύ σημαντικά για την υγεία τους, όμως λιγότερο από το ένα τρίτο ενημέρωσαν για αυτό τον θεράποντα ιατρό. Στοιχεία από άλλες μελέτες δείχνουν ότι το 25% των ασθενών, που αναζητούν ιατρική συμβουλή, χρησιμοποιούν ήδη μη συμβατικές θεραπευτικές παρεμβάσεις και από αυτούς το 70% δεν ενημερώνει σχετικά τον ιατρό τους.

Τα φυτικά προϊόντα και τα συμπληρώματα διατροφής είναι ευρέως διαθέσιμα σε σουπερμάρκετ και άλλα καταστήματα με είδη διατροφής και μόνο ένα μικρό ποσοστό τους πουλιέται στα

φαρμακεία. Έτσι, σε αντίθεση με τα φάρμακα που ελέγχονται από τον ΕΟΦ, δεν υπόκεινται σε ελέγχους για τις συγκεντρώσεις των ουσιών που περιέχουν: μπορεί να περιέχουν μολυσματικές ουσίες, ενώ και η ισχύς των ουσιών τους ποικίλει και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως οι κλιματικές συνθήκες, οι συνθήκες του εδάφους όπου γίνεται η καλλιέργεια, ή μέθοδος με την οποία μαζεύεται ή σοδειά και οι χώροι αποθήκευσης. Μερικά φυτικά συμπληρώματα διατροφής έχουν βρεθεί ακόμη και να περιέχουν φαρμακευτικές ουσίες αλλά και βαρέα μέταλλα, χωρίς αυτά να περιγράφονται στα συστατικά τους και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που αυτές οι ουσίες οδήγησαν σε τοξικότητα. Το παράδειγμα των φυτικών σκευασμάτων για τη στυτική δυσλειτουργία, που βρέθηκαν να περιέχουν σιλδεναφίλη ή αντίστοιχες φαρμακευτικές ουσίες του τύπου αναστολέων της φωσφοδιεστεράσης, είναι πολύ χαρακτηριστικό και δείχνει πόσους κινδύνους μπορεί να έγκυμονεί η χρήση τέτοιων άθωων σκευασμάτων, όταν αυτά καταναλωθούν χωρίς ιατρική συμβουλή από καρδιοπαθείς και, ειδικά, πρόσωπα που παράλληλα λαμβάνουν άγωγή για στηθάγχη (νιτρώδη).

Άς δούμε όμως κάποια στοιχεία και για άλλα δημοφιλή φυτικά σκευάσματα και συμπληρώματα διατροφής. Η βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*) έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες ως ηρεμιστικό, ενώ μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση της άπνειας. Μπορεί όμως να κάνει παράδοξη διέγερση με αίσθημα παλμών και έντονη ανησυχία καθώς και πονοκέφαλο. Αντίστοιχα ήπιο και ακόμη πιδό ασφαλές ηρεμιστικό είναι το χαμομήλι (*Matricaria recutita*). Το *Ginkgo biloba* διαφημίζεται ως βελτιωτικό της μνήμης ειδικά στους ηλικιωμένους, ενώ έχει μελετηθεί και σε ασθενείς με διαλείπουσα χωλότητα σε έδαφος περιφερικής αποφρακτικής αγγειοπάθειας, λόγω της αντιαιμοπεταλιακής δράσης του. Θεωρείται σχετικά ασφαλές, αφού μπορεί να προκαλέσει μόνο ήπια γαστρεντερικά ενοχλήματα και πονοκέφαλο, όμως, όπως και το σκόρδο, θα πρέπει να αποφεύγεται σε ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτικά ή αντιαιμοπεταλιακά φάρμακα ή έχουν κάποια έστια ενεργούς αιμορραγίας. Το βότανο του Αγίου Ιωάννη (*St. John's Wort*) λαμβάνεται για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και φαίνεται

ὅτι αὐτὸ γίνεται μέσω μείωσης τῆς ἐπαναπρόσληψης τῆς σεροτονίνης καὶ τῆς νορεπινεφρίνης. Δὲν πρέπει νὰ χορηγεῖται μαζί μὲ ἀντικαταθλιπτικά φάρμακα, ὅπως τὰ SSIRs, ἀφοῦ μπορεῖ νὰ προκαλέσει συμπτώματα συνδρόμου σεροτονίνης (πονοκέφαλο, ἐφίδρωση, ζαλάδα). Ἐπίσης, ἐπειδὴ ἐπάγει τὸ σύστημα τῆς p γλυκοπρωτεΐνης καὶ τοῦ κυτοχρώματος P450, μπορεῖ νὰ προκαλέσει μείωση τῶν ἐπιπέδων φαρμάκων, ὅπως τὰ νεότερα ἀντιπηκτικά, ἢ δακτυλίτιδα καὶ ἢ κυκλοσπορίνη. Τέλος τὸ Ginseng, προερχόμενο ἀπὸ τὴν Ἀρχαία Κινέζικη ἰατρική, χρησιμοποιεῖται σήμερα ὡς αὐξητικὸ τῆς ἐνέργειας καὶ αὐτὸ φαίνεται νὰ τὸ κάνει μέσω ἔκκρισης φλοιοεπινεφριδιοτρόπου ὁρμόνης καὶ ἄρα αὐξημένης παραγωγῆς κορτιζόλης. Διαφημίζεται ὡς βελτιωτικὸ τῆς σωματικῆς, νοητικῆς καὶ σεξουαλικῆς ἀπόδοσης, ὅμως οἱ κλινικὲς μελέτες δείχνουν ἀντικρουόμενα ἀποτελέσματα. Θὰ πρέπει νὰ ἀποφεύγεται ἡ χρῆση του σὲ ἀσθενεῖς ποὺ λαμβάνουν ἀντιπηκτικά ἢ πάσχουν ἀπὸ καρδιαγγειακὲς παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη ἢ ἀρτηριακὴ ὑπέρταση.

Εἶναι πολὺ σημαντικὸ λοιπὸν νὰ παίρνομε ἓνα πλήρες ἱστορικὸ, κάθε φορὰ ποὺ συζητᾶμε μὲ κάποιον ἀσθενῆ μας καὶ νὰ εἴμαστε ἔτοιμοι νὰ δώσουμε σωστὲς πληροφορίες γιὰ τὴ χρησιμότητα ἀλλὰ καὶ τὰ πιθανὰ προβλήματα ἀπὸ τὴν κατάναλωση αὐτῶν τῶν προϊόντων. Ἔτσι, γιὰ παράδειγμα, στὸν παραπάνω ἀσθενῆ, ποὺ ἤδη ἔπαιρνε ἀσπιρίνη λόγω τοῦ ἱστορικοῦ τοῦ προηγηθέντος ἀγγειακοῦ ἐγκεφαλικοῦ, ἡ συμβουλή μου ἦταν νὰ διακόψει τὸ σκόρδο καὶ νὰ λάβει φαρμακευτικὴ ὑπολιδαϊμικὴ ἀγωγή, σὲ δόσεις ἱκανὲς νὰ μειώσουν ἀποτελεσματικὰ τὴν κακὴ του χοληστερόλη. Ἐπίσης, ἂν ἤθελε κάποιο φυτικὸ σκεῦασμα γιὰ τὴ μείωση τῆς χοληστερόλης, θὰ μπορούσε ταυτόχρονα νὰ χρησιμοποιήσει προϊόντα ποὺ περιέχουν σόγια καὶ ἀκόμη καλύτερα, φυτικὲς στερόλες. Εἶναι γνωστὸ ὅτι οἱ τελευταῖες δὲν ἔχουν παρενέργειες, ἀφοῦ ἐμποδίζουν τὴν ἀπορρόφηση χοληστερόλης στὸ ἔντερο χωρὶς νὰ ἀπορροφῶνται οἱ ἴδιες, ἐνῶ ταυτόχρονα μειώνουν τὴν LDL χοληστερίνη σὲ ποσοστὸ μέχρι 10-15%.



«Ἄνθη μηλιάς»

Nicolae Grigorescu