

Sănătatea din farfurie – Conceptul Polymeal

Dr. Diana Voican



Iată o rețetă pentru prevenirea bolilor de inimă și pentru îmbunătățirea calității vieții: luați o jumătate de tabletă de ciocolată neagră, câteva migdale, câteva legume și fructe și câțiva căței de usturoi, adăugați un pahar de vin roșu și includeți-le în meniul dumneavoastră! Faceți acest lucru în fiecare zi; cercetătorii spun că veți reduce riscul apariției bolilor de inimă cu un procent de 75%.



*„Fie ca hrana să-ți fie medicament și medicamentul, hrană“
Hipocrate (460-377 î.H.)*

„Rețeta” s-a concretizat științific, în decembrie 2004, când Oscar Franco, om de știință columbian în domeniul sănătății publice, de la Centrul Medical Universitar Erasmus din Rotterdam, împreună cu colegii săi, propune „Polymeal” ca o alternativă naturală la „Polypill” – strategia bazată pe mai multe medicamente – pentru reducerea incidenței bolilor de inimă. La această „rețetă”, autorii au ajuns studiind date din literatura de specialitate și analizând rezultate ale studiilor controlate, randomizate, ale studiilor observaționale și meta-analiza acestora.

INTRODUCERE

Polymeal reprezintă o alternativă naturală, eficientă, sigură, relativ mai ieftină și chiar gustoasă și agreabilă de profilaxie a morbidității și mortalității cardiovasculare și cerebrovasculare și de creștere a speranței de viață a populației. Conceptul reprezintă o reinterpretare a vechiului concept „healing food” – alimente vindecătoare, care consideră anumite alimente ca fiind adevărate remedii pentru prevenția și tratarea multor boli.

METODĂ

Autorii au calculat efectul sinergic de reducere a evenimentelor cardiovasculare, utilizând date din literatura de specialitate și corelațiile din studiul populațional Framingham, studiu al cărui obiectiv principal a fost acela de a identifica factorii comuni care contribuie la apariția bolilor cardiovasculare, prin urmărirea evoluției acestora pe o perioadă lungă de timp, pentru un grup mare de participanți, care, la momentul înrolării în studiu, nu prezentau simptome evidente. În studiu au fost incluși inițial 5.209 de locuitori ai orașelor Framingham și Massachusetts și au fost monitorizați pe parcursul a trei generații [1].

În urma acestor calcule și corelații, autorii au elaborat dieta Polymeal, o dietă bazată pe evidențe, recomandată în special la populația peste 50 de ani, pentru prevenția bolilor cardiovasculare și pentru creșterea speranței de viață în general.

REZULTATE

Dieta reconsideră metodele non-farmacologice de profilaxie,

extinde cercetarea asupra principiilor active alimentare benefice în protejarea aparatului cardiovascular și urmărește creșterea interesului consumatorilor pentru alimentele funcționale, alimentele-medicament, numite „alicamente” [3].

Pentru a fi incluse în dieta Polymeal, a fost necesar ca alimentele să aibă efecte dovedite, raportate individual (nu ca element al unei alimentații) asupra reducerii evenimentelor cardiovasculare sau modificării factorilor de risc pentru bolile cardiovasculare. Următoarele elemente alimentare au îndeplinit criteriile de includere pentru a fi considerate ingrediente din conceptul Polymeal: ciocolată neagră, fructe și legume, vin roșu, pește, migdale și usturoi.

Ciocolata

Deseori, ciocolata a fost etichetată cu un mare „NU” pentru oricine încerca să piardă în greutate sau să urmeze un stil de viață sănătos. Totuși, ciocolata a ocupat o poziție importantă în alimentația tuturor indivizilor, fără a fi fost demonstrat că ar produce vreun efect negativ major asupra sănătății.

În 2015, un anunț interesant despre un studiu controlat, randomizat, de 5 ani, pe scară largă, realizat de instituții medicale și organizații de renume (The Brigham and Women’s Hospital, The Fred Hutchinson Cancer Research Center), a menționat despre efectele benefice ale consumului de ciocolată în prevenirea și combaterea bolilor cardiovasculare [4].

Ciocolata neagră conține niveluri ridicate ale flavanoizilor, compuși cu proprietăți antioxidante, iar dovezile emergente sugerează un beneficiu potențial al unei varietăți



de alimente și băuturi bogate în flavanoidi asupra evenimentelor cardiovasculare. O cantitate de 100 g de ciocolată neagră, consumată zilnic, reduce considerabil atât presiunea sistolică, cât și cea diastolică, efect ce poate antrena scăderea evenimentelor cardiovasculare cu 21% [2].

Recomandarea zilnică pentru menținerea sănătății cardiovasculare: 40 g de ciocolată neagră, cu conținut de cacao mai mare de 70%.

Vinul

Vinul roșu nu este o simplă băutură alcoolică, ci este un nutrient benefic în special în patologia cardiacă și în cancer, datorită complexității fitocompușilor conținuți. Aceștia sunt reprezentați majoritar de polifenoli, care provin din coaja și semințele de strugure roșu: flavonoli, antocianine, acizi fenolici și cunoscutul resveratrol, principalul responsabil de efectele benefice ale vinului, prin calitățile sale antioxidante, antiinflamatorii, antitumorale și antiaging.

Consumul regulat de vin roșu reduce patologia cardiovasculară cu 32% [2].

Cantitatea zilnică recomandată pentru vinul roșu este de 1 pahar (aproximativ 150 ml).

Peștele

Peștele are o valoare nutritivă deosebită, consumul acestuia aducând un important aport de proteine și lipide de calitate, de vitamine și minerale. Peștele conține acizi grași polinesaturați, cu catena lungă (PUFA), care sunt incluși în compoziția fosfolipidelor membranare și sunt implicați într-o gamă largă de efecte biologice. Un studiu efectuat în China, pe 18.200

locuitori, cu vârsta între 45 și 65 de ani, care au consumat o cantitate de 200 g de pește săptămânal, a evidențiat o scădere a incidenței infarctului miocardic cu 59%.

Consumul a aproximativ 114 g de pește de 4 ori pe săptămână reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare cu 14% [2].

Legumele și fructele

Consumul zilnic de legume și fructe, de preferință în stare crudă, este o recomandare importantă pe care toate ghidurile de nutriție o conțin, aceasta fiind valabilă, după diversificarea alimentației, la orice vârstă.

Din perspectivă nutrițională, este indicat consumul de legume și fructe în stare proaspătă, netratate termic și, dacă este posibil, cu coajă. Doar pentru legumele și fructele foarte bogate în fibre, fierberea sau coacerea este un avantaj pentru facilitarea absorbției micronutrienților.

Legumele și fructele reprezintă cele mai importante surse de vitamine (în special C, E, K, B, caroteni – precursori de vitamina A etc.) și de minerale; sunt, practic, unica sursă de vitamina C (deoarece celelalte categorii de alimente conțin cantități extrem de mici, insuficiente, din această vitamină), reprezintă o sursă de glucide digerabile și nedigerabile (fibre), nu conțin lipide și au importante proprietăți antioxidante.

Consumând zilnic 5-6 porții, aproximativ 400 g, se reduce riscul apariției simptomatologiei cardiace cu 12 procente [2].

Usturoiul

Usturoiul a fost folosit încă din Evul Mediu pentru asigurarea unei sănătăți optime. De-a lungul

timpului, calitățile sale au fost confirmate în numeroase cazuri, prin studii clinice controlate și observaționale.

În prezent, usturoiul este considerat important grație modului în care acesta poate ajuta la prevenirea a numeroase boli.

Principalul component activ al usturoiului, allicina, este recunoscut pentru proprietățile sale bactericide și fungicide. Allicina este eliberată atunci când usturoiul este zdrobit sau tocat, dar este distrusă în usturoiul gătit.

Usturoiul scade tensiunea arterială, reduce nivelul colesterolului total și al LDL, efect ce poate fi asociat cu scăderea frecvenței evenimentelor cardiace: 2,7 g de usturoi consumat zilnic reduce riscul cardiovascular cu 38% [2].

Migdalele

Pe lângă faptul că sunt delicioase, migdalele oferă multiple beneficii sănătății. Migdalele sunt o sursă excelentă de nutrienți benefici – cum ar fi acizii grași esențiali, fibrele, vitamina E, magneziul, cuprul, potasiul, manganul, calciul, fosforul, fierul, vitaminele din grupul B, zincul și o cantitate mare de antioxidanți. Sunt hipocolesterolemiant, consumul a 68 g migdale reduce colesterolul cu 10 mg/dl [2].

Dezavantajul constă în faptul că în migdalele uscate există inhibitori de enzime (de exemplu, acidul fitic) care interacționează cu enzimele digestive și pot crea probleme de digestie și absorbție, în special cea a sărurilor minerale, cum sunt fierul, zincul, calciul. Acești inhibitori pot fi neutralizați prin hidratarea timp de câteva ore înainte consumului.

Acestor alimente de bază din conceptul Polymeal li se asociază o serie de alte alimente, care îmbunătățesc efectul benefic asupra sănătății populației. Astfel, este indicat consumul regulat de ulei de măsline, leguminoase, cereale integrale, condimente, ulei de cocos, carne de pasăre și ouă, ceai verde, ghimbir, puțin unt și multă apă [2].

În paralel, trebuie îmbunătățit modul de viață prin asocierea activității fizice regulate, respectarea unui orar de mese corect și a unui program de somn corespunzător, renunțarea la fumat, alcool în exces, alimente procesate industrial și cu adaos de aditivi.

În **concluzie**, se consideră că aderarea populației sănătoase, cu vârsta peste 50 de ani, la o dietă tip Polymeal ar putea reprezenta o măsură eficientă de prevenție și reducere a patologiei cardiovasculare și de creștere a speranței de viață în populația



generală, fiind o metodă naturală, non-farmacologică, fără efecte adverse și cu costuri semnificativ mai mici decât varianta medicamentoasă, Polypill.

Adaptarea acestei diete la stilul propriu de viață se poate face cu

mijloace simple și necostisitoare, fără a apela la specialiști în nutriție sau medicină, cu raportare individuală la principiile menționate în acest articol, implementând conceptul Polymeal în cadrul unui stil de viață sănătos.

BIBLIOGRAFIE

1. Franco O.H., Bonneux L., de Laet C., Peeters A., Steyerberg E.W., Mackenbach J.P. *The Polymeal: a more natural, safer, and probably tastier (than the Polypill) strategy to reduce cardiovascular disease by more than 75%*. BMJ 2004; 329:1447-1450. Fulltext (PDF). PMID 15604180.
2. <https://www.bmj.com/content/329/7480/1447?ehom=>
3. Aurelia-Nicoleta Cristea. Alimentele ca medicament în profilaxie și tratament. Principii alimentare active și mecanisme de acțiune.
4. https://www.medscape.com/viewarticle/855226#vp_2

Despre autor

Dr. Diana Voican este medic medicină generală-pediatrie, nutriție, nutriție pediatrică, fiind coordonatorul Programului „Sănătos de mic”, al Asociației SAMAS. Date de contact – tel.: 0746.591.599, 0752.201.247 www.facebook.com/dradianavoican

BIBI MED, București, Bd. Regina Elisabeta nr. 55