

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ;

ΕΤΗΣΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

(έτος 14^ο)

Επίκαιρα θέματα στη Σύγχρονη

Νοσηλευτική Επιστήμη

Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου 2024

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ



Χριστίνα Χατζή, Γεώργιος Μαρκοζάννης, Ντζανή Ευαγγελία, Τσιλίδης Κωνσταντίνος, Ευάγγελος Ρίζος

Εισαγωγή: Μια ισορροπημένη διατροφή είναι ένας πολύ σημαντικός τροποποιήσιμος παράγοντας καρδιαγγειακού κινδύνου και έχει μεγάλη επίδραση στην πλειονότητα των μεταβολικών παραμέτρων. Η μεσογειακή διατροφή, βασισμένη σε διατροφικά πρότυπα που ακολουθούνται από τους κατοίκους της Μεσογείου, χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων (από ελιές και ελαιόλαδο), καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως, οσπρίων και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων, καθώς και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ κυρίως με τα γεύματα, εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και ξηρών καρπών και δύο φορές το μήνα κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Σκοπός είναι να διερευνήσουμε πώς η μεσογειακή διατροφή επηρεάζει τους καρδιομεταβολικούς παράγοντες κινδύνου και τις τιμές τους όπως τα λιπίδια αίματος, την αρτηριακή πίεση, τον σακχαρώδη διαβήτη, το έμφραγμα του μυοκαρδίου.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ;



Χριστίνα Χατζή, Γεώργιος Μαρκοζάννης, Ντζανή Ευαγγελία, Τσιλίδης Κωνσταντίνος, Ευάγγελος Ρίζος

Κυρίως Κείμενο: Η παρούσα μελέτη αποτελεί μέρος ενός umbrella review. Πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση της βιβλιογραφίας (με τελευταία ενημέρωση το Μάρτιο του 2024) στις βάσεις δεδομένων PubMed και Scopus με λέξεις κλειδιά σχετικά με τους όρους «καρδιομεταβολικός κίνδυνος» και «διατροφή». Από τα 3.840 αποτελέσματα, επιλέχθηκαν 177 συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις και με την εφαρμογή φίλτρων και κριτηρίων αποδοχής/αποκλεισμού 2 μετα-αναλύσεις που αφορούν στη μεσογειακή διατροφή.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων ανέδειξε μία ισχυρή, τρεις ισχυρά προτεινόμενες και οκτώ ενδεικτικές συσχετίσεις. Ισχυρή είναι η συσχέτιση που αφορά στην διαστολική αρτηριακή πίεση [MD: -1,56 (-1,97, -1,14) mmHg], ενώ άκρως ενδεικτικές οι συσχετίσεις που αφορούν στην περίμετρο μέσης [MD: -5,77 (-7,25, -4,30) cm], την ολική χοληστερόλη [MD: -2,51 (-3,35, -1,66) mg/dl] και τον δείκτη Homeostasis Model Assessment – Insulin Resistance. Ενδεικτικές φαίνονται οι συσχετίσεις που αφορούν στην λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας [MD: 2,33 (1,21, 3,45) mg/dl και MD: 1,35 (0,58, 2,13) mg/dl], την συστολική αρτηριακή πίεση [MD: -2,35 (-3,51, -1,18) mmHg], την γλυκόζη νηστείας αίματος [MD: -3,80 (-5,79, -1,81) mg/dl και MD: -3,93 (-6,24, -1,62) mg/dl], την γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη [MD: -0,30 (-0,46, -0,14) %], τον δείκτη μάζας σώματος [MD: -0,29 (-0,45, -0,13) kg/m²] και την ινσουλίνη αίματος νηστείας [MD: -9,91 (-14,53, -5,29) pmol/L].

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ;

ΕΤΗΣΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

(έτος 14^ο)

Επίκαιρα θέματα στη Σύγχρονη

Νοσηλευτική Επιστήμη

Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου 2024

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ



Χριστίνα Χατζή, Γεώργιος Μαρκοζάννης, Ντζανή Ευαγγελία, Τσιλίδης Κωνσταντίνος, Ευάγγελος Ρίζος

Συμπεράσματα: Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται να επιδρά θετικά στην μείωση των τιμών αρκετών καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου όπως η αρτηριακή πίεση, η ολική χοληστερόλη και η υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

1. Huo R, Du T, Xu Y, Xu W, Chen X, Sun K, et al. Effects of Mediterranean-style diet on glycemic control, weight loss and cardiovascular risk factors among type 2 diabetes individuals: a meta-analysis. Eur J Clin Nutr. 2015 Nov;69(11):1200–8.
2. Kastorini CM, Milionis HJ, Esposito K, Giugliano D, Goudevenos JA, Panagiotakos DB. The effect of Mediterranean diet on metabolic syndrome and its components: a meta-analysis of 50 studies and 534,906 individuals. J Am Coll Cardiol. 2011 Mar 15;57(11):1299–313