

Ο ρόλος της διατροφής στην εποχή της COVID-19

Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαλβέρα

Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς "Οι Άγιοι Ανάργυροι"

Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ).

Είναι γνωστό, ότι η κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφίμων, ιδιαίτερα μέσω της Μεσογειακής διατροφής, μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση του βάρους, να προσφέρει ευεξία, να διατηρήσει την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νόσων, όπως τα καρδιαγγειακά, σακχαρώδης διαβήτης και άλλα.

Για τον ίδιο ακριβώς λόγο, η ανεπαρκής διατροφική πρόσληψη σημαντικών θρεπτικών συστατικών συσχετίζεται με ένα αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα και, συχνά, με εξασθενημένη άμυνα του οργανισμού σε παθογόνους παράγοντες. Ωστόσο, δεν υπάρχουν «μαγικά» τρόφιμα ή υπερτροφές, ή συμπληρώματα που η κατανάλωσή τους και η μεμονωμένη πρόσληψή τους μπορεί να οδηγήσει σε τόνωση του ανοσοποιητικού. Η καλή πρακτική υγιεινής παραμένει το καλύτερο μέσο αποφυγής ιώσεων και μολύνσεων, καθώς και οι καλές και σταθερές, υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Στα πλαίσια αυτά, ένα μεγάλο εύρος μικροθρεπτικών συστατικών εμπλέκονται σε βασικούς ρόλους σε κάθε στάδιο της ανοσοαπόκρισης. Η Βιταμίνη C, η D και ο ψευδάργυρος είναι τα τρία μικροθρεπτικά συστατικά, που έχουν κεντρίσει την επιστημονική προσοχή, για τον πιθανό ρόλο τους στην υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Αντίστοιχα, ο χαλκός, το φυλλικό οξύ, ο σίδηρος, το σελήνιο και οι βιταμίνες A, Β6, Β12 εμπλέκονται στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Όσον αφορά στη βιταμίνη D, που έχει βρεθεί στην κορυφή του επιστημονικού ενδιαφέροντος, φαίνεται ότι η ανεπάρκεια της αυξάνει τις πιθανότητες σοβαρότερης εκδήλωσης της νόσου COVID-19 και νοσηλείας, λόγω της λοίμωξης. Είναι, επίσης, γνωστό, από ερευνητικές μελέτες, ότι έχει παρατηρηθεί σημαντική ανεπάρκεια βιταμίνης D και στον ελληνικό πληθυσμό, ιδίως τους χειμερινούς μήνες.

Την περίοδο αυτή πραγματοποιήθηκαν, επίσης, ελληνικές μελέτες σχετικά με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, κατά το πρώτο lockdown. Πολλές μελέτες συνεχίζονται ακόμη και στο δεύτερο κύμα της πανδημίας. Τα αποτελέσματα δύο ελληνικών μελετών, σχετικά με τις αλλαγές στη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, κατά το πρώτο κύμα της πανδημίας, έδειξαν ότι:

- Το μέσο σκορ συμμόρφωσης στη Μεσογειακή Διατροφή ήταν χαμηλό, ωστόσο οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι βελτίωσαν τις διατροφικές τους συνήθειες και εντέλει μείωσαν την κατανάλωση fast food. Παράλληλα αυξήθηκε το μαγείρεμα στο σπίτι αλλά και η παρασκευή και



- κατανάλωση σπικτικών γλυκών και αρτοσκευασμάτων.
- Οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες επηρέασαν περισσότερο τα πρόσωπα που ήταν ήδη πιο ευαίσθητοποιημένα, όσον αφορά στη σημασία της υγιεινής διατροφής.
- Το 45% των συμμετεχόντων στη μελέτη COVIDiet μείωσαν τη σωματική δραστηριότητά τους. Το ποσοστό αυτό ήταν περαιτέρω αυξημένο στα πρόσωπα με παχυσαρκία.
- Στη μελέτη COV-EAT παρατηρήθηκε αύξηση του καθιστικού χρόνου και μείωση της σωματικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους.
- Αύξηση σωματικού βάρους και στις δύο μελέτες από το 21% των ενήλικων συμμετεχόντων και από το 32% των παιδιών και εφήβων. Η αύξηση βάρους ήταν πιο συχνή σε πρόσωπα με ήδη επιβαρυσμένο σωματικό βάρος (Δείκτη Μάζας Σώματος > 25).

Από τις αρχές της πανδημίας έγινε γνωστή η αμφίδρομη και επιβεβαιωμένη σχέση μεταξύ της παχυσαρκίας και της COVID-19. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν, ότι τα πρόσωπα με παχυσαρκία έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα νοσηλείας, διασωλήνωσης και θνησιμότητας, αν προσβληθούν από τον ιό SARS-CoV2, ακόμα και σε ηλικίες κάτω των 50 ετών. Παρατηρήθηκε, ότι ο αυξημένος λιπώδης ιστός, μέσα από βιοχημικές, μοριακές, κυτταρικές, δομικές και ανοσολογι-

κές δυσλειτουργίες, αυξάνει τον κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας από τον COVID-19. Επιπλέον, η παχυσαρκία συνδέεται με συννοσηρότητες, που οι ίδιες αυξάνουν τον κίνδυνο βαριάς νόσησης από τον COVID-19. Για παράδειγμα, η αντίσταση στην ινσουλίνη συνδέεται με το βαθμό νοσηρότητας της COVID-19. Για το λόγο αυτό, ο ρόλος των διαιτολόγων-διατροφολόγων είναι καθοριστικός για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας. Άλλωστε η ίδια η νόσος, αλλά και η απομόνωση στο σπίτι, που έχει επιφέρει η πανδημία, επηρέασαν, εν τέλει, σε μεγάλο βαθμό τη διατροφική

συμπεριφορά, τη σωματική δραστηριότητα και τελικά το σωματικό βάρος του πληθυσμού.

Ο επαρκής ύπνος, η τακτική σωματική δραστηριότητα, η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και λίπους, η διαχείριση του στρες και η αποφυγή του καπνίσματος, μπορούν να συμβάλουν, μεταξύ άλλων, στην αύξηση της ολικής πνευμονικής χωρητικότητας, στην αντιστροφή δυσλειτουργιών που σχετίζονται με την παχυσαρκία, και, εν τέλει, στην ποιότητα ζωής. 🍎