



Σταυρόλεξα, διάβασμα και Αλτσχάιμερ

Οι διάφορες νοητικές δραστηριότητες, όπως το λύσιμο σταυρόλεξων και παζλ ή το διάβασμα, μπορεί να καθυστερήσουν την εμφάνιση άνοιας και Αλτσχάιμερ στα άτομα της τρίτης ηλικίας, όμως από τη στιγμή που η πάθηση εκδηλωθεί, θα ακολουθήσει ταχύτερη επιδείνωση, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η μελέτη, υπό τον δρ Ρόμπερτ Γουίλσον του Ιατρικού Κέντρου του πανεπιστημίου Ρας του Σικάγο, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "Neurology" της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, σύμφωνα με το BBC και το πρακτορείο Ρόιτερ, συμπέρανε ότι οι νοητικές ασκήσεις προστατεύουν μεν τον εγκέφαλο από νευροεκφυλιστικές παθήσεις, όπως η άνοια και το Αλτσχάιμερ, όμως από τη στιγμή που τα συμπτώματα θα εκδηλωθούν, η εξέλιξη της πάθησης θα είναι ταχύτερη, απ' ό,τι αν δεν είχε προϋπάρξει αυτή η νοητική εξάσκηση. Οι ερευνητές μελέτησαν επί 12 χρόνια περισσότερα από 1.150 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, που ασχολούνταν με διάφορες νοητικές δραστηριότητες, όπως σταυρόλεξα, παζλ, σκάκι, διάφορα χόμπι, ανάγνωση βιβλίων και άλλων εντύπων, παρακολούθηση τηλεόρασης ή ραδιοφώνου, επισκέψεις σε μουσεία κ.α. Διαπιστώθηκε ότι, όντως, όσο πιο δραστήριοι νοητικά ήσαν οι ηλικιωμένοι τόσο πιο αργά μειώνονταν οι εγκεφαλικές λειτουργίες τους, όμως από τη στιγμή που θα γινόταν η διάγνωση για Αλτσχάιμερ ή άνοια, η νόσος εξελισσόταν τόσο πιο γρήγορα όσο περισσότερη νοητική δραστηριότητα είχε προϋπάρξει. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, οι ποικίλες νοητικές δραστηριότητες βελτιώνουν την ικανότητα του εγκεφάλου να διατηρεί τις φυσιολογικές λειτουργίες του, ακόμα κι όταν η πάθηση ήδη εξελίσσεται στο υπόβαθρο χωρίς ορατά συμπτώματα, με αποτέλεσμα ο νους να μπορεί να αντισταθμίσει - για ένα χρονικό διάστημα τουλάχιστον - τις σημαντικές παθολογικές αλλαγές (καταστροφή νευρικών κυττάρων) που παράλληλα βρίσκονται σε εξέλιξη.

Μύθοι για τη διαίτα

Οι παρανοήσεις για τις δίαιτες, όμως, είναι πάρα πολλές - και τα Εθνικά Ιδρύματα Υγείας (NIH) των ΗΠΑ ξεδιαλύνουν πέντε από τις σημαντικότερες, οι οποίες ουσιαστικά υπονομεύουν τις προσπάθειες για σωστό και υγιεινό αδυνάτισμα.

Οι δίαιτες της μόδας είναι ό,τι χρειάζεται κανείς για μόνιμη απώλεια βάρους

Μεγάλος μύθος. Οι δίαιτες της μόδας δεν αποτελούν τον καλύτερο τρόπο για μόνιμο αδυνάτισμα. Οι υποσχέσεις τους για σίγουρη απώλεια βάρους, συνήθως σε σύντομο χρονικό διάστημα, ασφαλώς είναι δελεαστικές αλλά τα μειονεκτήματά τους είναι πολλά. Κατ' αρχήν, το να ακολουθήσει κανείς μία διαίτα με πολύ λίγες θερμίδες ή με μεγάλους περιορισμούς στα τρόφιμα που επιτρέπεται να καταναλώνει, δεν είναι διόλου εύκολο - ιδίως όταν πρέπει η διαίτα πρέπει να ακολουθείται για πολύ καιρό. Επιπλέον, όσες δίαιτες αποκλείουν ολόκληρες ομάδες τροφίμων (λ.χ. τα τρόφιμα όπως τα ζυμαρικά και το ψωμί, που περιέχουν υδατάνθρακες) δεν είναι υγιεινές, διότι στερούν από τον οργανισμό θρεπτικά συστατικά. Όταν, εξ άλλου, η απώλεια βάρους είναι ταχεία (περισσότερο από 1,5 κιλό την εβδομάδα) είναι μαθηματικώς βέβαιον ότι τα χαμένα κιλά θα ανακτηθούν τάχιστα έπειτα από την διακοπή της διαίτας - χώρια που το γρήγορο αδυνάτισμα σχετίζεται με αυξημένες πιθανότητες αναπτύξεως λίθων στην χοληδόχο κύστη. Όσον αφορά τις ιδιαίτερα στερητικές δίαιτες (αυτές που παρέχουν λιγότερες από 800 θερμίδες την ημέρα), αυτές μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές του καρδιακού ρυθμού. Το ιδεώδες είναι να προσπαθείτε να αδυνατίζετε με αργό ρυθμό: να χάνετε 0,5 έως το πολύ 1 κιλό την εβδομάδα.

Οι δίαιτες με λίγους υδατάνθρακες και πολλές πρωτεΐνες είναι υγιεινές

Οι μακροπρόθεσμες πιθανές συνέπειες τέτοιων διαιτών, η πιο γνωστή από τις οποίες είναι η διαίτα Άτκινς, παραμένουν άγνωστες. Το να λαμβάνει, όμως, κανείς τις περισσότερες θερμίδες του από πλούσια σε πρωτεΐνες τρόφιμα, όπως το κρέας, τα αυγά και το τυρί, δεν συνιστά ισορροπημένη διατροφή. Αυτά τα τρόφιμα, εξ άλλου, είθισται να περιέχουν πολλά κεκορεσμένα λίπη και χοληστερόλη - δύο συστατικά που αυξάνουν τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, η έλλειψη υδατανθράκων σημαίνει μειωμένη πρόσληψη φρούτων και προϊόντων ολικής αλέσεως (λ.χ. μαύρου ψωμιού, δημητριακών ολικής αλέσεως), γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε δυσκοιλιότητα λόγω έλλειψης φυτικών ινών. Τέλος, η μακροχρόνια, ελλιπής κατανάλωση υδατανθράκων (λιγότερο από 130 γραμμάρια την ημέρα) έχει σχετισθεί με αυξημένο κίνδυνο υπερπαραγωγής ουρικού οξέος, που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για εκδήλωση ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρας) και νεφρολιθίασης.



Το άμυλο παχαίνει και δεν πρέπει να καταναλώνεται απ' όσους κάνουν διαίτα

Οι περισσότεροι άνθρωποι που κάνουν διαίτα συνηθίζουν να αποκλείουν από τη διατροφή τους τα πλούσια σε άμυλο τρόφιμα, όπως το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά και τις πατάτες. Ωστόσο, αυτά τα τρόφιμα, όταν τρώγονται σκέτα (δίχως βούτυρο και σάλτσες) και σε λογικές ποσότητες, περιέχουν λίγα λίπη και θερμίδες. Επιπλέον, το άμυλο αποτελεί σύνθετο υδατάνθρακα - και οι υδατάνθρακες αποτελούν πολύτιμη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.

Ορισμένα τρόφιμα, όπως το γκρέιπ φρουτ και το λάχανο, «καίνε» τα λίπη και διευκολύνουν το αδυνάτισμα

Δεν υπάρχουν τρόφιμα που να «καίνε» ή να διαλύουν τα λίπη. Ορισμένα τρόφιμα με καφεΐνη μπορεί να επιταχύνουν τον μεταβολισμό για λίγο, αλλά δεν αδυνατίζουν.

Τα φυσικά προϊόντα αδυνατίσματος και όσα βασίζονται σε βότανα είναι ασφαλή και αποτελεσματικά

Ένα προϊόν αδυνατίσματος που γράφει ότι είναι φυσικό (natural) ή με βότανα (herbal) δεν σημαίνει ότι κατ' ανάγκη είναι ασφαλές. Για να αποδειχθεί η ασφάλεια ενός προϊόντος απαιτούνται πολυετείς, καλά οργανωμένες κλινικές (δηλαδή σε ανθρώπους) μελέτες, οι οποίες συνήθως δεν γίνονται. Έως πρότινος, λ.χ., κυκλοφορούσαν στη Δύση προϊόντα βοτάνων που περιείχαν εφέδρα, μία ουσία που προκάλεσε σοβαρά προβλήματα υγείας σε αρκετούς πολίτες. Έτσι, η ουσία αυτή απαγορεύθηκε και τα προϊόντα αποσύρθηκαν από το εμπόριο. Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να είστε πάντα πολύ προσεκτικοί όταν διαλέγετε ένα προϊόν - και να είστε δύσπιστοι σε όσα υπόσχονται πάρα πολλά.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάρπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683