

Διατροφή, γυμναστική και υγιές βάρος

## Πολλαπλή σκλήρυνση: Η υγιεινή ζωή ασπίδα στην αναπηρία

Δημοσίευση: 07 Δεκ 2017, 13:50 | Τελευταία ενημέρωση: 07 Δεκ 2017, 13:50



Η υγιεινή διατροφή μπορεί να αποτελέσει τον κατάλληλο σύμμαχο για τους ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση, καθώς φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο αναπηρίας σύμφωνα με άρθρο που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *Neurology*.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημιακού Ιατρικού Κέντρου Κολούμπια στη Νέα Υόρκη παρατήρησαν ότι μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης, αλλά περιορισμένη σε πρόσθετα σάκχαρα και κόκκινο ή επεξεργασμένο κρέας, όχι μόνο μειώνει τον κίνδυνο αναπηρίας αλλά σχετίζεται και με λιγότερη κατάθλιψη, κόπωση και πόνο.

Επίσης, ο υγιενός τρόπος ζωής συνολικά, δηλαδή η τακτική άθληση, το υγιές βάρος και η αποχή από το κάπνισμα, λειτουργούν θετικά για τους

ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος σχεδόν 7.000 άτομα με διαγνωσμένη πολλαπλή σκλήρυνση που είχαν δώσει λεπτομερείς πληροφορίες για την διατροφή τους, στο πλαίσιο άλλης μελέτης. Πάνω από το 90% των συμμετεχόντων ήταν καυκάσιες καταγωγής, κατά μέσο όρο 60 ετών, ενώ έπασχαν από τη νευροεκφυλιστική νόσο για 20 χρόνια, κατά μέσο όρο.

«Δομήσαμε ένα σκορ διατροφικής ποιότητας βάσει της υψηλής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης και παράλληλα χαμηλής κατανάλωσης κόκκινων και επεξεργασμένων κρεάτων και πρόσθετων σακχάρων από γλυκά και αναψυκτικά», εξηγεί η Δρ Καθριν Φιτζεραλντ, συγγραφέας της μελέτης.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε πέντε ομάδες, ανάλογα με το πόσο υγιεινή ήταν η διατροφή τους.

Η ομάδα με την υγιεινότερη διατροφή είχε περίπου 20% χαμηλότερες πιθανότητες να έχουν σοβαρή σωματική αναπηρία ή σοβαρή κατάθλιψη. Ως σοβαρή αναπηρία ορίστηκε η ανάγκη κάποιου είδους υποστηρικτικού μέσου, όπως αναπηρικό αμαξίδιο ή βακτηρία, κατά την βόδιση.

Τα άτομα με την υψηλότερη ποιότητα διατροφής κατανάλωναν 1,7 μερίδες δημητριακών ολικής άλεσης και 3,3 μερίδες φρούτων, λαχανικών ή οσπρίων, καθημερινά. Όσοι είχαν την χαμηλότερη ποιότητα διατροφής έτρωγαν 0,3 μερίδες δημητριακών και 1,7 μερίδες φρούτων.

Οι ασθενείς με τον συνολικά υγιεινότερο τρόπο ζωής είχαν περίπου τις μισές πιθανότητες να έχουν εμφανίσει κατάθλιψη, 30% λιγότερες πιθανότητες να έχουν σοβαρή κόπωση, 40% λιγότερες πιθανότητες να έχουν πόνο και κατά το ένα τρίτο λιγότερες πιθανότητες να έχουν προβλήματα σκέψης και μνήμης.

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr