

# Διεθνής συνδιάσκεψη για τις επιδράσεις του ελαιόλαδου και των άηθων διαιτητικών λιπιδίων στο καρδιαγγειακό σύστημα του ανθρώπου

## Ε. Μαγκηάρα-Κατσιλάμπρου

Στις 30 Μαΐου, διοργανώθηκε στη Σεβίλλη της Ισπανίας από την Επιτροπή Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων συνδιάσκεψη για τα λιπίδια της διατροφής. Την αποστολή της ελληνικής αντιπροσωπίας, μεταξύ των οποίων ήμουν και εγώ, είχε αναλάβει το Γραφείο Πληροφοριών Ελαιόλαδου της Ελλάδας.

Στις γραμμές που ακολουθούν συνοψίζονται, περιληπτικά, οι περισσότερες ενδιαφέρουσες ανακοινώσεις που παρουσιάστηκαν από διακεκριμένους επιστήμονες ερευνητές, λιπιδολόγους, ενδοκρινολόγους, καρδιολόγους και βιοχημικούς.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε η παρουσίαση του γνωστού ερευνητού Scott Grundy, σχετικά με το ρόλο των μονοακόρεστων λιπών στο σχεδιασμό της διατροφής. Σύμφωνα με τον ερευνητή, τα κορεσμένα (ζωικά) λίπη πρέπει να καλύπτουν λιγότερο από 10% της ημερησίας πρόσληψης, τα ακόρεστα το 10% και τα μονοακόρεστα το 10-25%. Αυτό σημαίνει ότι η ευρύτερη παραδοχή περί περιορισμού του λίπους της διατροφής μπορεί, ενδεχομένως, να χαλαρώσει, με την έννοια ότι η επιπλέον κατανάλωση αφορά τα μονοακόρεστα λίπη.

Ο Ιταλός Βοναπονε υπενθύμισε ορισμένα πρόσφατα βιβλιογραφικά δεδομένα, τα οποία δείχνουν ότι το στεατικό οξύ (18.0), παρότι είναι κορεσμένο λίπος, δεν αυξάνει τη χοληστερόλη του ορού, σε αντίθεση προς τα άλλα κορεσμένα λίπη. Πιθανολογείται ότι αυτή η ενέργεια οφείλεται σε μετατροπή του στεατικού (18.0) προς το μονοακόρεστο ελαϊκό (18.1).

Μια ενδιαφέρουσα μελέτη από την Ισπανία ανακοινώθηκε από τον καθηγητή Rafael Carpena. Σε 31 υγιή άτομα χορηγήθηκαν στη διαίτά τους, για περιόδους 3 μηνών, ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο, σε ποσότητα 40 γρ. την ημέρα. Το πιο ενδιαφέρον εύρημα ήταν μια αύξηση της HDL χοληστερόλης με τη διαίτα την εμπλουτισμένη με ελαιόλαδο. Η αύξηση ήταν μεγαλύτερη στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες. Επιπλέον, υπήρξε μια μικρή αύξηση της LDL χοληστερόλης στις γυναίκες με το ελαιόλαδο, αλλά το κλάσμα «ολική χοληστερόλη/HDL» σημείωσε πτώση από 4,09 στο 3,39. Στους άντρες που ελάμβαναν διαίτα εμπλουτισμένη με ηλιέλαιο το κλάσμα ήταν 4,82 και μειώθηκε στο 4,24, μετά τέσσερις μήνες εφαρμογής διαίτας πλούσιας σε ελαιόλαδο. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μια ευμενέστερη επίδραση του ελαιόλαδου, σε σύγκριση με το ηλιέλαιο.

Παρόμοιες επίσης ήταν οι παρατηρήσεις του Ισπανού ερευνητού M. de Oya σ' ό,τι αφορά την αύξηση της HDL χοληστερόλης και τη μείωση του προαναφερθέντος κλάσματος με διαίτα εμπλουτισμένη με ελαιόλαδο, σε σύγκριση με εκείνη του ηλιελαίου. Οι παρατηρήσεις αυτές έγιναν σε νορμολιπιδαιμικά άτομα (σπουδαστές θεολογίας και μοναχές). Επιπλέον, κατά τη φάση της διαίτας με ελαιόλαδο αυξήθηκαν οι λιποπρωτεΐνες A1 και B.

Σε μια άλλη μελέτη του Bernard Jacotot εδείχθη ότι οι φυσικοχημικές ιδιότητες των συστατικών της λιποπρωτεΐνης HDL εξαρτώνται, εν μέρει, από το είδος της διατροφής. Έτσι, ο εμπλουτισμός της διαίτας με ελαιόλαδο αυξάνει τη ρευστότητα των λιπών αυτών. Ο ερευνητής υπαινίσσεται ότι η επίδραση αυτή μπορεί να συνδυάζεται με μικρότερο ρυθμό αθηρωγένεσης.

Οι Katan και Mensik, από την Ολλανδία, ανακοίνωσαν ότι, σε φυσιολογικά άτομα, τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι τουλάχιστον το ίδιο αποτελεσματικά σ' ό,τι αφορά την ελάττωση της ολικής και LDL χοληστερόλης, όσο και τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Οι μεταβολές της HDL χοληστερόλης ήταν ποσοτικά ασήμαντες στις συνήθειες τουλάχιστον –μη υπερβολικές– δόσεις. Οι ερευνητές εμμέσως συμπεραίνουν: α) ότι και τα δύο είδη των λιπαρών οξέων πρέπει να είναι το ίδιο αποτελεσματικά στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και β) ότι το λινολεϊκό οξύ δεν υπερέχει ως προς το ελαϊκό οξύ σε υποχοληστεριναιμική ενέργεια, όπως είχαν δείξει ορισμένες μελέτες κατά τη δεκαετία 1950–1960.

Μια άλλη μελέτη των Viola Giionanni και Audisio, του Πανεπιστημίου Sapienza της Ρώμης, έδειξε ότι σε υπερλιπιδαιμικά άτομα η πρόσληψη διαιτών εμπλουτισμένων με ελαιόλαδο έχει σαν αποτέλεσμα την ελάττωση του ιξώδους του αίματος καθώς και μια βελτίωση της παραμορφωτικής ικανότητας των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Οι επιδράσεις αυτές κατατείνουν στην ελάττωση της αθηρωγένεσης.

Τέλος, στη βραχεία αυτή ενημέρωση περιλαμβάνεται το μεγαλύτερο μέρος των εργασιών που ανακοινώθηκαν σ' αυτή τη συνδιάσκεψη. Οι συγκερασμός των επιστημονικών ενδείξεων σαφώς δικαιώνει την κοινή αντίληψη ότι το ελαιόλαδο αποτελεί υγιεινή και, κατά συνέπεια, ενδεδειγμένη τροφή.