

2 μήλα την ημέρα για δυνατή καρδιά!

Γράφει η: **Ιωάννα Αντωνιάδου, Βιολόγος BSc MSc**

Η καθημερινή κατανάλωση 2 μήλων μεσαίου μεγέθους μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα της χοληστερίνης από τους πρώτους κιόλας 3 μήνες, υποστηρίζει πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στην *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.*

Η μελέτη, η οποία έγινε σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που δεν έπαιρναν φάρμακα, δεν ήταν βαριές καπνίστριες και δεν είχαν σοβαρές ασθένειες, όπως καρδιαγγειακή νόσο ή διαβήτη, έδειξε ότι οι γυναίκες που κατανάλωναν καθημερινά 2 μήλα είχαν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

- **Στους 3 μήνες η ολική χοληστερίνη μειώθηκε κατά 9% και η LDL (“κακή” χοληστερίνη) κατά 16%**
- **Στους 6 μήνες η ολική χοληστερίνη μειώθηκε κατά 13% και η LDL κατά 24%**
- **Στους 12 μήνες η ολική χοληστερίνη παρέμεινε κατεβασμένη κατά 13% και η LDL κατά 24%**

Οι μειώσεις αυτές είναι στατιστικά σημαντικές.

Δεδομένου ότι η αυξημένη χοληστερίνη αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης θα μπορούσαν να μας οδηγήσουν στο συμπέρασμα ότι εφόσον η καθημερινή κατανάλωση 2 μήλων μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της χοληστερίνης στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, μπορεί να συμβάλει και στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τονιστεί ότι η παρούσα μελέτη έγινε σε άτομα που ανήκουν σε **ομάδα υψηλού κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων** και αυτή είναι οι **μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες**. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα μάλιστα είναι η σημαντικότερη αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας μετά την εμμηνόπαυση. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

Μέχρι την εμμηνόπαυση οι γυναίκες φαίνεται να έχουν μια “φυσική ανοσία” έναντι των καρδιακών παθήσεων λόγω της προστατευτικής δράσης που ασκούν τα οιστρογόνα που παράγονται στο σώμα τους. Έχουν μάλιστα πολύ χαμηλότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρδιοπάθεια σε σχέση με τους άνδρες αντίστοιχης ηλικίας (με ποσοστό 1/3 του αντίστοιχου των αντρών). Δυστυχώς, μετά τα 50 η συχνότητα εμφάνισης αυξάνεται απότομα λόγω της απώλειας της προστατευτικής δράσης των οιστρογόνων. Η εμμηνόπαυση συνδέεται με διαταραχή στο μεταβολισμό της γλυκόζης και αύξηση της χοληστερίνης, της αρτηριακής πίεσης και του σωματικού βάρους, ειδικά του λίπους στην κοιλιά, με αποτέλεσμα την αύξηση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Έχουν όμως οι Ελληνίδες υψηλή χοληστερίνη; Σύμφωνα με έρευνα του Ιατρείου Εμμηνόπαυσης της Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Αρεταίειο Νοσοκομείο, ο μέσος όρος της ολικής χοληστερίνης στις **Ελληνίδες εμμηνοπαυσιακές γυναίκες** είναι 230mg/dl, ενώ η αντίστοιχη τιμή της LDL είναι 150mg/dl, **τιμές ανώτερες αυτών που θεωρούνται σήμερα φυσιολογικές**.

Συμπέρασμα: Χωρίς βέβαια να μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τα μήλα αποτελούν τη λύση για την αυξημένη χοληστερίνη, η ένταξή τους στο καθημερινό μας διαιτολόγιο μπορεί να ωφελήσει την καρδιά μας και γενικότερα το σώμα μας. Η παραπάνω μελέτη αποτελεί μια από τις πολλές που αποδεικνύουν την ωφέλιμη δράση των φρούτων στον οργανισμό και ενισχύει αυτό που λένε οι γιατροί και διατροφολόγοι, ότι δηλαδή:

Μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η τακτική φυσική δραστηριότητα είναι ο καλύτερος συνδυασμός για να παραμείνουμε υγιείς και να μειώσουμε τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

* Για να διαβάσετε το Abstract της μελέτης πατήστε στο ακόλουθο link: [J Acad Nutr Diet. 2012 Aug;112\(8\):1158-68 ΠΗΓΗ/ http://www.vitalife.gr/?p=437](http://www.vitalife.gr/?p=437)