

Αγαπητό περιοδικό,

Είμαι 45 ετών γυναίκα, καπνίστρια και έχω κάποια περιττά κιλά που θα ήθελα να χάσω. Δυστυχώς η δουλειά μου απαιτεί πολλές ώρες καθιστική εργασία και δεν βρίσκω χρόνο για άσκηση. Έχω προσπαθήσει επανειλημμένως πολλές δίαιτες με διαφορετικούς διαιτολόγους χωρίς αποτέλεσμα. Έχω ακούσει για τη διαλειμματική δίαιτα ότι μπορεί να έχει αποτέλεσμα. Ποια είναι η γνώμη σας; Είναι ασφαλής;

Αγαπητή αναγνώστρια,

Ευχαριστούμε για την πολύ επίκαιρη ερώτησή σας. Είναι αλήθεια ότι η απώλεια βάρους στη σύγχρονη εποχή καθίσταται όλο και πιο δύσκολη, δεδομένης της αφθονίας και της εύκολης πρόσβασης σε ανθυγιεινές τροφές, τον καθιστικό τρόπο ζωής και την έλλειψη άσκησης. Επιπλέον, η πανδημία τα τελευταία δύο χρόνια συνέβαλλε ακόμα περισσότερο. Συνεχώς προβάλλονται στο διαδίκτυο, ως εναλλακτικές, διάφορες μορφές διατροφής, συμπεριλαμβανομένων της κετογονικής και της διαλειμματικής.

Η κετογονική δίαιτα που βασίζεται σε διατροφή πλούσια σε ζωική πρωτεΐνη και φτωχή σε υδατάνθρακες, ενώ είναι αποτελεσματική στην απώλεια βάρους, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση των επιπέδων χοληστερίνης στο αίμα και τελικά σε αύξηση αντί σε μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Η διαλειμματική δίαιτα (intermittent fasting) είναι πλέον ένας ευρέως διαδεδομένος τρόπος διατροφής, που στηρίζεται στην αποχή από την τροφή για τουλάχιστον 16 ώρες και κατανάλωση τροφής τις υπόλοιπες. Άλλες πιο

αυστηρές μορφές περιλαμβάνουν τις 18/6, 20/4 ή και σίτιση μέρα παρά μέρα. Η δίαιτα αυτή βασίζεται στην αρχή της μετακίνησης του μεταβολισμού (metabolic switch) από την παραγόμενη από το ήπαρ γλυκόζη στα παραγόμενα από το λιπώδη ιστό λιπαρά οξέα (που μετατρέπονται σε κετόνες στο ήπαρ). Είναι αποτελεσματική για μικρή έως μέτρια απώλεια βάρους (1-8% του συνολικού σωματικού βάρους), ενώ δεν έχει συσχετιστεί με ανεπιθύμητες ενέργειες. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονιστεί, ότι ισορροπημένες δίαιτες μειωμένων θερμίδων επιτυγχάνουν εξίσου αποτελεσματική απώλεια βάρους, σύμφωνα με πρόσφατα τυχαίοποιημένες μελέτες. Πέραν όμως του οφέλους στην απώλεια βάρους, η διαλειμματική δίαιτα έχει συσχετιστεί και με βελτίωση καρδιομεταβολικών δεικτών, συμπεριλαμβανομένων της μείωσης της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας, της αντίστασης στην ινσουλίνη, της LDL χοληστερόλης και της περιμέτρου της μέσης.

Συνεπώς, η διαλειμματική δίαιτα φαίνεται να είναι ασφαλής με ευεργετικά αποτελέσματα στην καρδιαγγειακή υγεία που επεκτείνονται πέραν της απώλειας βάρους. Το σημαντικότερο, όμως, είναι σε συνεργασία με το διατροφολόγο και τον καρδιολόγο σας να βρείτε το καταλληλότερο σχήμα διατροφής που ταιριάζει σε εσάς και στις συνθήκες σας. Θα σας προτείναμε επίσης να προσθέσετε την άσκηση στην καθημερινότητά σας, οι ευεργετικές ιδιότητες της οποίας, εκτός από την απώλεια βάρους, είναι πολλαπλές και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος και της φυσικής κατάστασης, αλλά και την ενίσχυση του μυοσκελετικού συστήματος και την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Σε αυτό το σημείο, θα θέλαμε να σας παρακινήσουμε να προσπαθήσετε να διακόψετε το κάπνισμα. Η διακοπή του καπνίσματος επιφέρει πολύ μεγαλύτερα καρδιαγγειακά οφέλη από την απώλεια λίγων κιλών σωματικού βάρους. Αλλά και η ενδεχόμενη αύξηση βάρους μετά τη διακοπή αντιμετωπίζεται, εφόσον ακολουθείτε τις οδηγίες ενός διατροφολόγου και βάλετε τη γυμναστική στη ζωή σας.

Συμπερασματικά αγαπητή αναγνώστρια, ανεξάρτητα από τον τύπο δίαιτας που θα διαλέξετε, σας προτείνουμε και την υιοθέτηση ενός πιο υγιούς τρόπου ζωής με τη διακοπή καπνίσματος και την αποφυγή της καθιστικής ζωής, με την εισαγωγή της άσκησης στην καθημερινότητά σας. ●



**ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ
ΙΔΡΥΜΑ**

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Αρχιεπίσκοπος Αθηνών
& Πάσης Ελλάδος κ.κ. Ιερώνυμος

ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΙ:

Γ. Κασιμάτης

Π. Τσάκος

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Κ. Τούτουζας

ΤΑΜΙΑΣ: Α. Γιατράκου

ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Δ. Ρίχτερ

ΜΕΛΗ:

Χ. Βλαχόπουλος, Α. Δήμα, Κ. Καλαϊτζή,

Χρ. Στεφανάδης, Δ. Τούσουλης,

Κ. Τσιούφης, Στ. Ψυχάρης

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ:

Γ. Ανδρικόπουλος, Β. Βοπίεας,

Α. Βούτσας, Δ. Γκολιάκης, Γ. Γκουμάς,

Ν. Κασιλάμπρος, Ε. Παπαστεριάδης

ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΣΚΟΠΩΝ ΤΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΚΑΤΕΘΕΣΑΝ ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

- Αιμιλίας Κουρεμένου, ΟΙ Κ.Κ. Μελέτης και Κική Παπακωνσταντίνου, ΤΟ ΠΟΣΟ ΤΩΝ 70€.

ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΣΚΟΠΩΝ
ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΚΑΤΕΘΕΣΑΝ

- Ο κ. Αλέξανδρος Πηνιώτης,
ΤΟ ΠΟΣΟ ΤΩΝ 50€.