

Η καρδιά είναι το ζωτικότερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Παρα όμως τις σημαντικές προόδους της ιατρικής επιστήμης οι καρδιακές παθήσεις παραμένουν πρώτη αιτία θανάτου. Στην Ελλάδα ένας στους τρεις άντρες θα εμφανίσει κάποια μορφή στεφανιαίας νόσου μέχρι τα 60 του (κυρίως την περίοδο 50-60 χρονών). Στις γυναίκες παρουσιάζεται συνήθως μεταξύ 60 με 70 χρονών. Μιας από τις κυριότερες αιτίες καρδιοπάθειας είναι και η διατροφή. Για αυτό παρουσιάζονται πολλά "κρούσματα" μετά κάποια εορταστική περίοδο (όπως το Πάσχα) που συνοδεύονται με πλούσια γεύματα σε λιπαρές τροφές. Για πολλά έχει κατηγορηθεί το λίπος αλλά ας μην ξεχνάμε ότι είναι και αυτό απαραίτητο για την σωστή λειτουργία του οργανισμού. Εκείνο που πρέπει να αποφεύγουμε είναι το κορεσμένο λίπος. Αυτό δηλαδή που είναι κρυμμένο στα ζωικής προέλευσης τρόφιμα, όπως το μοσχαρίσιο χοιρινό, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά. Τα κορεσμένα λίπη διεγείρουν το συκώτι στο να παράγει "βλαβερή" χοληστερίνη σε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που παίρνουμε με τις τροφές. Έτσι προδιαθέτουν τον οργανισμό για καρδιοπάθειες. Αν πάρουμε παράδειγμα τους Εσκιμώους θα δούμε ότι ενώ στο σύνολο τους η διατροφή τους είναι υψηλή σε λίπη έχουν το μικρότερο ποσοστό στο κόσμο σε καρδιακές παθήσεις. Αυτό οφείλετε στο ότι τρέφονται αποκλειστικά με λιπαρά ψάρια, (που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα) όπως οι σαρδέλες, το σκουμπρί, σολομός και οι αντιζούγιες. Σε μια εποχή, λοιπόν, γεμάτη από διατροφικούς κινδύνους και απειλές περιορισμός των κορεσμένων λιπαρών είναι μια προτροπή για όλους μας, ώστε να προστατέψουμε την σωστή και γενικά ομαλή λειτουργία της καρδιάς. Στην θέση τους βάζουμε τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά που προστατεύουν και ενισχύουν την πολύτιμη καρδιά μας.