

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 65 ΕΤΩΝ

Το ελαιόλαδο «ασπίδα» προστασίας κατά του εγκεφαλικού επεισοδίου



Οι ηλικιωμένοι που καταναλώνουν στις σαλάτες και στο μαγείρεμα αρκετό ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διαίτας, έχουν μικρότερο κίνδυνο να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο, σύμφωνα με νέα γαλλική έρευνα.

Οι ερευνητές του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας και Ιατρικών Ερευνών και του Πανεπιστημίου του Μπορντό, με επικεφαλής τη Σεσίλια Σαμέρι, που δημοσίευσαν τη μελέτη στο επιστημονικό έντυπο *Neurology*, μελέτησαν σε τρεις πόλεις (Μπορντό, Ντιζόν, Μονπελιέ), για πέντε χρόνια, περίπου 7.600 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, από τα οποία 148 υπέστησαν εγκεφαλικό επεισόδιο σε αυτό το διάστημα.

Οι συμμετέχοντες είχαν χωριστεί σε τρεις ομάδες ανάλογα με το πόσο

ελαιόλαδο καταναλώναν (καθόλου, μέτρια, πολύ).

Διαπιστώθηκε ότι όσοι ανήκαν στην κατηγορία που έκανε την πιο «εντατική» κατανάλωση ελαιολάδου (τόσο σε σαλάτες, όσο και στο μαγείρεμα), είχαν 41% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης εγκεφαλικού επεισοδίου σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου λάδι.

«Η έρευνά μας δείχνει ότι πρέπει να υπάρξουν νέες συστάσεις για την διατροφή, ώστε να αποφεύγονται τα εγκεφαλικά επεισόδια στα άτομα άνω των 65 ετών.

Τα εγκεφαλικά επεισόδια είναι τόσο συχνά στους ηλικιωμένους και το ελαιόλαδο είναι ένας φθηνός και εύκολος τρόπος αποφυγής τους», όπως είπε η Δρ Σαμέρι.

Προηγούμενες έρευνες έχουν συσχετίσει το ελαιόλαδο με μικρότερο κίνδυνο για έμφραγμα, διαβήτη, υψηλή πίεση, υψηλή «κακή» χοληστερίνη, παχυσαρκία κ.α.

Σε ένα συνοδευτικό σχόλιο στο ίδιο επιστημονικό περιοδικό, ο ελληνικής καταγωγής Νικόλαος Σκαρμέας, καθηγητής Νευρολογίας του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Κολύμπια και μέλος της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, αναφέρει ότι δεν είναι ακόμα ξεκάθαρο ποια συγκεκριμένα συστατικά του ελαιολάδου επιφέρουν την προστατευτική δράση τους, ενώ επισημαίνει ότι το ελαιόλαδο έχει και έμμεσα οφέλη, καθώς κάνει πιο νόστιμες τις υγιεινές τροφές.

Σημειώνει πάντως ότι μόνο μελλοντικές κλινικές δοκιμές μπορούν να αυξήσουν την εμπιστοσύνη στα νέα ευρήματα και να οδηγήσουν πιθανώς σε νέες προληπτικές ιατρικές συστάσεις για την αποφυγή του εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΕΥΤΥΧΙΑ: Πιο σημαντική η ελευθερία από τα λεφτά

Η προσωπική ανεξαρτησία και η ελευθερία είναι πιο σημαντικές για την ευτυχία ενός ατόμου απ' ό,τι η οικονομική ευμάρεια, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Βικτώρια, στο Γουέλινγκτον της Νέας Ζηλανδίας, ανέλυσαν τα ευρήματα τριών διεθνών μελετών, στις οποίες είχαν συμμετάσχει περισσότεροι από 420.000 εθελοντές από 63 χώρες.

Όπως διαπίστωσαν, τα χρήματα μπορούν μεν να οδηγήσουν στην αυτονομία, αλλά λίγο επηρεάζουν το αίσθημα ευεξίας και την ευτυχία που νιώθουμε.

Στις μελέτες είχαν εφαρμοστεί τρία διαφορετικά ψυχολογικά τεστ:

• Το Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας (GHQ), το οποίο αξιολογεί την



ψυχική δυσφορία όσον αφορά το άγχος, την αϋπνία, τα κοινωνικά προβλήματα, την σοβαρή κατάθλιψη και τα σωματικά συμπτώματα της ψυχικής καταπόνησης (όπως οι ανεξήγητοι πονοκέφαλοι και ο πόνος στο στομάχι).

• Η Κλίμακα Άγχους Σπύλμπεργκ

(SAI), η οποία αξιολογεί πόσο αγχωμένος νιώθει κανείς μια δεδομένη στιγμή.

• Και η Κλίμακα Εξάντλησης Μάσλαχ (MBI), που αναζητά την συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και η έλλειψη αισθήματος προσωπικής επίτευξης.

Η ανάλυση των στοιχείων αποκάλυψε ότι «οι κοινωνικές αξίες της ελευθερίας και της αυτονομίας αποτελούν τον καλύτερο προάγγελο ευεξίας και ευτυχίας», σημειώνουν οι ψυχολόγοι δρς Ρόναντ Φίσερ και Νταϊάνα Μπερ στην «Επιθεώρηση Προσωπικότητας & Κοινωνικής Ψυχολογίας» (JPSP).

Αντιθέτως, «δίχως τις αξίες αυτές, όσος κι αν ήταν ο πλούτος, τα αισθήματα ευεξίας και ευτυχίας εξαφανίζονταν».

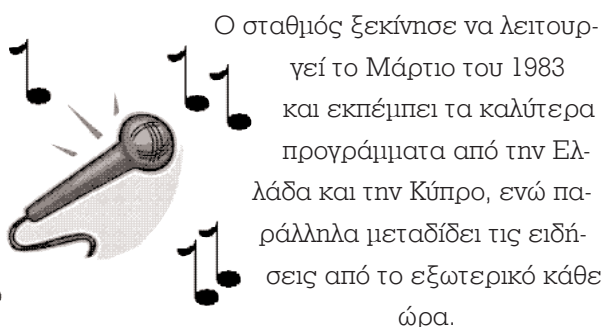
24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

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, ποιοτικά μουσικά 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