

# Πολυβιταμίνες και διατροφή: ο ρόλος τους στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων

## Θεοφάνης Κοροβέσης

Είδικευόμενος Καρδιολογίας, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

## Μαρία Δρακοπούλου

Καρδιολόγος, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

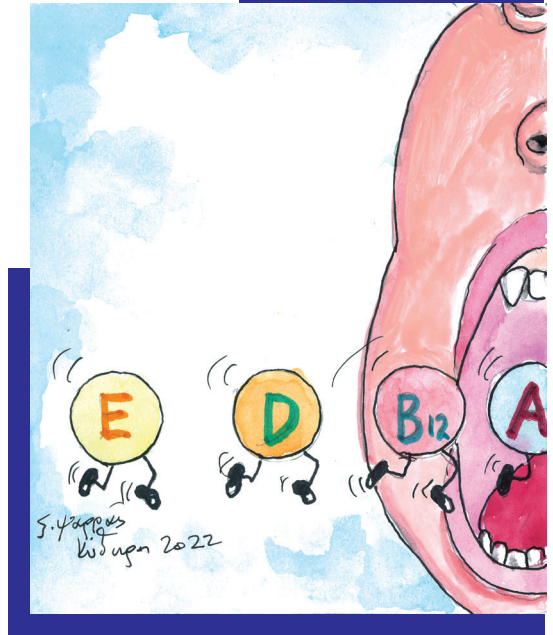
## Κωνσταντίνος Τούτουζας

Καθηγητής Καρδιολογίας, Α' Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, "Ιπποκράτειο" Γ.Ν.Α.

**Τ**α βιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής είναι άρρηκτα συνδεδεμένα στην αντίληψή μας με την καλή διατροφή και την καλή υγεία. Μια αντίληψη η οποία καλλιεργείται συστηματικά από σωρεία διαφημίσεων τέτοιων προϊόντων, οι οποίες υπόσχονται μεγαλύτερες αντοχές, καλύτερο ύπνο και πολλά άλλα οφέλη, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν να απομακρύνουν την προσοχή από το μήνυμα πως τα συμπληρώματα δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή. Τι ακριβώς όμως είναι οι βιταμίνες και ποιος είναι ο ρόλος τους στην προστασία της καρδιάς;

## Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι μια ομάδα οργανικών χημικών ενώσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση του οργανισμού στη ζωή, ωστόσο ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να τις συνθέσει και έτσι πρέπει να τις λάβει μέσω της διατροφής. Συμμετέχουν σε πολλές μεταβολικές διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα στον οργανισμό μας, ωστόσο, ελάχιστη ποσότητα βιταμινών είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί η εύρυθμη λειτουργία. Αυτή η ελάχιστη



απαραίτητη ποσότητα διαφέρει από βιταμίνη σε βιταμίνη, αλλά δεν ξεπερνάει την τάξη των μίλι- ή μικρογραμμαρίων.

Το όνομά τους αποδίδεται στον Πολωνό βιοχημικό Καζίμιερς Φούνκ, που διατύπωσε τον όρο το 1912, και σημαίνει αμίνες, μια οικογένεια χημικών ενώσεων, ζωτικής σημασίας (vital amines, vitamins). Αξίζει, ωστόσο, να σημειωθεί, πως οι βιταμίνες μεταξύ τους διαφέρουν σημαντικά όσον αφορά τη χημική τους δομή και οι περισσότερες δεν ταξινομούνται στις αμίνες.

Σημαντική έλλειψη βιταμινών προκαλεί μια σειρά από ασθένειες που ονομάζονται αβιταμινώσεις, όπως το σκορβούτο που προκαλείται από την έλλειψη βιταμίνης C, αντίστοιχα η υπέρμετρη πρόσληψη βιταμινών προκαλεί τις λεγόμενες υπερβιταμινώσεις, τα συμπτώματα και η βαρύτητα των οποίων διαφέρει ανάλογα με τη βιταμίνη και την ποσότητα που καταναλώθηκε.

## Ρόλος στην καρδιαγγειακή νόσο

Ο ρόλος των βιταμινών στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου έχει μελετηθεί εκτενώς, χωρίς ωστόσο να έχουν βρεθεί ενθαρρυντικά δεδομένα για τη χρησιμότητά τους. Πλέον πρόσφατη είναι μια μετα-ανάλυση 35 τυχαίοποιημένων μελετών, με θέμα την επιρροή συγκεκριμένων βιταμινών και πολύβιταμινών στον καρδιαγγειακό κίνδυνο, η οποία δεν ανέδειξε σημαντικό όφελος από την πρόσληψη κανενός από τα πιο διαδεδομένα συμπληρώματα διατροφής. Η μελέτη αυτή έρχεται σε συμφωνία με τα παλαιότερα δεδομένα, τα οποία δεν είχαν αναδείξει κάποια βιταμίνη ως καρδιοπροστατευτική. Εξαιρέση αποτελούν κάποια δεδομέ-

**Οι βιταμίνες είναι μια ομάδα οργανικών χημικών ενώσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση του οργανισμού στη ζωή, ωστόσο ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να τις συνθέσει και έτσι πρέπει να τις λάβει μέσω της διατροφής.**

## Η Μεσογειακή Πυραμίδα

### Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Έκδοση 2010

σ=σερβίρισμα

να, τα οποία υποστηρίζουν πως η βιταμίνες του συμπλέγματος Β συμμετέχουν σε πολύ μικρό βαθμό στη μείωση των καρδιαγγειακών συμβαμάτων. Ωστόσο, πρέπει να λάβει κανείς υπ' όψιν, ότι τα υψηλά επίπεδα βιταμινών Β και φυλλικού οξέος έχουν ενοχοποιηθεί για αυξημένη εμφάνιση κακοήθειας. Εν κατακλείδι, δεν υπάρχει κάποια βιταμίνη ή συμπλήρωμα το οποίο θωρακίζει την καρδιά.

### Ο ρόλος της διατροφής

Το κλειδί τόσο στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου όσο και στην εξασφάλιση επαρκούς ποσότητας βιταμινών για την καλή λειτουργία του οργανισμού μας δεν είναι άλλο από την ισορροπημένη διατροφή, πρότυπο της οποίας αποτελεί η μεσογειακή διατροφή. Το όνομά της πηγάζει από ορισμένες διατροφικές "σταθερές" οι οποίες είναι κοινές στην πλειονότητα των χωρών της Μεσογείου.

Κεντρικούς πυλώνες της μεσογειακής διατροφής αποτελούν η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (συνήθως συστήνονται 5 μερίδες), η χρήση ελαιόλαδου, πλούσιου σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα έναντι πηγών κορεσμένων λιπαρών οξέων, η αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων, τα οποία είναι χαμηλής θρεπτικής αξίας, η περιορισμένη χρήση αλάτος (κάτω από 5gr ημερησίως). Από τη διατροφή αυτή δεν μπορούν να λείπουν πηγές υδατανθράκων, ωστόσο συστήνεται αυτές να είναι από προϊόντα ολικής άλεσης. Ψάρια και πουλερικά πρέπει να υπάρχουν εβδομαδιαίως στη διατροφή ενώ το κόκκινο κρέας πρέπει να περιορίζεται σε λίγες φορές το μήνα. Ένα με δύο ποτήρια κρασί συστήνονται ημερησίως έως 5 ημέρες την εβδομάδα.

Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής για την καρδιά είναι πολλαπλά. Οι περιορισμένοι υδατάνθρακες συμβάλλουν

στην πρόληψη της ανάπτυξης αντίστασης στην ινσουλίνη και στη συνέχεια σακχαρώδους διαβήτη, ενώ παράλληλα βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη στους πάσχοντες. Αντίστοιχα, το περιορισμένο αλάτι συμβάλλει τόσο στην πρόληψη όσο και στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής υπέρτασης και οι πηγές πολυακόρεστων λιπαρών συμβάλλουν στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL) και στην αύξηση της «καλής» (HDL). Τα τρία αυτά στοιχεία αποτελούν 3 από τους παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Αν, λοιπόν, σε αυτή τη διατροφή προστεθεί και η τακτική σωματική άσκηση, με την αποφυγή ή διακοπή του καπνίσματος, τότε πλέον γίνεται λόγος για έναν τρόπο ζωής ο οποίος ελαχιστοποιεί την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, επιβραδύνει την εξέλιξή τους και προστατεύει από τις δυσάρεστες συνέπειές τους.

Συνοψίζοντας, καμία βιταμίνη ή συμπλήρωμα δεν έχει θέση στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Θέση έχει, και μάλιστα περίοπτη, η ισορροπημένη διατροφή και η τακτική σωματική άσκηση, οι οποίες, παράλληλα, εξασφαλίζουν επαρκείς ποσότητες βιταμινών και ιχνοστοιχείων εξαφανίζοντας την όποια ανάγκη για συμπληρώματα διατροφής. ☺