ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

Θα γλίτωναν χιλιάδες...

Περισσότεροι από ένας στους δέκα θανάτους από καρδιά, εγκεφαλικά και καρκίνο θα αποτρέπονταν κάθε χρόνο, εάν όλοι φροντίζαμε να τρώμε δύο σαλάτες και τρία φρούτα την ημέρα, και δεν υπερβαίναμε τις συνιστώμενες ποσότητες αλατιού και λίπους, αναφέρουν βρετανοί ερευνητές.

Η πλειονότητα των ζωών που θα σώζονταν (το 60%), θα γλίτωναν το έμφραγμα, σύμφωνα με επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και το Βρετανικό Ίδρυμα Καρδιάς (BHF).

Οι υπόλοιποι θα απέφευγαν τα εγκεφαλικά και δευτερευόντως τον καρκίνο.

Ακόμα δε κι αν απλώς φροντίζαμε να τρώμε καθημερινά τις σαλάτες και τα φρούτα, και εξακολουθούσαμε να τρώμε πολύ αλάτι και κορεσμένο λίπος (προέρχεται κυρίως από κρέατα και προϊόντα κρέατος) θα αποτρεπόταν ο ένας στους 20 θανάτους από καρδιά, εγκεφαλικό και καρκίνο.

Σε απόλυτους αριθμούς, τα παραπάνω ευρήματα για την πλήρη υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών ισοδυναμούν για την Βρετανία με 33.000 λιγότερους θανάτους ετησίως.

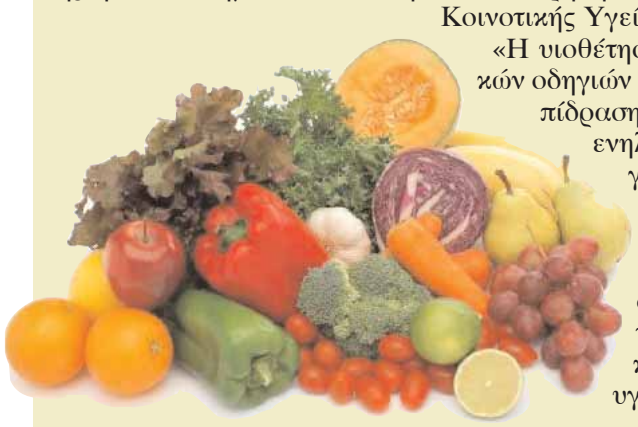
Από αυτούς, οι 20.000 θα ήταν από λιγότερα εμφράγματα και ανακοπές (στην χώρα αυτή, 70.000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από στεφανιαία νόσο) και 13.000 από λιγότερους καρκίνους και εγκεφαλικά (ετησίως κοστίζουν τη ζωή σε 156.700 και 67.000 Βρετανούς αντιστοίχως).

Με την μερική υιοθέτηση των συστάσεων (δηλαδή μόνο με 2 σαλάτες και 3 φρούτα την ημέρα), το κέρδος θα ήταν 15.000 ζωές τον χρόνο.

Στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, σχεδόν 25.000 άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από καρκίνο και πάνω από 38.000 από καρδιά και εγκεφαλικά, σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Συνεπώς, το κέρδος σε ζωές στην χώρα μας θα ήταν σχεδόν 7.000 ζωές τον χρόνο, ενώ μόνο με φρούτα και λαχανικά θα γλίτωναν περίπου 3.500.

Ωστόσο, «λιγότεροι από ένας στους τρεις ενήλικες ακολουθούν τις διατροφικές συστάσεις για τα φρούτα και τα λαχανικά», δήλωσε ο δρ Πήτερ Σκάρμπορο, επικεφαλής ερευνητής της νέας μελέτης η οποία δημοσιεύεται στην «Επιθεώρηση Επιδημιολογίας & Κοινοτικής Υγείας» (JECH).



«Η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών θα είχε μαζική επίδραση στην υγεία των ενηλίκων, με το μεγαλύτερο όφελος να πηγάζει από τα φρούτα και τα λαχανικά, τα οποία είναι σωτήρια για την καρδιαγγειακή υγεία», πρόσθεσε.

«Αθώα» για καρκίνο η οισοφαγίτιδα

Αντίθετα με την επικρατούσα άποψη, οι χρόνιες οισοφαγίτιδες δεν ενέχουν υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του στομάχου, σύμφωνα με νέα έρευνα. Μάλιστα οι ειδικοί ίσως χαρακτηρίσουν «προαιρετικό» ακόμη και τον προληπτικό έλεγχο.

«Πρόκειται για σπάνιο καρκίνο», σχολιάζει ο υπεύθυνος της μελέτης, δρ. Joel H. Rubenstein, αναπληρωτής καθηγητής παθολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν. «Εάν μάλιστα αναλογιστεί κάποιος πως περίπου ένας στους τέσσερις έχει συμπτώματα οισοφαγίτιδας, αλλά ελάχιστοι έχουν αναπτύξει καρκίνο στην περιοχή, τότε πράγματι είναι σπάνιο».

Η οισοφαγίτιδα ή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ), είναι η νόσος που προκαλείται από τη συχνή παλινδρόμηση (μετακίνηση προς τα πάνω) υγρών του στομάχου στον οισοφάγο, που είναι ο σωλήνας που μεταφέρει τις τροφές από το στόμα στο στομάχι.

Όσοι πάσχουν από ΓΟΠ συνήθως αισθάνονται καούρα στο στήθος (εσωτερικά) ή ψηλά στο στομάχι, αισθάνονται ξινά υγρά να ανεβαίνουν από το στομάχι προς τα πάνω και να φτάνουν μέχρι το φάρυγγα.

Τα συμπτώματα εμφανίζονται ή επιδεινώνονται μετά το φαγητό και μπορεί να διαρκέσουν αρκετές ώρες. Μερικές φορές εμφανίζονται στην κατάκλιση ή στη διάρκεια του ύπνου.

Η πλειοψηφία των ατόμων με ΓΟΠ δεν θα έχει επιπλοκές που να επηρεάσουν τη διάρκεια της ζωής τους, μολονότι σχεδόν σε όλους η ποιότητα της ζωής επηρεάζεται αρνητικά σε λιγότερο ή περισσότερο βαθμό. Έτσι, η ΓΟΠΝ συχνά επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες, τη διάθεση, τον ύπνο, τις κοινωνικές και φυσικές δραστηριότητες.

Σε ένα ποσοστό των ατόμων με ΓΟΠ, που δεν λαμβάνουν θεραπεία, μπορεί να εμφανισθούν και σοβαρές επιπλοκές, όπως:

Πόνος πίσω από το στήθος. Δεν είναι πάντοτε ανησυχητικό σημάδι, αλλά θέλει διερεύνηση κυρίως γιατί πρέπει να αποκλεισθεί ότι είναι πόνος που προέρχεται από την καρδιά.

Αιμορραγία. Εμφανίζεται σε ασθενείς με οισοφαγίτιδα είτε απότομα σαν εμετός με αίμα, είτε λίγο-λίγο σαν αναιμία.

Δυσφαγία, δηλαδή δυσκολία στην κατάποση της τροφής από τον οισοφάγο στο στομάχι. Στα πολύ προχωρημένα στάδια οισοφαγίτιδας, δημιουργείται στένωση του αυλού του οισοφάγου, που εμποδίζει τη δίοδο της τροφής προς το στομάχι.

Οισοφάγος Barrett. Ο συνεχής ερεθισμός από το οξύ και η συνεχής καταστροφή των κυττάρων του βλεννογόνου του κατώτερου οισοφάγου μπορεί να έχουν αποτέλεσμα την αντικατάσταση αυτών των κυττάρων από κύτταρα που αντέχουν στο οξύ, δηλαδή τη δημιουργία οισοφάγου Barrett. Είναι μία διαδικασία αυτοπροστασίας του οργανισμού.

Στο πλαίσιο της μελέτης, από τα ιατρικά αρχεία καρκίνου των ΗΠΑ, βρέθηκαν ελάχιστα περιστατικά καρκίνου του στομάχου.

Μάλιστα, για άνδρες άνω των 60 ετών που εμφάνιζαν συμπτώματα παλινδρόμησης στομαχικών υγρών, αποτελούσαν μόνο το 34% των συνολικών περιστατικών καρκίνου. Οι γυναίκες με τα ίδια συμπτώματα το 12%. Άνδρες άνω των 60 ετών χωρίς συμπτώματα αποτέλεσαν επίσης το 34%, ενώ άνδρες κάτω των 60 ετών ήταν το 33% των περιστατικών.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση American Journal of Gastroenterology.

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 Κάμπος, "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 ΝΝΟ", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & ΝΝΟ", "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

9775