



Δίαιτα Ντουκάν... απειλή για την καρδιά

Δεν χρειαζόταν να μάθω ότι το βιβλίο «The Dukan Diet» έχει ήδη πουλήσει τρία εκατομμύρια αντίτυπα παγκοσμίως, για να καταλάβω πόσο δημοφιλής είναι αυτή η δίαιτα. Πολλοί είναι εκείνοι που αναρωτιούνται για το πόσο αποτελεσματική αλλά αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία είναι οι παρενέργειες της. Άλλωστε δεν υπάρχουν μελέτες που να αποδεικνύουν πως ο δραστικός περιορισμός των υδατανθράκων αποτελεί εγγύηση για απώλεια βάρους.

Ας τη γνωρίσουμε ...

Η δίαιτα Dukan είναι ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους που εστιάζει κυρίως στη κατανάλωση πρωτεΐνης και στον περιορισμό υδατανθράκων. Εφευρέθηκε από τον Γάλλο Pierre Dukan και χωρίζεται σε τέσσερις φάσεις.

Υπόσχεται πολλά αλλά ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία;

Απειλή για τη καρδιά: Οι δίαιτες που είναι χαμηλές σε υδατάνθρακες και υψηλές σε πρωτεΐνες, όταν χρησιμοποιούνται σε τακτική βάση και χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τη φύση των υδατανθράκων (απλοί - σύνθετοι) ή την πηγή των πρωτεϊνών (ζωικές - φυτικές), σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα νοσήματα αυτά είναι η ισχαιμική καρδιοπάθεια, το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο και η περιφερική αρτηριακή νόσος.

ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΔΙΑΙΤΕΣ:
το 30% της συνολικής ενέργειας προέρχεται από πρωτεΐνες και λιγότερο από 15% από υδατάνθρακες

Κάθε μείωση κατά 20 γραμμαρίων της ημερήσιας πρόσληψης υδατανθράκων και κάθε αύξηση κατά 5 γραμ-

ΥΠΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: το 10-15% της συνολικής ενέργειας προέρχεται από πρωτεΐνες (ζωικής και φυτικής προέλευσης) και το 50-55% προέρχεται από υδατάνθρακες (λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής).

62% μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων παρατηρήθηκε σε γυναίκες που εφάρμοζαν δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη

μάρια της πρόσληψης πρωτεϊνών συνδέεται με 5% αύξηση της συχνότητας όλων των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Άλλες παρενέργειες

- Σοβαρή δυσκοιλιότητα
- Ο αποκλεισμός των φρούτων και λαχανικών, ειδικά στις δύο πρώτες φάσεις, έχει ως αποτέλεσμα την μη επαρκή πρόσληψη φυτικών ινών.
- Κέτωση, η οποία προκαλεί ανορεξία, κάτι που ανατροφοδοτεί τη διαδικασία απώλειας βάρους. Όμως, η κέτωση δεν είναι μια φυσιολογική κατάσταση για τον οργανισμό, γι' αυτό προκαλεί απώλεια μνήμης, μείωση

των διανοητικών ικανοτήτων, απώλεια συγκέντρωσης, εκνευρισμό, επιθετικότητα.

- Βλάβη στα νεφρά και ουρική αρθρίτιδα
- Κούραση
- Έλλειψη βιταμινών και ανισοσοπία στους ηλεκτρολύτες
- Αυξημένη οδοντική πλάκα
- Απώλεια μνήμης και έλλειψη συγκέντρωσης, λόγω της περιορισμένης κατανάλωσης υδατανθράκων. Ο λόγος είναι ότι το μυαλό μας χρησιμοποιεί τη γλυκόζη και μόνο, ως πηγή ενέργειας.

Κέντρο **Διατροφικής**
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διατολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης