

ΥΓΕΙΑ

Δίαιτα με διαλείμματα

Πέντε μέρες νηστεία το μήνα «επιβραδύνουν τη γήρανση»

Η δίαιτα δείχνει όχι μόνο να μειώνει την περιφέρεια της μέσης αλλά και να βελτιώνει πολλούς βιολογικούς δείκτες

Ο δραστικός περιορισμός των θερμίδων είναι γνωστό ότι παρατείνει τη ζωή πολλών πειραματόζων, όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα μπορούσαν να συμμορφωθούν με μια τέτοια ακραία δίαιτα. Μια καλή λύση θα ήταν η νηστεία για πέντε μέρες κάθε μήνα, προκύπτει από δοκιμές σε ποντίκια και εθελοντές.

Μελέτη που δημοσιεύεται στην έγκριση επιθεώρηση Cell Metabolism δείχνει ότι η περιοδική νηστεία μειώνει το σπλαχνικό λίπος, αυξάνει ορισμένες κατηγορίες βλαστικών κυττάρων, προστατεύει τον εγκέφαλο από τη γήρανση και μειώνει την πιθανότητα καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τα οφέλη αυτά μπορεί να φαίνονται πολύ καλά για να είναι αληθινά, ωστόσο ανάλογα αποτελέσματα έχουν παρατηρηθεί σε μελέτες του λεγόμενου θερμιδικού περιορισμού, ενός είδους δίαιτας που μειώνει την πρόσληψη θερμίδων περίπου στο μισό, διατηρώντας όμως όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Από τις μύγες και τα σκουλήκια μέχρι τα ποντίκια, η προσέγγιση έχει δοκιμαστεί σε πολλά πειραματόζωα με θεαματικά αποτελέσματα, έστω κι αν ο μηχανισμός δράσης παραμένει εν πολλοίς άγνωστος. Ο θερμιδικός περιορισμός είναι υπερβολικά δραστικός για μακροχρόνιες δοκιμές σε ανθρώπους. Το πλησιέστερο που έχουμε είναι δύο μεγάλες, μακροχρόνιες δοκιμές σε πιθήκους, οι οποίες όμως έδωσαν αντιφατικά αποτελέσματα.

«Η αυστηρή δίαιτα είναι πολύ δύσκολο να τηρηθεί από τους ανθρώπους και μπορεί να γίνει επικίνδυνη. Για το λόγο αυτό αναπτύξαμε μια σύνθετη δίαιτα που έχει τα ίδια αποτελέσματα στον οργανισμό» λέει τώρα ο γεροντολόγος Βάλτερ Λόνγκο του



Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνια.

«Εγώ προσωπικά τα έχω δοκιμάσει και τα δύο, και η δίαιτα που μιμείται τη νηστεία ήταν πολύ πιο εύκολη και πολύ πιο ασφαλής» λέει ο ερευνητής, ο οποίος είχε δείξει παλαιότερα ότι η νηστεία ωφελεί τους καρκινοπαθείς και μετριάξει τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας.

Η νέα προσέγγιση, η οποία μειώνει την κατανάλωση θερμίδων κατά 34 με 54 τοις εκατό σε σχέση με το κανονικό, δοκιμάστηκε αρχικά σε μεσήλικα ποντίκια. Για δύο περιόδους των τεσσάρων ημερών κάθε μήνα, τα πειραματόζωα μασουλούσαν τροφές φτωχές σε θερμίδες και πρωτεΐνη. Τις υπόλοιπες μέρες, μπορούσαν να τρώνε όσο ήθελαν.

Παρόλο που η συνολική μηνιαία κατανάλωση θερμίδων δεν μειώθηκε σε σχέση με τα ποντίκια της ομάδας ελέγχου, η δίαιτα παρέτεινε τη ζωή των πειραματόζων κατά τρεις μήνες, ένα μεγάλο χρονικό διάστημα για τα βραχύβια τρωκτικά. Επιπλέον μείωσε την πιθανότητα καρκίνου κατά 45%, περιορίσε το σπλαχνικό λίπος, επιβράδυνε την απώλεια οστικής μάζας, τόνωσε το ανοσοποιητικό σύστημα

και βελτίωσε τις γνωσιακές ικανότητες, πιθανώς μέσω της επιτάχυνσης της παραγωγής νέων νευρώνων σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου. Σε επόμενη φάση η δίαιτα δοκιμάστηκε σε 19 εθελοντές, οι οποίοι κλήθηκαν να καταναλώνουν μόνο 725 έως 1.090 θερμίδες την ημέρα για πέντε μέρες κάθε μήνα (ο μέσος άνδρας χρειάζεται περίπου 2 με 3 χιλιάδες θερμίδες την ημέρα).

Τρεις μήνες αργότερα, οι συμμετέχοντες είχαν λιγότερο σπλαχνικό λίπος, μειωμένα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα, μειωμένα επίπεδα της ορμόνης IGF-I που έχει συνδεθεί με τον καρκίνο και τη γήρανση, καθώς και μειωμένα επίπεδα της πρωτεΐνης CRP που θεωρείται δείκτης καρδιαγγειακού κινδύνου.

Επιπλέον, καταγράφηκε αύξηση ορισμένων βλαστικών κυττάρων στο αίμα, ένδειξη ότι η δίαιτα βοηθά στην ανανέωση των ιστών.

Το δείγμα της μελέτης είναι υπερβολικά μικρό για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων, ωστόσο ο Δρ Λόνγκο πλησιάζει τώρα στο τέλος μιας δεύτερης δοκιμής σε 70 εθελοντές.

«Αν τα αποτελέσματα παραμείνουν το ίδιο θετικά, πιστεύω ότι αυτή η δίαιτα θα αποδειχθεί η πρώτη ασφαλής και αποτελεσματική παρέμβαση που θα μπορεί να προτείνει ένας γιατρός για την προαγωγή θετικών μεταβολών που σχετίζονται με τη μακροζωία και το προσδόκιμο υγιούς ζωής» λέει ο ερευνητής.

Ο Λόνγκο τονίζει πάντως ότι κανείς δεν πρέπει να εφαρμόσει μια τέτοια δίαιτα χωρίς ιατρική επίβλεψη, ειδικά αν είναι πολύ αδύνατος ή πάσχει από διαβήτη.

Ποιος ξέρει; Αν οι επόμενες δοκιμές επιβεβαιώσουν τα ευρήματα της μελέτης, η πρόταση του Λόνγκο θα μπορούσε να γίνει η πρώτη επιστημονική δίαιτα ενάντια στο λίπος αλλά και στα γεράματα.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΚΕΤΟ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Η δωρεάν ανίχνευση καρκίνου του εντέρου θα διατίθεται σε περισσότερους Αυστραλούς ως επακόλουθο των αλλαγών στο Εθνικό Πρόγραμμα Ανίχνευσης Καρκίνου του Εντέρου (National Bowel Cancer Screening Program), που ενδεχομένως θα σώζει μέχρι και 500 ζωές το χρόνο.

Σύμφωνα με το διευρυμένο πρόγραμμα, άντρες και γυναίκες ηλικίας μεταξύ 50-74 ετών θα λαμβάνουν ένα δωρεάν πακέτο ανίχνευσης καρκίνου του εντέρου κάθε δύο χρόνια μέχρι το 2020. Ο καρκίνος του εντέρου είναι η δεύτερη πιο συνηθισμένη αιτία για θανάτους σχετιζόμενους με τον καρκίνο στην Αυστραλία, με γύρω στους 80 Αυστραλούς να πεθαίνουν από την ασθένεια κάθε εβδομάδα. Ωστόσο, αν ανιχνευτεί έγκαιρα, μέχρι και το 90% των καρκίνων του εντέρου μπορούν να θεραπευτούν επιτυχώς. Η τακτική εξέταση είναι η καλύτερη μέθοδος για έγκαιρη διάγνωση επειδή μπορεί να ανιχνεύσει τον καρκίνο του εντέρου πριν εμφανιστούν συμπτώματα. Για να διασφαλιστεί ότι αυτό το σημαντικό μήνυμα υγείας θα φθάσει στους Αυστραλούς ποικιλόμορφης πολιτισμικής καταγωγής, το Υπουργείο Υγείας έχει ξεκινήσει την εκστρατεία ενημέρω-



σης «ένα δώρο για ζωή», που επί του παρόντος παρουσιάζεται στα πολυπολιτισμικά μέσα ενημέρωσης.

Το πρόγραμμα προσκαλεί επί του παρόντος άντρες και γυναίκες ηλικίας 50, 55, 60, 65, 70 και 74 ετών να κάνουν εξέταση για καρκίνο του εντέρου. Μεταξύ του 2015 και του 2020, περισσότερες ηλικιακές ομάδες θα προστεθούν στο πρόγραμμα έτσι ώστε μέχρι το 2020 όλοι οι Αυστραλοί ηλικίας 50-74 ετών να προσκαλούνται για εξέταση κάθε δύο χρόνια.

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια πρόσκληση ταχυδρομικώς, που συμπεριλαμβάνει ένα αυτοδιαχειριζόμενο πακέτο ελέγχου και ένα πληροφοριακό βιβλιαράκι. Η ολοκλήρωση του ελέγχου είναι γρήγορη και εύκολη και μπορεί να γίνει στο σπίτι. Ο έλεγχος είναι δωρεάν και τα αποτελέσματα επιστρέφονται σε λίγες εβδομάδες.

Ο Δρ Δημήτρης Δημητρίου, σύμβουλος καρδιολόγος, αναφέρει ότι αυτή είναι μια σημαντική εκστρατεία για την ελληνική παροικία. «Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι η έγκαιρη ανίχνευση σημαίνει ότι ο καρκίνος του εντέρου μπορεί να θεραπευτεί πιο εύκολα. Ο τακτικός έλεγχος σώζει ζωές».

«Ο καρκίνος του εντέρου δεν συζητείται τόσο συχνά όσο άλλες μορφές καρκίνου, γι' αυτό προτρέπω την παροικία να μοιραστεί αυτό το σημαντικό μήνυμα υγείας. Αν λάβετε το πακέτο ταχυδρομικώς, παρακαλούμε διαβάστε το περιεχόμενο προσεκτικά και ακολουθήστε τις οδηγίες. Είναι απλό και είναι δωρεάν».

Για περισσότερες πληροφορίες στα Ελληνικά, επισκεφθείτε το australia.gov.au/bowelscreening