Ψαροφαγία και υγεία

Ένα ψάρι την εβδομάδα απομακρύνει την γεροντική άνοια αντίθετα η παχυσαρκία και όσα αυτή συνεπάγεται την ενισχύει. Πρόκειται για συμπεράσματα δύο διαφορετικών μελετών οι οποίες δημοσιεύθηκαν στο ιατρική περιοδικό «Archives of Neurology». Η πρώτη πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του πανεπιστημίου του Σικάγου και κατέδειξε ότι σε άτομα που κατανάλωναν ψάρι μια ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, ο ρυθμός απώλειας των διανοητικών ικανοτήτων τους (η οποία παρατηρείται με το πέρασμα του χρόνου) μειώθηκε κατά 10%-13%. Η δεύτερη εργασία πραγματοποιήθηκε από Σουηδούς ερευνητές του ινστιτούτου Καρολίνσκα.
Σε αυτή συμμετείχαν 1500 εθελοντές οι οποίοι άρχισαν να παρακολουθούνται από το 1972 μέχρι και σήμερα. Όπως σημειώνεται στο σχετικό άρθρο η παχυσαρκία κατά τη μέση ηλικία βρέθηκε να διπλασιάζει τον κίνδυνο για την άνοια και τα γηρατειά.

Η προστατευτική δράση των ψαριών αποδίδεται στα λιπαρά οξέα (ω-3) που περιέχουν και τα οποία προστατεύουν επίσης από εμφράγματα και εγκεφαλικά.

Ιστορικά αναφέρουμε ότι οι επιστήμονες αρχικά παρατήρησαν ότι οι λαοί που τρέφονταν κυρίως με ψάρια (Εσκιμώοι-Ιάπωνες) εμφάνιζαν ιδιαίτερα χαμηλά ποσοστά περιστατικών καρδιακών παθήσεων. Από τότε η επίδραση των συστατικών των ψαριών μελετήθηκε από πολλούς ερευνητές και όλοι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα οφέλη των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων (που περιέχονται στο λίπος των ψαριών) είναι σημαντικά για την υγεία μας. Τα συμπεράσματα αυτά προκύπτουν από πληθυσμιακές μελέτες, αλλά και από νοσοκομειακά πειράματα σε ομάδες ατόμων με ελεγχόμενο διατροφικό πρόγραμμα αναφορικά με τα ψάρια.
Τα ωμέγα 3 είναι απαραίτητα λιπαρά οξέα τα οποία βρίσκονται μέσα σε συγκεκριμένες ζωικές και φυτικές τροφές. Φυσικές τροφικές πηγές των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων είναι τα ψάρια (π.χ. σαρδέλες, σκουμπρί, γαύρος, ρέγγα, τόνος, κ.λπ.), αλλά και ορισμένοι καρποί (π.χ. σόγια, λινάρι , καρύδια, κ.λπ.) και σπόροι. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα δεν συντίθενται από τον ανθρώπινο οργανισμό ή συντίθενται ανεπαρκώς επομένως είναι απαραίτητο να τα παίρνουμε από τις τροφές.

Τα κυριότερα λιπαρά οξέα είναι το λινολεϊκό, το λινολενικό και το αραχιδονικό. Από τα παραπάνω σε ορισμένες ποσότητες ο οργανισμός μπορεί να συνθέσει το λινολενικό και το αραχιδονικό. Το λινολεϊκό οξύ όμως δεν συντίθεται από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα είναι πρόδρομες ουσίες των ορμονών προσταγλαδινών που ρυθμίζουν ευρύ φάσμα φυσιολογικών λειτουργιών.

· Αποτελούν δομικά συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών
· Είναι στοιχεία απαραίτητα για τη σύνθεση διαφόρων ορμονών (πχ. προσταγλαδίνες)
· Τα ω-3 (αλλά και ω-6) πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, είναι απαραίτητα για την κανονική ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού.
· Είναι απαραίτητα για την καλή κατάσταση των ιστών, του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών.
· Έχουν ευεργετική επίδραση στις δερματοπάθειες, στο καρδιαγγειακό σύστημα και στην αρθρίτιδα
· Συμβάλλουν στην ψυχοκινητική εξέλιξη και στην σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου

Το μητρικό γάλα σε αντίθεση με όλες τις εμπορικά διαθέσιμες συνθετικές τροφές, περιέχει τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μακράς αλύσου, ιδιαίτερα του αραχιδονικού και δοκοεξανοϊκού οξέος (DHA) της σειράς των ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος του βρέφους.
Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μακράς αλύσου και ειδικά το DHA βρίσκονται σε περίσσεια στο μητρικό γάλα.

Το DHA είναι απαραίτητο για την ταχεία ανάπτυξη του φλοιού του εγκεφάλου και του αμφιβληστροειδούς, που επιτελείται στο τελευταίο τρίμηνο της κύησης και στο πρώτο τρίμηνο της ζωής. Ακόμη το DHA μαζί με το αραχιδονικό οξύ, σε μεγάλες ποσότητες, απαιτούνται για την ανάπτυξη του νευρικού ιστού, ειδικά για την κυτταρική διαφοροποίηση και τη δημιουργία των νευρικών συνάψεων.

Έχει αποδειχτεί ότι τα νεογέννητα, έχουν μειωμένη ικανότητα παραγωγής αυτών των συστατικών (και ειδικά είναι πρόωρα), κι έτσι επείγει να τα παίρνουν από το γάλα.

Το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη πηγή των ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων. Και μάλιστα μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι διατροφικές συνήθειες της μητέρας επιδρούν στην περιεκτικότητα των λιπαρών οξέων που ανιχνεύονται στο μητρικό γάλα.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει μια έρευνα κατά την οποία Δανοί παρακολούθησαν δείγμα 8.000 εγκύων, και

κατέγραψαν τις διατροφικές τους συνήθειες όσο αφορά την κατανάλωση ψαριών. Τα αποτελέσματα ήταν συγκλονιστικά!

Το ποσοστό πρόωρων τοκετών στις έγκυες που δεν είχαν καταναλώσει ποτέ ψάρια στη διάρκεια της κύησης ήταν 7,9%. Αντίθετα, εκείνες που έτρωγαν ψάρι τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα είχαν πρόωρους τοκετούς σε ποσοστό μόλις 1,9%.

Παράλληλα, εντοπίστηκε ότι το μέσο βάρος γέννησης του νεογνού, αλλά και η διάρκεια της κύησης αυξάνονται ανάλογα με την ποσότητα ψαριών που καταναλώνει η έγκυος.

Σε μία άλλη έρευνα που έγινε επίσης στη Δανία μελετήθηκε η σχέση μεταξύ της διάρκειας θηλασμού κατά τη βρεφική ηλικία και της νοημοσύνης κατά την ενήλικη ζωή σε ένα δείγμα 3.000 ατόμων. Από τη μελέτη φάνηκε ότι άτομα που θήλασαν έναν μήνα σε σχέση με άτομα που θήλασαν επτά έως εννέα μήνες , είχαν 7 μονάδες διαφορά στο δείκτη νοημοσύνης και η διαφορά αυτή ήταν ανάλογη με τους μήνες που θήλασαν!!!

Υπάρχουν και άλλες πολλές μελέτες που δείχνουν ότι τα βρέφη που θηλάζουν έχουν καλύτερη νοητική ανάπτυξη και υψηλότερο IQ σε σχέση με τα παιδιά που τρέφονται με τροποποιημένα γάλατα αγελάδας σε σκόνη. Αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι το μητρικό γάλα περιέχει πάρα πολλές ουσίες που δεν περιέχονται στο γάλα της αγελάδας.

Οι κυριότερες από τις ουσίες αυτές είναι τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μακράς αλύσου και ειδικά το DHA (το οποίο όπως αναφέραμε ανήκει στα ω-3 λιπαρά οξέα). Είναι χρήσιμο σε αυτό το σημείο να τονιστεί ξανά ότι το DHA, βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στο ανθρώπινο γάλα, ενώ δεν υπάρχει στο τροποποιημένο γάλα αγελάδας. Οι βιομηχανίες γάλακτος προσπαθούν να εμπλουτίσουν τα γάλατα με DHA, το οποίο το παίρνουν από τον κρόκο του αυγού, τα ιχθυέλαια και τα φύκια. Δυστυχώς υπάρχουν πολλοί προβληματισμοί που αφορούν αυτήν την μέθοδο.

Επιπλέον κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τα ω-3 λιπαρά οξέα, είναι απαραίτητα για την καλή σωματική αλλά και ψυχική υγεία της μητέρας. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατάθλιψη που δημιουργείται σε πολλές μητέρες μετά τη γέννα, συνδυάζεται με χαμηλά επίπεδα ω-3 λιπαρών οξέων.

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που τρώνε περισσότερα ψάρια έχουν λιγότερα προβλήματα στην όραση προλαμβάνοντας κάποιες διαταραχές της όπως η ξηροφθαλμία και η σχετιζόμενη με την ηλικία οπτική εκφύλιση του αμφιβληστροειδούς.

Συγκεκριμένα σε μελέτη του ερευνητικού οφθαλμολογικού ιδρύματος Schepens του Χάρβαρντ, βρέθηκε ότι γυναίκες που κατανάλωναν συχνά ψάρια είχαν πολύ λίγες πιθανότητες να παρουσιάσουν ξηροφθαλμία. ενώ γυναίκες που έτρωγαν μόνο τόνο και μία φορά την εβδομάδα εμφάνιζαν κατά 18% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ξηροφθαλμίας σε αντίθεση με αυτές που δεν έτρωγαν καθόλου ψάρια.

Σε μια μελέτη του John Paul San Giovanni και των συνεργατών του, που αναλύθηκε η διατροφή 4513 ατόμων ηλικίας 60-80 χρόνων, αποδείχτηκε ότι εκείνοι που έτρωγαν ψάρια περισσότερο από δύο φορές την εβδομάδα είχαν τις μισές πιθανότητες να παρουσιάσουν την εκφύλιση του οπτικού νεύρου, σε σύγκριση με αυτούς που η δίαιτά τους δεν περιείχε ψάρι.

Επιδημιολογικές έρευνες έδειξαν ότι σε πληθυσμούς με αυξημένη κατανάλωση ψαριών, που είναι η κυριότερη πηγή ωμέγα 3 λιπαρών οξέων, η συχνότητα της νόσου Αλτσχάϊμερ είναι χαμηλότερη. Η αυξημένη συγκέντρωση του λιπαρού οξέως DHA στη διατροφή έχει σχετισθεί με μειωμένο κίνδυνο για τη νόσο. Στον εγκέφαλο ασθενών που πάσχουν από τη νόσο Αλτσχάϊμερ, η συγκέντρωση των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων, είναι χαμηλή. Επίσης τα οξέα αυτά και ιδιαίτερα το DHA, δεν είναι μόνο χαμηλά στον εγκέφαλο αλλά και στο αίμα των εν λόγω ασθενών. Σε μια πρόσφατη έρευνα σε πειραματόζωα, επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, προσπάθησαν να εξετάσουν τα αποτελέσματα μιας διατροφής πλούσιας σε DHA στην εξέλιξη της νόσου Αλτσχάϊμερ. Μετά από έρευνα 3 έως 5 μήνών η συγκριτική μελέτη των εγκεφάλων των διαφόρων ομάδων των ποντικιών, έδειξε ότι η διατροφή πλούσια σε DHA, πετύχαινε μείωση κατά 70% της παραγωγής της αμυλοειδούς ουσίας. Τα συμπεράσματα των ερευνητών είναι ότι η διατροφή πλούσια σε DHA, μπορεί να καθυστερεί την εξέλιξη της νόσου Αλτσχάϊμερ. Ακόμη και σε ασθενείς που έχουν γενετική προδιάθεση για τη νόσο, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα των ψαριών πιθανόν να μειώνουν την παραγωγή ή να αυξάνουν τη διάσπαση των πλακών αμυλοειδούς που χαρακτηρίζουν την προοδευτική επιδείνωση της νόσου. Τα συμπεράσματα των ερευνητών είναι ότι η διατροφή πλούσια σε DHA, μπορεί να καθυστερεί την εξέλιξη της νόσου Αλτσχάϊμερ. Ακόμη και σε ασθενείς που έχουν γενετική προδιάθεση για τη νόσο, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα των ψαριών πιθανόν να μειώνουν την παραγωγή ή να αυξάνουν τη διάσπαση των πλακών αμυλοειδούς που χαρακτηρίζουν την προοδευτική επιδείνωση της νόσου.

Τέλος έχει βρεθεί ότι η προσθήκη ποσότητας μεγαλύτερης των 3 γραμμαρίων ω-3 ιχθυελαίων ως

συμπλήρωμα διατροφής οδηγεί σε μείωση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης και μάλιστα φαίνεται ότι η μείωση αυτή που παρατηρείται είναι ανάλογη της δόσης των ω-3 που καταναλώνονται. Όταν προσλαμβάνονται ω-3 λιπαρά οξέα σε ποσότητα μεγαλύτερη των 3 g /ημέρα, η μείωση είναι περίπου 0,66 mmHg για τη συστολική και 0,35 mmHg για τη διαστολική πίεση για κάθε γραμμάριο ω-3 ιχθυελαίου. Η δράση αυτή των ιχθυελαίων έχει παρατηρηθεί τόσο όταν αυτά προσλαμβάνονται με τη μορφή συμπληρώματος, όσο και όταν προσλαμβάνονται μέσω της αυξημένης κατανάλωσης ψαριών σε καθημερινή βάση. Η δράση όμως αυτή περιορίζεται μόνο σε άτομα που εμφανίζουν υπέρταση και δεν έχει παρατηρηθεί σε υγιή άτομα χωρίς αυξημένη αρτηριακή πίεση.