Η υγιεινή διατροφή κρύβει και κινδύνους (Μαίρη Κατσανοπούλου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 8 Φεβρουαρίου, 2008

Οι υπερβολές στη φυτοφαγία και τη σωματική άσκηση μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό

Η υγιεινή διατροφή δεν κάνει πάντοτε καλό! Πολλή φυτοφαγία, παντελής έλλειψη ζωικών τροφών ή λίπους, πολλή βιταμίνη A, D, ή C και άλλες διατροφικές υπερβολές ή μονομέρειες μπορεί να βλάψουν σοβαρά την υγεία μας. «Υπάρχουν περιπτώσεις υπερβολών στην υγιεινή διατροφή, που συχνά συνιστώνται από τους λεγόμενους υγιεινιστές και δημιουργούν μεγάλα προβλήματα υγείας», λέει ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Κρήτης κ. Αντώνης Καφάτος. «Έχουμε την περίπτωση παιδιού που εισήχθη στην Εντατική Μονάδα από τέτοιες ακραίες προσεγγίσεις».

Χόρτα, λαχανικά και φρούτα είναι αποδεδειγμένα ένας διατροφικός θησαυρός που δεν πρέπει να λείπει από το καθημερινό τραπέζι μας. Όταν, όμως, αποτελεί τη βασική διατροφή μας, αποκλείοντας άλλες ομάδες τροφών, μπορεί να γίνει «μπούμεραγκ» για την υγεία μας «Η αυστηρή συνεχής φυτοφαγία, που προτείνουν οι υγιεινιστές - τονίζει ο κ. Καφάτος- μπορεί να έχει πολύ δυσμενείς επιπτώσεις στην ανάπτυξη και την υγεία και να προκαλέσει έως και θάνατο! Συγκεκριμένα, μπορεί να επιφέρει κακοήθη αναιμία, σιδηροπενική αναιμία, ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών, υποθρεψία, καθυστερημένη σωματική ανάπτυξη, ευαισθησία στις λοιμώξεις κ.ά.».

Δυσαπορρόφηση μετάλλων

Ακόμα, η μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να δεσμεύουν τα μέταλλα και τα άλλα ιχνοστοιχεία, μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση αυτών των πολύτιμων συστατικών από τον οργανισμό. «Οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να δεσμεύουν τα μέταλλα (ψευδάργυρο, ασβέστιο, σελήνιο κ.ά.)», σημειώνει ο κ. Καφάτος «Γι΄ αυτό, η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φυτικών ινών (πάνω από 50-60 γραμμάρια την ημέρα) μπορεί να προκαλέσει έλλειψη των στοιχείων αυτών στον οργανισμό. Η έλλειψη ψευδαργύρου, π.χ., τον οποίο χρειαζόμαστε σε 5-10 mg ημερησίως, προκαλεί καθυστερημένη σωματική ανάπτυξη και μειωμένη σεξουαλική ανάπτυξη (γεννητικών οργάνων-ορμονών)». Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση

φυτικών ινών οδηγεί σε εμφάνιση διαρροϊκών συνδρόμων και εξάντληση του οργανισμού.

Η απουσία ζωικών τροφών

«Η παντελής αποχή από τις ζωικές τροφές είναι βλαβερή για τα άτομα που αναπτύσσονται (έμβρυα, παιδιά εφήβους) αλλά και τους μεγάλους ανθρώπους που έχουν έλλειψη βιταμίνης Β12, η οποία υπάρχει κυρίως στα ζωικά τρόφιμα», υπογραμμίζει ο **καθηγητής Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ κ. Δημήτρης Τριχόπουλος.**
Η κατανάλωση ζωικών τροφών (μία φορά την εβδομάδα κρέας, δύο κοτόπουλο και δύο- τρεις φορές ψάρι) είναι αναγκαία και στους ενηλίκους. «Η ανεπάρκεια πρωτεϊνών έχει επιπτώσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ η έλλειψη σιδήρου προκαλεί αναιμία», λέει ο κ. Καφάτος. «Χρειαζόμαστε 18 mg σιδήρου την ημέρα. Αν δεν το παίρνουμε με τις τροφές και λαμβάνουμε δισκία σιδήρου, χρειάζονται μόνο μία έως δύο φορές την εβδομάδα. Η καθημερινή λήψη τους, όπως γίνεται συνήθως, δημιουργεί οξειδωτικό στρες».

Η πολλή βιταμίνη C και A

Η βιταμίνη C θωρακίζει πράγματι την άμυνα του οργανισμού μας, αρκεί να την παίρνουμε σε λογικές ποσότητες. «Μπορεί να προκληθεί στα παιδιά ανεπαρκής ανάπτυξη από υπερβολική λήψη φρέσκου χυμού πορτοκαλιού, την οποία συνηθίζουν πολλές μητέρες», λέει ο κ. Καφάτος. «Δύο- τρία πορτοκάλια την ημέρα αρκούν. Επιπλέον, η υπερβολική λήψη βιταμίνης C προκαλεί οξαλουρία, δημιουργώντας λίθους στα νεφρά».
Οι μεγαβιταμίνες ήταν μια κυρίαρχη τάση στις ΗΠΑ πριν από περίπου δύο δεκαετίες. «Δεν αποδείχτηκε καμία ότι ήταν χρήσιμη, ενώ ορισμένες ήταν και βλαβερές», τονίζει ο κ. Τριχόπουλος. «Μια μεγάλη έρευνα έδειξε ότι η ρετινόλη (βιταμίνη Α), που πιστεύαμε ότι προστατεύει, αυξάνει τον κίνδυνο για ορισμένες κακοήθεις νεοπλασίες».
Μην τρώτε μεγάλες ποσότητες καρότων. «Κιτρινίζουν το δέρμα, τις παλάμες και τα πέλματα», προειδοποιεί ο κ. Καφάτος. «Δεν είναι πάντως τοξικά. Αντιθέτως, τοξική είναι η επίδραση πολλής βιταμίνης Α σε συμπληρώματα. Προκαλεί καθυστερημένη ανάπτυξη, ηπατομεγαλία, ανορεξία, πόνο στα μεγάλα οστά, ξηροδερμία, αύξηση της ενοκρανιακής πίεσης κ.ά.».
Σήμερα, είναι πολύ «τρέντι» η βιταμίνη D. «Αν και φαίνεται να προστατεύει από τον καρκίνο και να είναι πολλά υποσχόμενη, είμαστε ακόμα επιφυλακτικοί», λέει ο κ.

Τριχόπουλος. «Στην ηλιόλουστη Ελλάδα, άλλωστε, δεν χρειάζεται να παίρνει κανείς πρόσθετη βιταμίνη D, παρά μόνο σε ειδικές περιπτώσεις».
Η λήψη μεγάλης ποσότητας βιταμίνης D (σε μουρουνέλαιο ή χάπια) προκαλεί ναυτία, έμετο, απώλεια βάρους, πολυουρία και αποτιτανώσεις οργάνων και οστών.

Οι κίνδυνοι από την έλλειψη λίπους

Το λίπος είναι ένας επικηρυγμένος εχθρός της υγιεινής διατροφής. Όταν, όμως, το βγάζουμε τελείως από τη διατροφή μας, διατρέχουμε κινδύνους. Μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ έδειξε ότι τα προϊόντα με χαμηλά λιπαρά**περιορίζουν τη γονιμότητα των γυναικών**. Επιπλέον, οκταετής μελέτη σε 48.000 γυναίκες στις ΗΠΑ έδειξε ότι η διατροφή με χαμηλά λιπαρά δεν προλαμβάνει τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες, όπως υπόσχεται.
«Η ταχύτατη απώλεια βάρους, με δίαιτες χωρίς καθόλου λίπος, δημιουργούν χολοκυστοπάθεια», επισημαίνει ο κ. Τριχόπουλος. «Και η Δίαιτα Ατκινς (με πολλές πρωτεΐνες και λίγους υδατάνθρακες), που είναι δημοφιλής και στην Ελλάδα, βρέθηκε σε μία μελέτη στη Σουηδία και μία στην Ελλάδα, ότι **αυξάνει τον καρδιακό κίνδυνο**».

Και η πολλή άσκηση κάνει κακό

Η υπερβολική άσκηση έχει και αυτή μειονεκτήματα. Όπως επισημαίνει ο καθηγητής κ. Καφάτος, προκαλεί:

● Καθυστερημένη ανάπτυξη στα παιδιά (λόγω κατανάλωσης μεγάλης ενέργειας).

● Απουσία έμμηνης ρύσης.

● Σιδηροπενική αναιμία.

● Κακώσεις στις αρθρώσεις.

● Καρδιακά εμφράγματα και ανακοπή στους ενηλίκους.

«Γι΄ αυτό η διάρκεια της άσκησης δεν πρέπει να ξεπερνά τη μία ώρα στους ενηλίκους και τις τέσσερις ώρες στα παιδιά», συνιστά ο κ. Καφάτος. «Τα παιδιά που αθλούνται συστηματικά, πρέπει να τρώνε πολύ καλά γεύματα, πλούσια σε θερμίδες».
Και ο καθηγητής κ. Τριχόπουλος προσθέτει: «Η άσκηση είναι από τα λίγα πράγματα που είναι τεκμηριωμένο ότι μας ωφελούν. Όπως, όμως, δείχνουν τα στοιχεία

μακροβιότητας από τους αθλητές, η πολλή και εντατική άκηση δεν αυξάνει τη μακροζωία περισσότερο από τη μέτρια, τακτική, άσκηση».

Το πολύ νερό «δηλητηριάζει»

Ακούμε συνέχεια από τους επιστήμονες ότι πρέπει να πίνουμε πολύ νερό, γιατί κάνει παντού καλό. Αν πάρουμε όμως αυτή τη σύσταση πολύ στα σοβαρά, κινδυνεύουμε από τη «δηλητηρίαση εξ ύδατος»- και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις αυτές που φθάνουν στα νοσοκομεία. «Συνιστούμε κατά μέσον όρο δύο, δυόμισι λίτρα νερό την ημέρα (συμπεριλαμβανομένων των χυμών)όχι παραπάνω», λέει ο κ. Καφάτος. Η υπερβολική λήψη νερού προκαλεί τα εξής συμπτώματα:

- Οιδήματα
- Πολυουρία
- Υπονατριαιμία
- Χαμηλά επίπεδα καλίου
- Ηπατικές διαταραχές
- Σπασμούς

(Πηγή: «ΤΑ ΝΕΑ» 31/1/2008)