

Υγεία χωρίς στεφανιαία νόσο.

Βασίλειος Σπανός, Διευθυντής Αίμοδυναμικού Έργαστηρίου Ιατρικού Κέντρου Αθηνών.

Όποιος τρώει άσχημα, ζει άσχημα! Σε μελέτη, που δημοσιεύθηκε πρόσφατα σε έγκυρο καρδιολογικό περιοδικό, επιβεβαιώνεται κάτι μάλλον άναμενόμο: οί τακτικές διατροφικές συνήθειες, εντός οικίας, μῆς προφυλάσσουν από ασθένειες, εν προκειμένῳ, μειώνουν την πιθανότητα να νοσήσουμε από σακχαρώδη διαβήτη («ζάχαρο»). Οί έρευνητές τῆς μελέτης παρακολούθησαν επί 8 έτη 58.000 υγιείς γυναίκες (οί ὁποῖες συμμετέχουν στή μελέτη Nurses' Health Study) καί 41.000 υγιείς ἄνδρες (που συμμετέχουν στή μελέτη Health Professional Follow-up Study) ἡλικίας 40 ἕως 75 ἐτῶν, κατοίκους τῶν Η.Π.Α. Ὅσοι ἀπό τούς συμμετέχοντες ἔτρωγαν 11-14 φορές τὴν ἑβδομάδα σὸ σπῆτι (γεῦμα ἢ δεῖπνο), ἐμφάνισαν λιγότερο συχνά διαβήτη, συγκριτικά μὲ ὅσους ἔτρωγαν σπῆτι τούς 6 φορές συνολικά τὴν ἑβδομάδα ἢ καί λιγότερο. Φαίνεται πὼς ὅσοι ἔτρωγαν συχνά ἐκτὸς σπιτιοῦ αὔξησαν τὸ σωματικό τους βάρος, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ νοσοῦν συχνότερα ἀπὸ διαβήτη. Ἀνάμεσα στῆς αἰτίες αὔξησης τοῦ σωματικοῦ βάρους καταγράφηκε, ἐκτὸς τῶν ἄλλων, ἡ συχνότερη κατανάλωση ἀναψυκτικῶν μὲ ὑψηλὴ περιεκτικότητα σὲ ζάχαρη σὸ φαγητὸ ἔξω ἀπὸ τὸ σπῆτι (PLoS Med 13(7): e1002052. doi:10.1371/journal.pmed.1002052).

Οί έρευνητές κρούουν τὸν κῶδωνα τοῦ κινδύνου σχετικά μὲ τὰ ὀλοένα αὐξανόμενα ποσοστά Ἀμερικανῶν που γευματίζουν ἢ καί δειπνοῦν ἐκτὸς σπιτιοῦ. Καί ὅταν αὐτὸ δὲν εἶναι δυνατό νὰ ἀποφευχθεῖ, οί έρευνητές συστήνουν νὰ ἀποφεύγεται ἡ ἴσπιση σὲ ταχυφαγεῖα («fast food»).

Στὸ ἄκουσμα τῆς εἰδήσης ἀναρωτήθηκα, ἂν ἄραγε τὰ ἀποτελέσματα ἀνάλογης μελέτης θὰ ἦταν παραπλήσια σὲ διαφορετικὸ πληθυσμὸ, γιὰ παράδειγμα στὸν ἰταλικό. Τὰ χρόνια που ἔζησα σὸ Μιλάνο, μιά πόλη που διεκδικοῦσε τὸ χαρακτηρισμὸ: «πόλη ὅπου δουλεύουν» («citta del lavoro», μὲ ἔντονο τὸν ὑπαινιγμὸ τῆς ἀπάξιας γιὰ ἄλλες πόλεις, νοτιότερα, ὅσον ἀφορᾶ στὴν προσήλωσή τους στὴν ἔργασία), μὲ εἶχε ἐντυπωσιάσει τὸ κλείσιμο ὄλων τῶν

ὑπηρεσιῶν, καταστημάτων κ.λπ., κατὰ τῆς μεσημεριανῆς ὥρας. Γιὰ νὰ εἶμαι εἰλικρινῆς μὲ εἶχε ἐνοχλήσει, ὄχι ἀπλῶς ἐντυπωσιάσει: τί εἶδος «πόλης ὅπου δουλεύουν» εἶναι αὐτή, ὅπου ὄλα νεκρώνουν γιὰ δύο περίπου ὥρες κάθε μεσημέρι, χειμῶνα-καλοκαῖρι; Μὲ τὸν καιρὸ ὅμως κατέληξα νὰ ἐκτιμῶ ἰδιαίτερα αὐτὴ τὴν ἰδιοτυπία τους, ἀναπόσπαστο κομμάτι τῆς ἰταλικῆς κουλτούρας ὅσον ἀφορᾶ σὸ φαγητὸ, στὴν ἐπικοινωνία καί, τελικῶς, στὸν τρόπο ζωῆς.

Κάποιοι Μιλανέζοι, οί πιὸ τυχεροί, χρησιμοποιοῦσαν τὴ μεσημεριανὴ παύση γιὰ νὰ φᾶνε μὲ τὴν οἰκογένεια, γύρω ἀπὸ τὸ τραπέζι τοῦ σπιτιοῦ τους. Ἀλλὰ καί ὅσοι γεματίζουν ἐκτὸς σπιτιοῦ, δὲν θύμιζαν σὲ τίποτα τούς ἀντίστοιχους Ἀμερικανούς, παρ' ὄλο που γενικῶς τόσο οί Η.Π.Α. ὅσο καί ἡ ἀμερικανικὴ κουλτούρα ἔχαιραν μεγάλης ἐκτίμησης σὸ Μιλάνο – ὄχι ὅμως σὸ φαγητὸ! Τὸ γεῦμα σήμαινε ἀνεση χρόνου, συνάθροιση φίλων καί συναδέλφων γύρω ἀπὸ τὸ τραπέζι, διαδοχὴ πιάτων συνοδευόμενων ἀπὸ

καλὸν οἶνο καί τὸ ἀπαραίτητο κλείσιμο μὲ ἕναν καφέ. Ὅλα σφραγίζονταν ἀπὸ τὴν ἐπικοινωνία τῶν ἀνθρώπων, που βρίσκονταν γύρω ἀπὸ τὸ μεσημβρινὸ τραπέζι. Τίποτα δὲν ἦταν γρήγορο οὔτε, σὲ καμμιά περίπτωση, πρόχειρο!

Τὸ νοσοκομεῖο που δούλευα ἦταν ἀρκετὰ μακριὰ ἀπὸ τὸ κέντρο, χωρίς καταστήματα τριγύρω, ὁπότε δὲν ὑπῆρχε δυνατότητα γεύματος παρὰ μόνον σὸ ἴδιο τὸ νοσοκομεῖο. Αὐτὴ ἡ δυνατότητα πάντως εἶχε ἀναχθεῖ σὲ ὑψιστὴ λειτουργία γιὰ τούς Ἴταλούς συναδέλφους. Ἡ προβλεπόμενη ἀπουσία ὑπερέβαινε τὴ μία ἢ καί μιάμισυ ὥρα καί σὸ ἐσπιατόριο ἀκολουθεῖτο ὄλη ἡ ἡεροτελεσσία μὲ ὀρεκτικό, πρῶτο καί δεύτερο πιάτο, ἐπίδῳρπιο καί, φυσικά, καφέ. Οί συζητήσεις σπρέφονταν συχνά γύρω ἀπὸ τὸ φαγητὸ. Τὰ σχετικῶς ἀπλοϊκά, ἀλλὰ πάντοτε εὐπρεπῆ, πιάτα λειτουργοῦσαν ὡς ἐρέθισμα γιὰ συζήτηση ἀντίστοιχων ἐδεσμάτων, μὲ ἀναφορὲς στὰ ἰδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, ἀνάλογα μὲ τὴν περιοχὴ τῆς Ἰταλίας, ἀπὸ τὴν ὁποία προερχόταν καθεὶς ἐκ τῶν συνδαιτυμόνων.



Άλλα ή συζήτηση επεκτεινόταν και σε πολλούς άλλους τομείς, της ιατρικής εξαιρουμένης: ή ώρα του φαγητού ήταν ιερή!

Θυμάμαι ένα περιστατικό κατά τους πρώτους μήνες της παρουσίας μου στο αίμοδυναμικό εργαστήριο. Όλοτελα ξένος προς την φιλοσοφία των υπολοίπων, έκλεβα λίγο χρόνο το μεσημέρι για να αγοράσω ένα σάντουιτς από το κυλικείο. Συχνά ο χρόνος μετάβασης και επιστροφής στο κυλικείο ήταν χρόνος συζήτησης για τη δουλειά, άλλοτε με κάποιον επίσης άλλοδαπο συνάδελφο κι άλλοτε με τον διευθυντή του κέντρου, διάσημο επεμβατικό καρδιολόγο – Ίταλοαμερικανό, στην κουλτούρα του φαγητού σαφέστατα Άμερικανό, αφού ποτέ δεν διέθετε χρόνο για κανονικό γεύμα! Ένα μεσημέρι, πού γύρισα από το κυλικείο αποτελειώνοντας βιαστικά το σάντουιτς πού κουβαλούσα, ώστε να προλάβω να μπώ στο εργαστήριο, είδα έναν από τους νοσηλευτές να με κοιτά κουνώντας το κεφάλι. Ο Κλαούντιο ήταν ένας νεαρός ναπολιτάνος, πού το έφερε βαρέως πού άφησε την «ωραιότερη πόλη του κόσμου για να δουλέψει στη μαυρίλα του Μιλάνου». Στην έκπληξή μου για την, μάλλον επικριτική, κίνηση του κεφαλιού του, μου απάντησε λέγοντας: «Vassili, chi mangia male, vive male!», δηλαδή: «όποιος τρώει άσχημα, ζει άσχημα!». Εκείνη την ημέρα την θυμάμαι, γιατί στα τριάντα πέντε μου χρόνια είχα πάρει ένα πολύτιμο μάθημα ζωής από τον ούτε είκοσιπεντάχρονο ναπολιτάνο νοσηλευτή (καλή του ώρα!)

Τά κατοικίδια όφελούν την καρδιά! Οί τακτικοί αναγνώστες των «Ρυθμών της Καρδιάς» γνωρίζουν πώς ή τακτική φυσική δραστηριότητα δρᾶ ευεργετικά στην υγεία της καρδιάς και όχι μόνο. Φαίνεται πώς αυτή είναι ή σημαντικότερη αίτια για μία είδηση πού μάς έρχεται από τις Η.Π.Α., και συγκεκριμένα, ως συμπέρασμα ειδικής επιτροπής της Άμερικανικής Ένωσης Καρδιολογίας (<http://m.newsroom.heart.org/news/pets-may-help-reduce-your-risk-of-heart-disease>). Διαπιστώθηκε λοιπόν, μετά από επισκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, πώς τά κατοικίδια ζῶα μειώνουν την πιθανότητα στεφανιαίας νόσου σε όσους δεν έχουν σχετικό ιστορικό, ενώ δεν αποκλείεται να αυξάνουν και τά χρόνια ζωής ανθρώπων πού έχουν ιστορικό της νόσου.

Στις σχετικές μελέτες ή παρουσία κατοικιδίου, κυρίως σκύλου, αυξάνει τη μέση σωματική άσκηση του κατόχου του, μειώνοντας την αρτηριακή πίεση και την πιθανότητα παχυσαρκίας. Έκτιμάται, λοιπόν, πώς όλες οί παραπάνω ευεργετικές επιδράσεις είναι πού οδηγούν στην άποφυγή ανάπτυξης και εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου.

Ειδικότερα σε μελέτη καταγραφής των καθημερινών συνηθειών 5.200 ενήλικων, οί ιδιοκτήτες σκύλων περπατούσαν συχνότερα και περισσότερο από

συνομηλικούς τους με παραπλήσιο προφίλ, πού δεν είχαν κάποιο κατοικίδιο, ως αποτέλεσμα οί ιδιοκτήτες σκύλων έφθασαν πολύ συχνότερα (κατά 50%) στη συστηνόμενη εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα. Να θυμίσουμε ποιά είναι αυτή: 150 λεπτά γρήγορου βαδίσματος εβδομαδιαίως, με ρυθμό περιπου 4-5 χιλιόμετρα την ώρα, καταναμημένο σε 5 φορές την εβδομάδα επί 30 λεπτά κάθε φορά ή σε 3 φορές την εβδομάδα επί 50 λεπτά κάθε φορά.

Η κινητοποίηση του κατόχου του κατοικιδίου, να βγει από το σπίτι και να περπατήσει, φαίνεται πώς είναι ο βασικός ευεργετικός μηχανισμός, αλλά πιθανόν να συμμετέχουν και άλλοι, όπως ή μείωση του στρες και ή ψυχολογική υποστήριξη πού προσφέρει το κατοικίδιο στον Κύριο του.

Σε κάθε περίπτωση, και παρά τά θετικά σημάδια για τους κατόχους κατοικιδίων, ξεκαθαρίζεται πώς δεν συστήνεται σε πάσχοντες ή ανθρώπους πού θέλουν να άποφύγουν τη στεφανιαία νόσο να άποκτήσουν κατοικίδιο, όπως συστήνουμε την άσκηση και τη μεσογειακή διατροφή. Ο λόγος είναι πώς δεν έχουμε ακόμα δεδομένα, πού να πείθουν πώς μόνη ή άπόκτηση ενός σκύλου θα μετατρέψει την καθιστική μας ζωή σε περιπατητική. Πάντως όποιος εξ' ύμων έχει λόγους να πιστεύει το αντίθετο, δηλαδή πώς άποκτώντας κατοικίδιο θα βάλει στη ζωή του το καθημερινό βάδισμα, δεν θα ήταν άποσο να το δοκιμάσει!

Στεφανιαία νόσος: Άρχαία όσο οί μούμιες! Μία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα μελέτη, πού δημοσιεύθηκε σε ένα από τά έγκυρότερα ιατρικά περιοδικά (Lancet Volume 381, No. 9873, p1211–1222), πλουτίζει τη θεώρησή μας για την παρουσία της στεφανιαίας νόσου σε έποχές, κατά τις όποιες αν υπήρχε δεν ήταν δυνατόν να αναγνωριστεί.

Οί έρευνητές υπέβαλλαν 137 μούμιες από άρχαίους πληθυσμούς της Αιγύπτου, του Περού, της Άλάσκας και των νοτιοδυτικών Η.Π.Α. σε όλόσωμη άξονική τομογραφία, άνιχνεύοντας ένδεχόμενα σημάδια ύπαρξης άθρωματικής πλάκας σε μία ή περισσότερες αρτηρίες. Διαπιστώθηκε πώς μία στις τέσσερις μούμιες είχε άπόδειξη παρουσίας άθρωμάτωσης σε μία τουλάχιστον αρτηρία. Η άνακάλυψη δεν ήταν άναμενόμενη και μάς οδηγεί στο συμπέρασμα, πώς οί αρτηρίες άρχαίων πληθυσμών είχαν προσβληθεί από άθρωμάτωση, δηλαδή την διεργασία έναπόθεσης χοληστερίνης στα τοιχώματά τους, ή όποια οδηγεί σε στεφανιαία νόσο και έμφράγματα, όταν προσβάλλει τις αρτηρίες της καρδιάς (στεφανιαίες αρτηρίες).

Τά ευρήματα αυτά άνατρέπουν την εύρέως διαδεδομένη πεποίθηση, πώς ή άθρωμάτωση και ή στεφανιαία νόσος άφορούν άποκλειστικώς στην έποχή μας, αφού άνιχνεύεται σε πληθυσμούς προβιομηχανικούς - στην πραγματικότητα προαγροτικούς. ☉