

Dieta śródziemnomorska w niebieskich strefach

mgr inż. Łukasz Kowalski

Katedra Dietetyki

Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego



<http://www.worldatlas.com>

Dieta śródziemnomorska

Wysoka konsumpcja:

- warzyw (szczególnie cebulowych i strączkowych) i owoców
- pełnoziarnistych produktów zbożowych
- oliwek, oliwy z oliwek, orzechów

Umiarkowana konsumpcja:

- produktów nabiałowych (zwłaszcza serów i jogurtów z mleka koziego lub owczego)
- ryb i owoców morza (szczególnie w obszarach nadbrzeżnych)
- alkoholu (wino)

Niska konsumpcja:

- mięsa i produktów mięsnych
- rafinowanych olejów roślinnych i cukrów oraz białej mąki

Effectiveness of the Mediterranean diet in the elderly.

Roman B, Carta L, Martínez-González MA, Serra-Majem L.

Korzystny wpływ diety śródziemnomorskiej: czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, prewencja nowotworów, zdrowie mentalne, długowieczność i jakość życia.

36 badań przeprowadzonych na osobach w wieku 65 lat lub starszych.

Roman i wsp. Clin Interv Aging. 2008. 3: 97-109.

A Mediterranean diet enriched with olive oil is associated with higher serum total osteocalcin levels in elderly men at high cardiovascular risk.

Fernández-Real JM, Bulló M, Moreno-Navarrete JM, Ricart W, Ros E, Estruch R, Salas-Salvadó J.

Korzystny wpływ diety śródziemnomorskiej (wzbogaconej w oliwę z oliwek extra virgine) na markery obrotu kostnego u starszych mężczyzn.

127 mężczyzn, w wieku 55 – 80 lat.

Fernández-Real i wsp. J Clin Endocrinol Metab. 2012. 97: 3792-8.

Niebieskie strefy

Wyspa Okinawa w Japonii

Wyspa Sardynia we Włoszech

Wyspa Ikaria w Grecji

Loma Linda w Kalifornii

Nicoya Penisula w Kostaryce

Chrysohoou i wsp., 2011



Badanie AKEA

Prowincja Nuoro

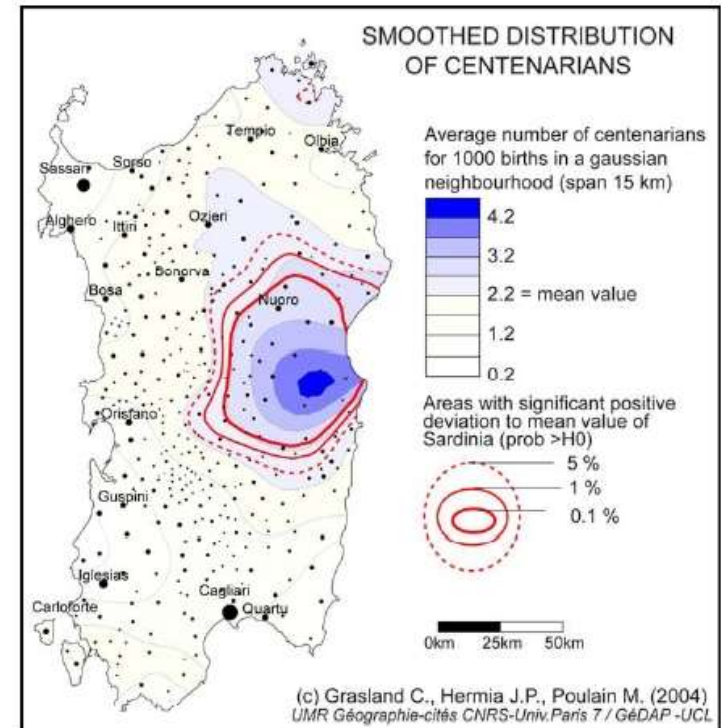
Liczba stulatków na 100,000 mieszkańców:

-17,9 (w innych krajach zazwyczaj 10)

Proporcja stuletnich kobiet do mężczyzn:

-1,4 : 1 (w innych krajach zazwyczaj 5 : 1)

Poulain i wsp., 2004





Carta da musica,
pełnoziarnisty chleb pszenny



Cannonau,
ciemne czerwone wino



Pecorino sardo,
ser z mleka owczego

Badanie Ikaria

Osoby w wieku powyżej 90 lat:

Ikaria – 1% populacji

Europa – 0,1% populacji

Demosthenes i wsp., 2011



Fish Consumption Moderates Depressive Symptomatology in Elderly Men and Women from the IKARIA Study.

Chrysohoou C, Tsitsinakis G, Siassos G, Psaltopoulou T, Galiatsatos N, Metaxa V, Lazaros G, Miliou A, Giakoumi E, Mylonakis C, Zaromytidou M, Economou E, Triantafyllou G, Pitsavos C, Stefanadis C.

Częsta konsumpcja ryb (≥ 3 porcje na tydzień) wydaje się zmniejszać prawdopodobieństwo występowania objawów depresyjnych u osób starszych.

MedDietScore: średnia 35 punktów na 55 (lub 64%).

673 osób w wieku powyżej 65 lat (343 kobiety, 330 mężczyzn)

Chrysohoou i wsp. *Cardiol Res Pract.* 2010. 2011: 219578.

Spżycie wybranych grup żywności wśród mieszkańców Ikarii w wieku powyżej 80 lat *(ile razy w tygodniu):*

	Mężczyźni	Kobiety
Oliwa z oliwek	7	5
Płatki zbożowe	2	1
Owoce	6	4
Warzywa i sałatki	5	4
Warzywa strączkowe	2	1
Ryby	2	2
Ziemniaki	3	3
Słodycze	1	1
Czerwone mięso i jego przetwory	2	1
Alkohol (mL/dzień)	186	117
Kawa (mL/dzień)	339	293
Herbata (mL/dzień)	109	97

Demosthenes i wsp., 2011

Czynniki sprzyjające długowieczności

Tradycyjna dieta śródziemnomorska

Regularna aktywność fizyczna

Dobre relacje rodzinne i towarzyskie

Czyste, górskie środowisko

Gorące, radioaktywne źródła

Spokojne, mało stresujące życie

Codziennie drzemki?

Chrysohoou i wsp., 2011

