

## ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας των αναπτυσσόμενων χωρών, στις οποίες ανήκει και η Ελλάδα, συσχετίζονται αιτιολογικά με τον τρόπο ζωής και το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Τα **καρδιαγγειακά νοσήματα**, υπεύθυνα για το **48% των θανάτων στον ελληνικό πληθυσμό**, έχουν ως **βασικούς παράγοντες κινδύνου** την **κακή διατροφή**, την **έλλειψη σωματικής άσκησης**, την **παχυσαρκία** και το **κάπνισμα**, παράγοντες που είναι άμεσα συνδεδεμένοι με τις καθημερινές συνήθειες.



### Ποσοστό θανάτων που αποδίδεται στους κύριους παράγοντες κινδύνου (Ελλάδα 2002)

1. Αρτηριακή Υπέρταση 25,0%
2. Κάπνισμα 19,3%
3. Υψηλή χοληστερόλη 11,6%
4. Υψηλός Δ.Μ.Σ. 8,3%
5. Καθιστική ζωή 5,0%
6. Χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών 3,9%
7. Ατμοσφαιρική ρύπανση 0,6%
8. Μη ασφαλές σεξ 0,5%
9. Επαγγελματικά καρκινογόνα 0,4%
10. Ναρκωτικά 0,3%

Στην ανθυγιεινή διατροφή οφείλεται το 60% των θανάτων παγκοσμίως και όχι σε μολυσματικές ασθένειες, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Ασθένειες που συνδέονται με την κακή διατροφή (υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γρήγορου και έτοιμου φαγητού) είναι οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και η παχυσαρκία.

Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες δημιουργούν τις βασικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη πολυπόδων ή καρκίνου του παχέος εντέρου, καθώς οι λιπαρές τροφές, μεγάλες ποσότητες ερυθρού κρέατος και οι τροφές με νιτρώδη άλατα ως συντηρητικά θεωρούνται παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη της νόσου.

### ***Η κακή διατροφή βλάπτει την ανδρική γονιμότητα***

Καλό είναι να περιορίσουν το «πρόχειρο» φαγητό οι νεαροί άνδρες που θέλουν μια μέρα να αποκτήσουν παιδιά. Επιστήμονες ανακάλυψαν πως η υπερκατανάλωση πίτσας, τσιπς και άλλων μη παραδοσιακών τροφίμων μπορεί να ελαττώσει σημαντικά τη γονιμότητά τους.

Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν επιστήμονες του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, του Πανεπιστημίου του Ρότσεστερ και του Πανεπιστημίου της Μούρθια, στην Ισπανία, που παρουσίασαν τα συμπεράσματά τους στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Αναπαραγωγικής Ιατρικής (ASRM).

Οι μελετητές αναλύοντας δείγματα σπέρματος από 188 άντρες ηλικίας 18-22 ετών ανακάλυψαν πως η διατροφή μπορεί να επιδράσει άμεσα στο ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα. Συγκεκριμένα, όσοι ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε λιπαρά οξέα,



διέτρεχαν αυξημένο κίνδυνο να είναι υπογόνιμοι. Πριν αρχίσει η μελέτη, όλοι οι εθελοντές υποβλήθηκαν σε σειρά εξετάσεων για να βεβαιωθεί πως δεν έπασχαν από διαταραχές ή νοσήματα που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ποιότητα του σπέρματός τους. Στη συνέχεια, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια διατροφής και έτσι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: σε εκείνους που ακολουθούσαν την «δυτικού τύπου διατροφή» δηλαδή έτρωγαν κόκκινο κρέας, επεξεργασμένους υδατάνθρακες, γλυκά και ενεργειακά ποτά και σε εκείνους που ακολουθούσαν «υγιεινή διατροφή» δηλαδή έτρωγαν πολλά ψάρια, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως.

Στο σπέρμα όλων έγιναν εξετάσεις αξιολόγησης της κινητικότητας, της συγκέντρωσης και του σχήματος των σπερματοζωαρίων. Αυτό που έδειξε η έρευνα είναι ότι η υγιεινή διατροφή σχετίστηκε με μεγαλύτερη κινητικότητα των σπερματοζωαρίων, ενώ το σπέρμα όσων έτρωγαν ανθυγιεινά είχε λιγότερες πιθανότητες να επιζήσει στο ταξίδι έως το ωάριο.

---

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ**

<http://www.beststrong.org.gr/el/healthylife/healthinfo/factorsofdangerforthehealth/>

<http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22733&subid=2&pubid=50446948>

[http://archive.enet.gr/online/online\\_text/c=112,dt=30.03.2007,id=52093764](http://archive.enet.gr/online/online_text/c=112,dt=30.03.2007,id=52093764)

<http://www.zougla.gr/page.ashx?pid=2&cid=0&aid=404032>