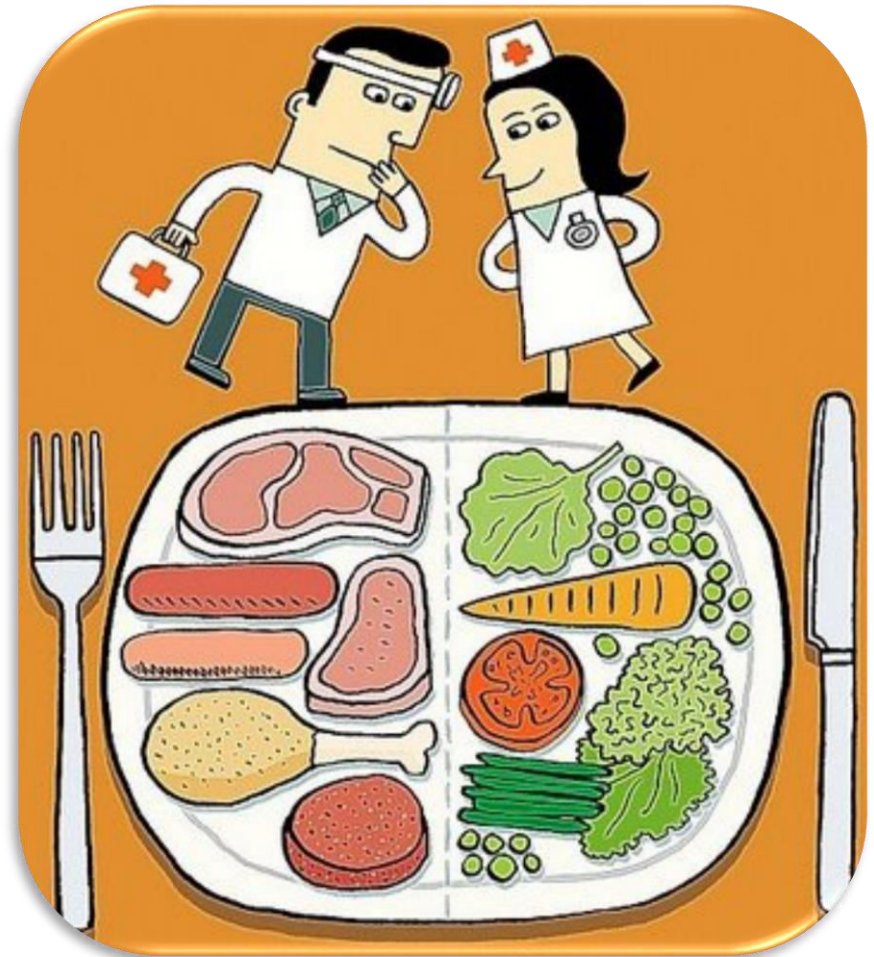
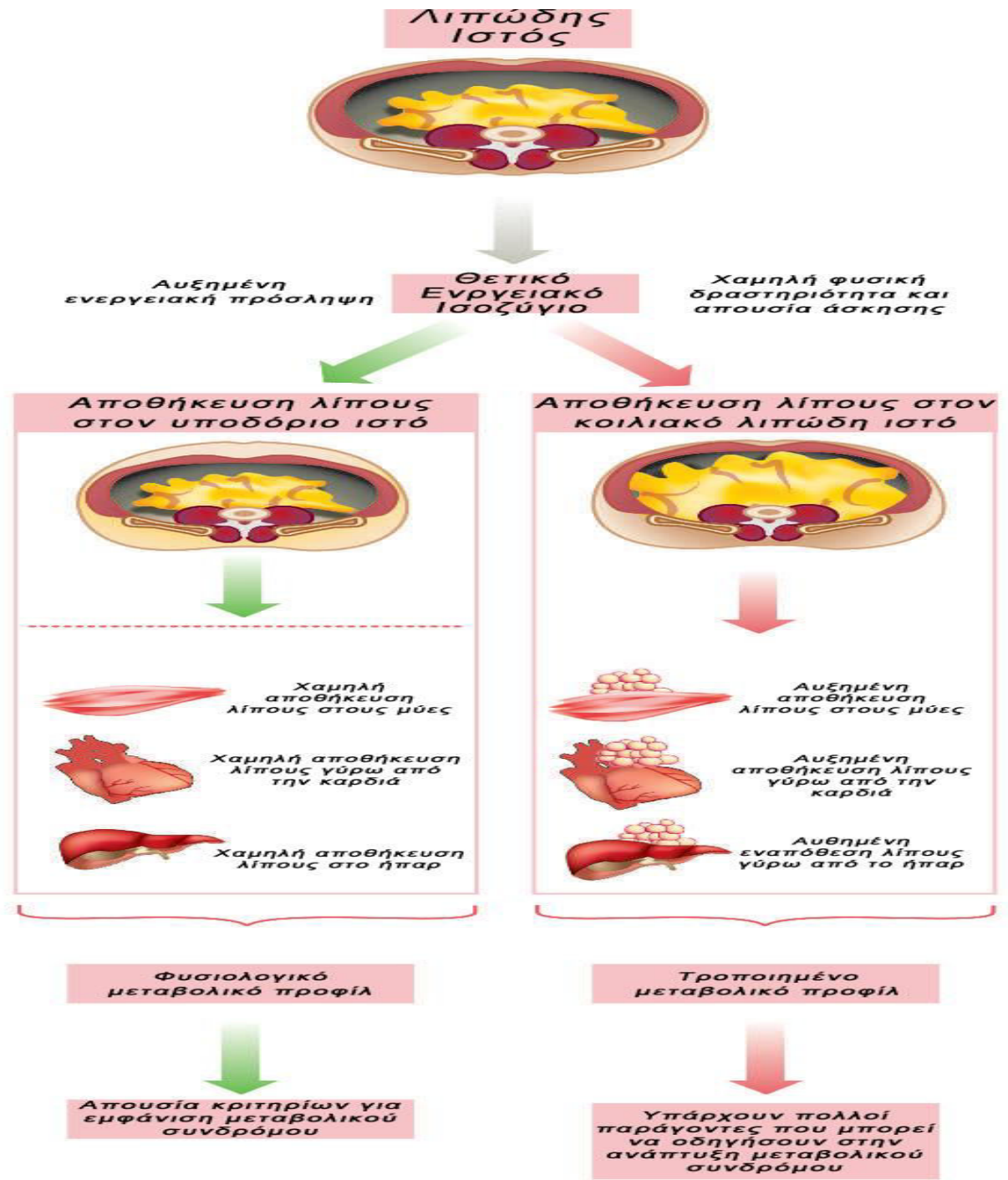


Κρεατοφαγία και παχυσαρκία: Ο ρόλος της μεθειονίνης



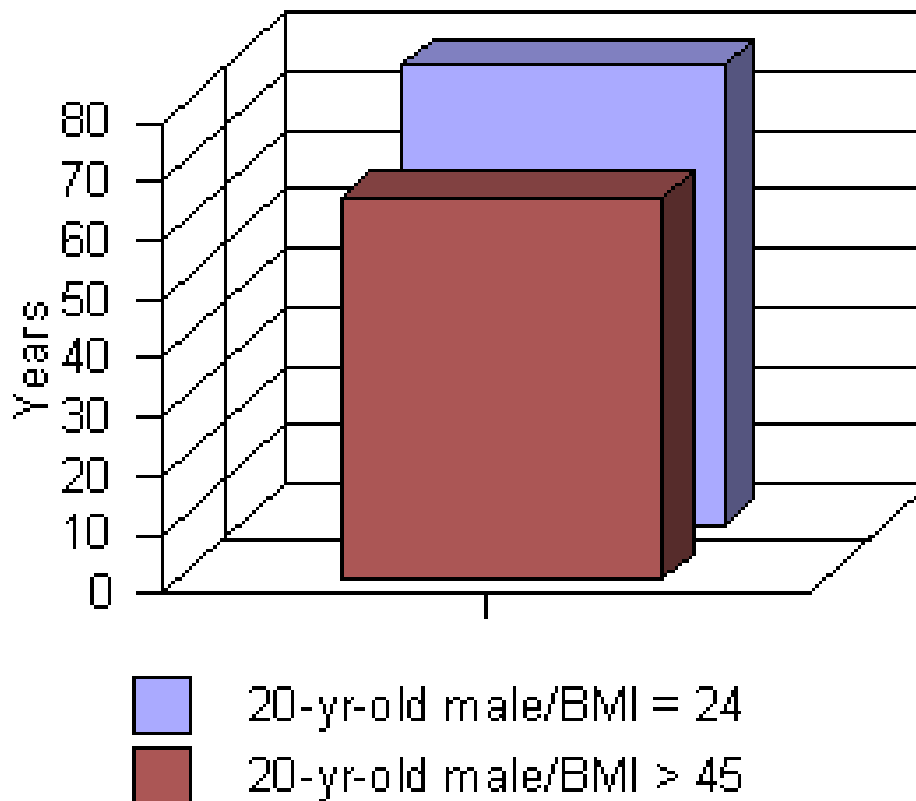
ΚΑΦΟΥΣΙΑ ΘΕΟΦΑΝΩ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014

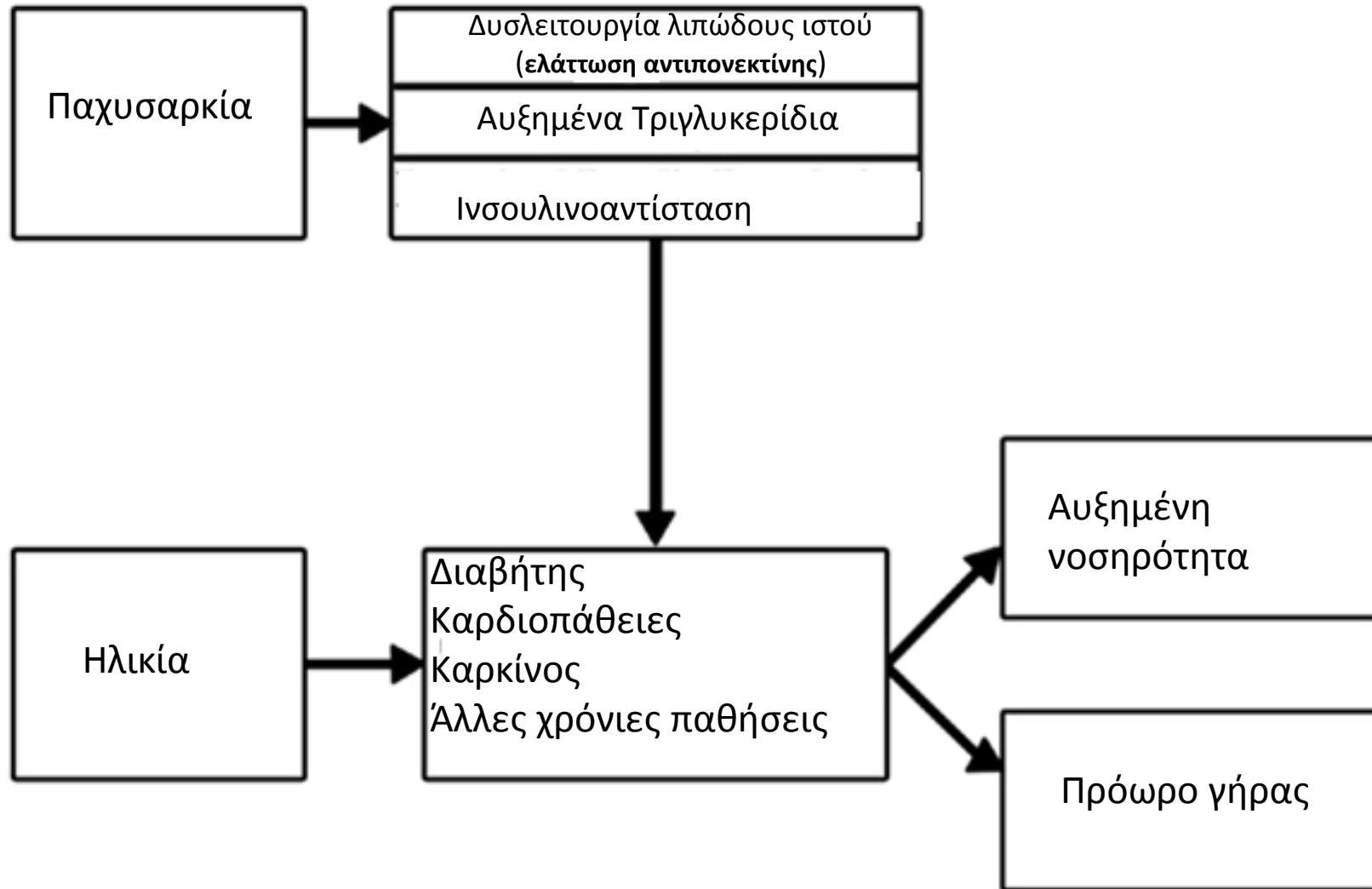
Παχυσαρκία και Σπλαχνικό λίπος



«Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας ισοδυναμούν με 20 χρόνια πρόωρου γήρατος»

Life Expectancy





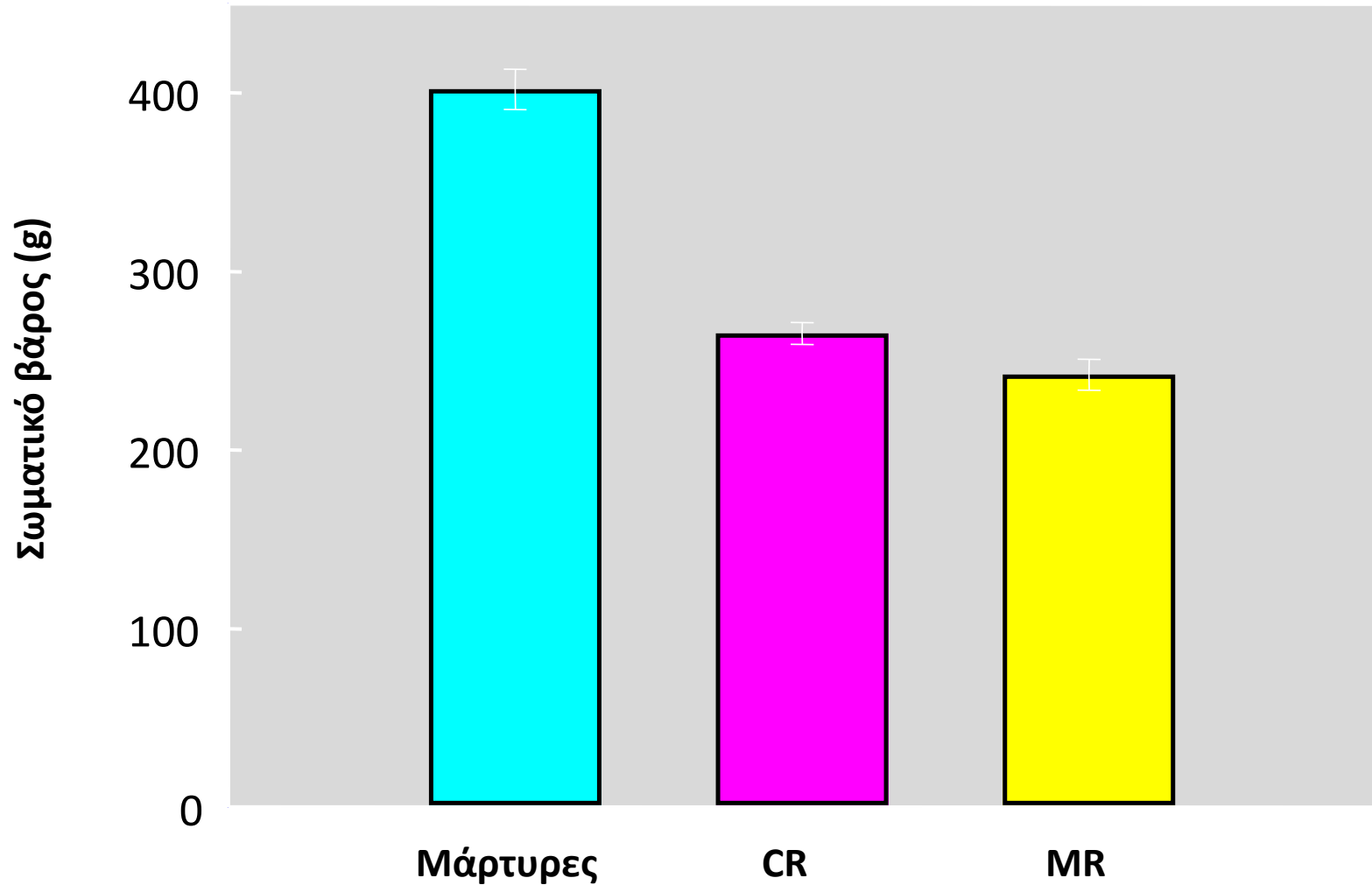
Διατροφικές παρεμβάσεις Αντιγήρανσης σε ποντίκια

**Θερμιδικός
περιορισμός (CR)**

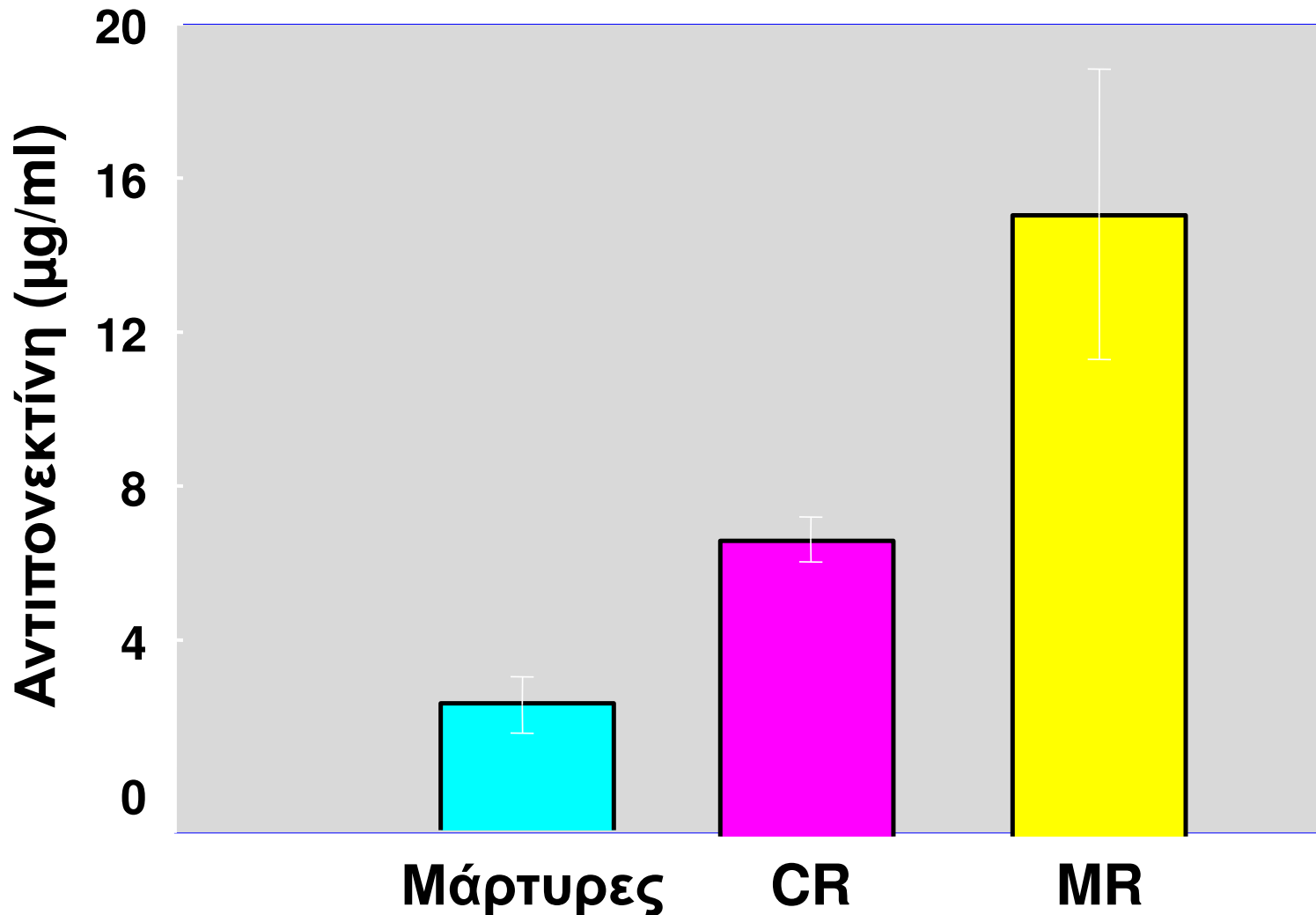
**Περιορισμός
μεθειονίνης (MR)**

- Αύξηση της ζωής των ποντικών κατά 40%
- Μείωση σπλαχνικού λίπους
- Μείωση ινσουλίνης, γλυκόζης, IGF-1 , Λεπτίνης
- Αύξηση αντιπονεκτίνης
- Μείωση νεφροπάθειας
- Μείωση καρκινογένεσης

Διατροφικές παρεμβάσεις Αντιγήρανσης σε ποντίκια



Επίπεδα αντιπονεκτίνης ορού σε ποντίκια CR και MR



Κρεατοφαγία vs Χορτοφαγία

Έχει συσχετιστεί με:

- Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2
- Αύξηση καρδιαγγειακών νοσημάτων
- Αύξηση καρκίνου παχέος εντέρου, προστάτη και ήπατος
- Αρθρίτιδα
- Alzheimer
- Οστεοπόρωση
- Καταρράκτη

Έχει συσχετιστεί με:

- Μείωση ινσουλινοαντίστασης
- Χαμηλά επίπεδα *IGF-1*,
γλυκόζης, ινσουλίνης και
θυρεοειδών ορμονών
- Αντίσταση στο ηπατικό οξειδωτικό στρες
- Μείωση στεφανιαίας νόσου
- Μείωση και επιδείνωση καρκίνου

Σκοπός εργασίας

Η σύγκριση μεταξύ υψηλής και χαμηλής κατανάλωσης κρέατος σε σχέση με την περιεκτικότητά της σε μεθειονίνη και η συσχέτιση της πρόσληψης μεθειονίνης με τη Μεσογειακή δίαιτα και την παχυσαρκία.

Πειραματικό Μέρος

Δείγμα

- Το δείγμα της μελέτης συλλέχτηκε τυχαία, αποτελείται από 24 υγιή άτομα ηλικίας 19 - 60 ετών και χωρίστηκε σε 2 επιμέρους ομάδες 12 ατόμων η καθεμιά, με βάση την ποσοτική τους κατανάλωση σε κρέας.
- Έτσι προέκυψε η ομάδα των κρεατοφάγων οι οποίοι κατανάλωναν κρέας και παράγωγα αυτού 5-6 φορές /εβδομάδα και η 2^η ομάδα με μέση κατανάλωση 1-2 φορές εβδομαδιαίως.

Πειραματικό Μέρος

Μεθοδολογία

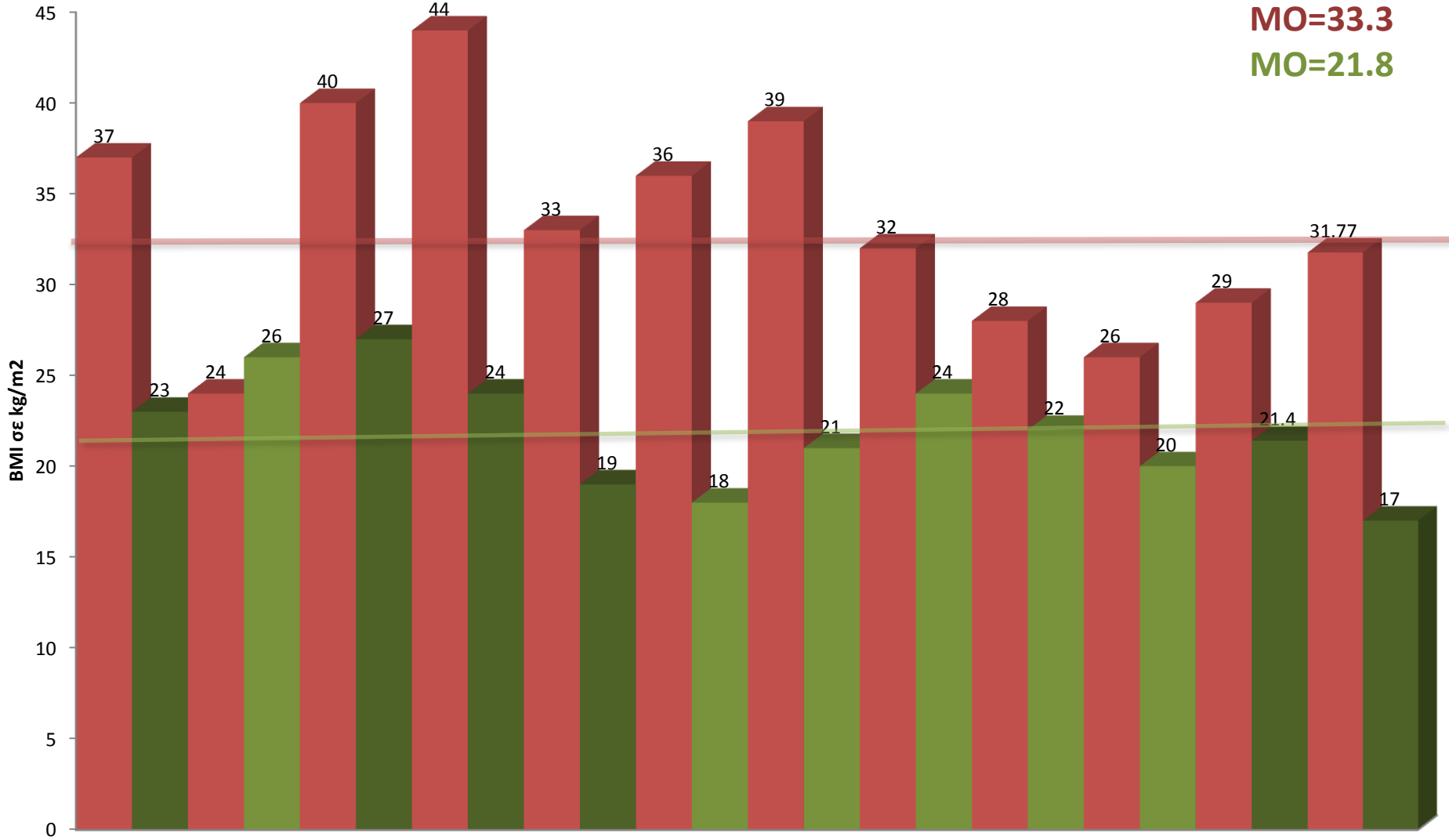
- ✓ Καταγραφή ανθρωπομετρικών δεδομένων (βάρος, ύψος, ηλικία, BMI)
- ✓ Ανάκληση διαιτητικής πρόσληψης προηγούμενου 24ώρου
- ✓ Ημερολόγιο καταγραφής συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ)
- ✓ Καταγραφή σωματομετρικών δεδομένων (περίμετρος μέσης, λαιμού, βραχίονα και λόγος μέσης/ ισχύων)
- ✓ Υπολογισμός MedDietScore
- ✓ Υπολογισμός Methionine Score

Αποτελέσματα

Διάγραμμα BMI

BMI Κρντ BMI λΚΡΤ

p < 0.001
MO=33.3
MO=21.8



τυπική
απόκλιση:
6,055

Κρεατοφάγοι και λιγότερο Κρεατοφάγοι

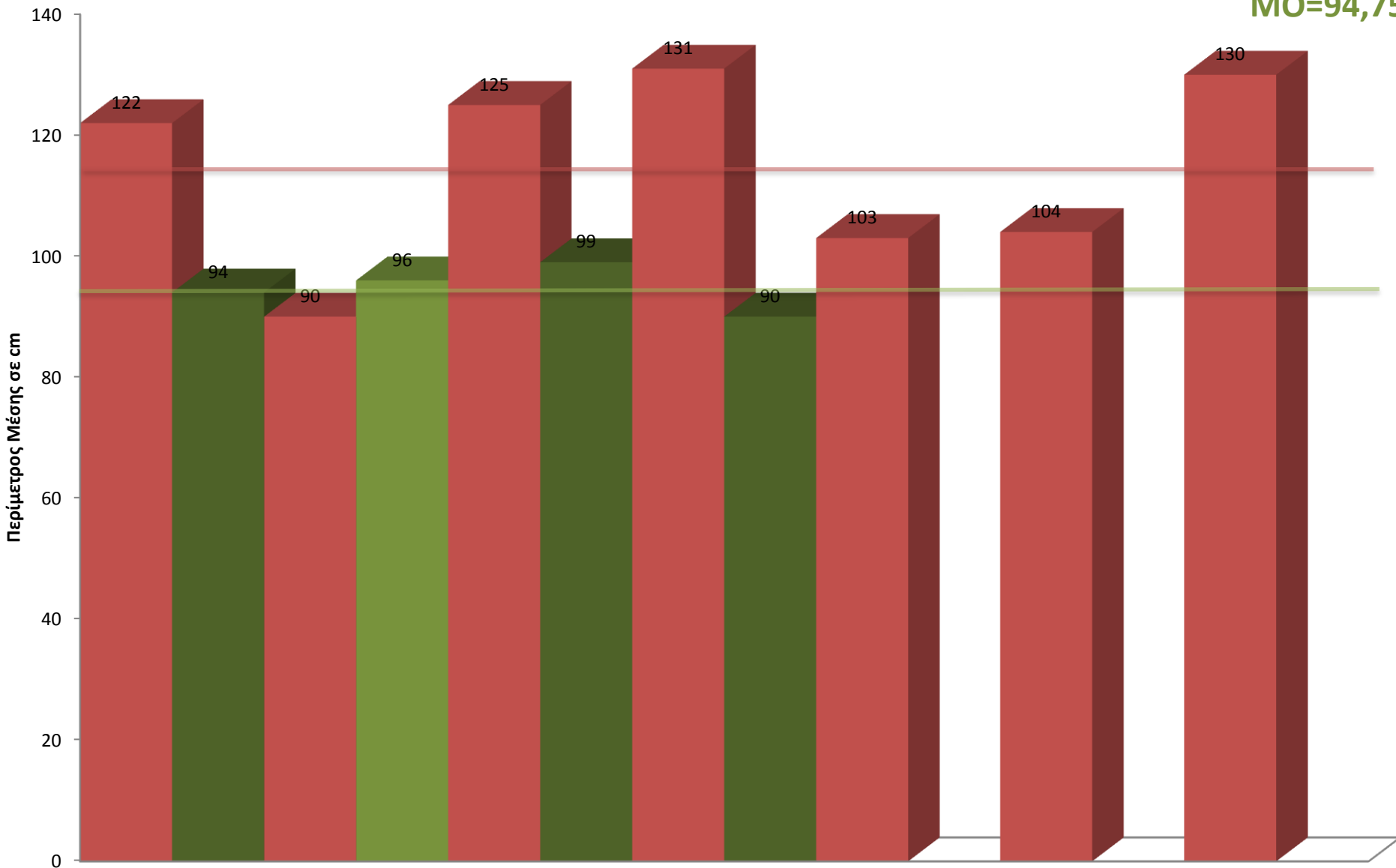
Περίμετρος Μέσης Ανδρών

$p = 0.02$

MO=115

MO=94,75

■ ΠΜ Κρτ Α ■ ΠΜ λΚρτ Α



Τυπική Απόκλιση
λΚρτ: 3,775

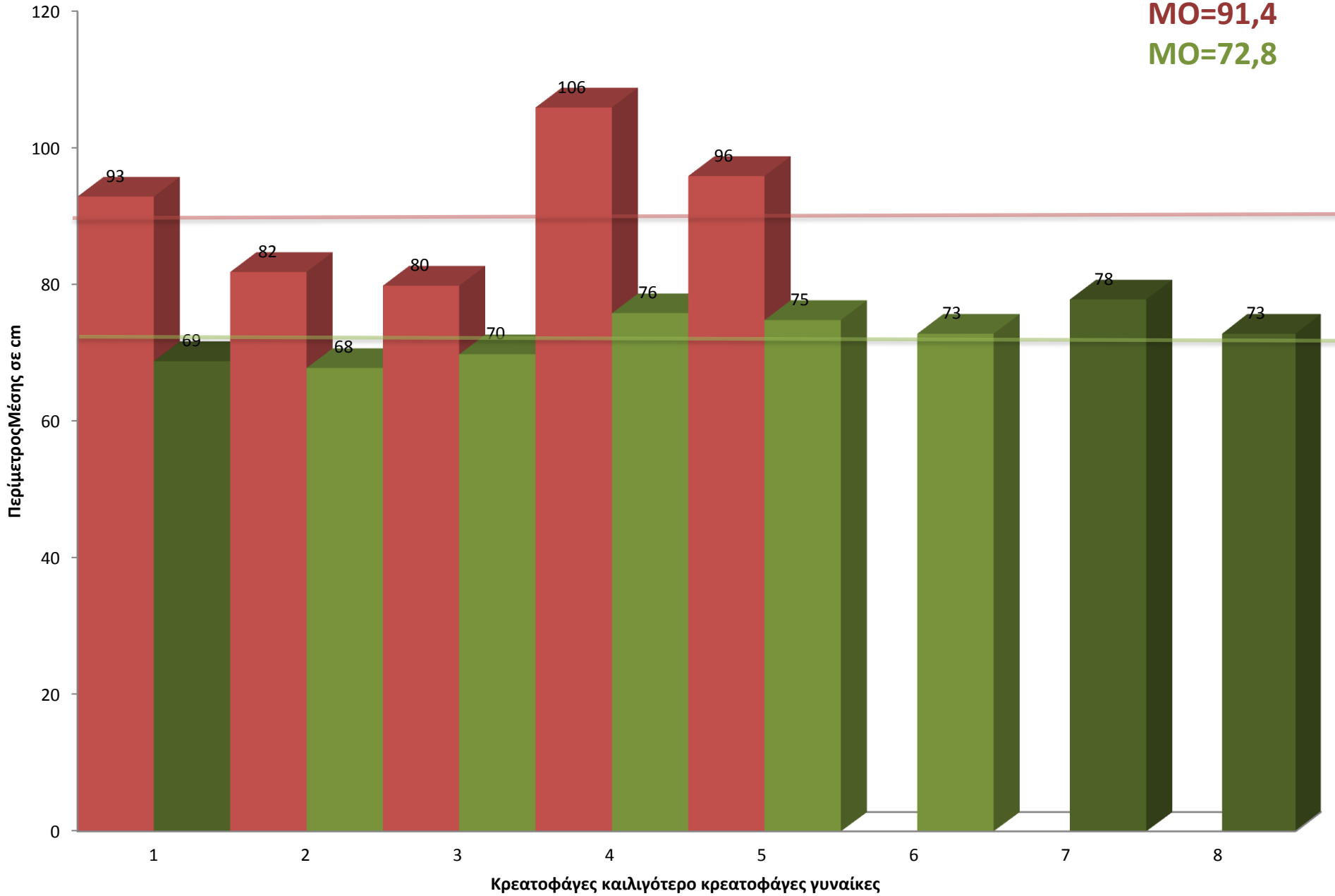
Κρεατοφάγοι και λιγότερο κρεατοφάγοι Άνδρες

Περίμετρος Μέσης Γυναικών

p = 0.02

MO=91,4

MO=72,8

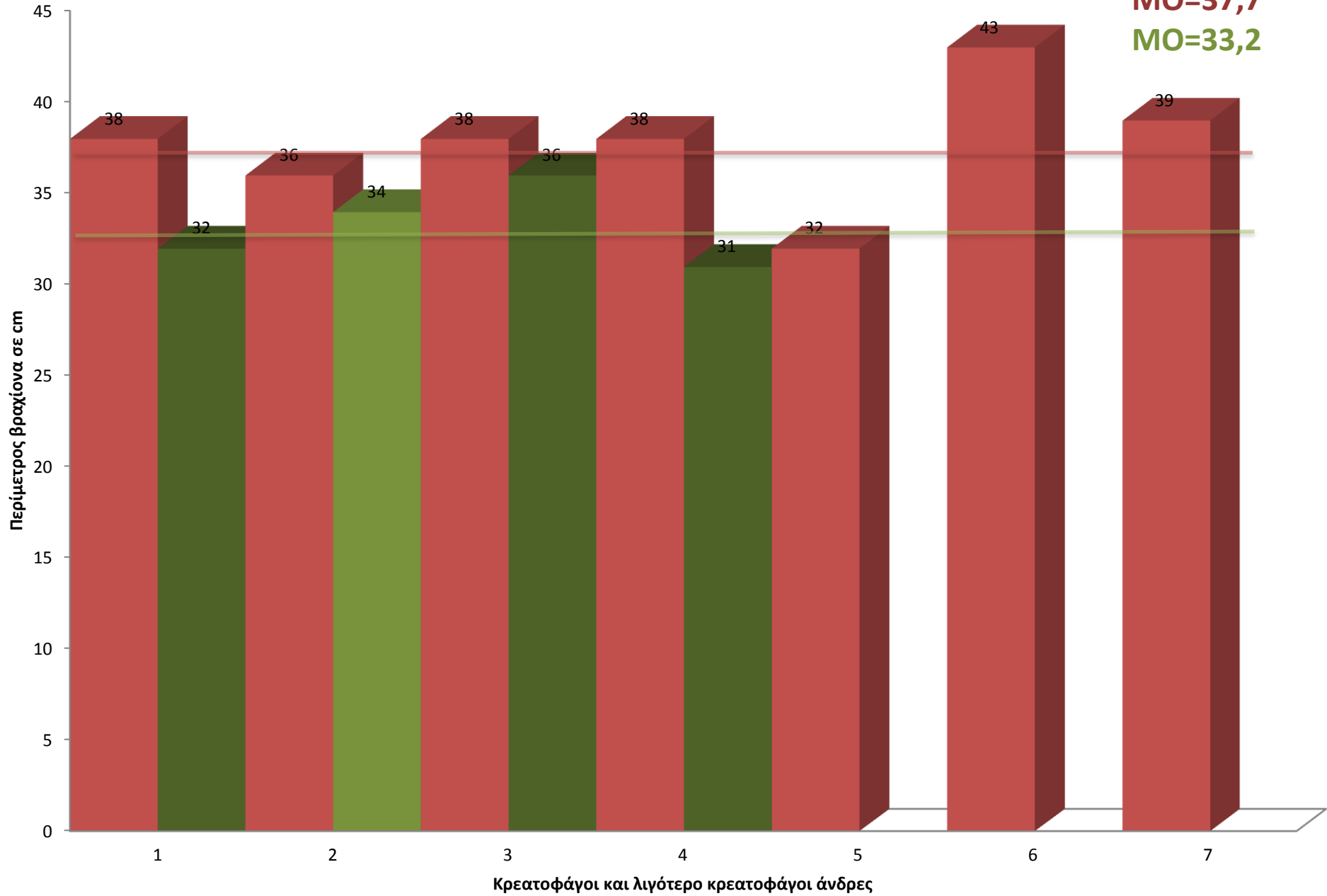


Περίμετρος Βραχίονα Ανδρών

$p = 0.04$

MO=37,7

MO=33,2

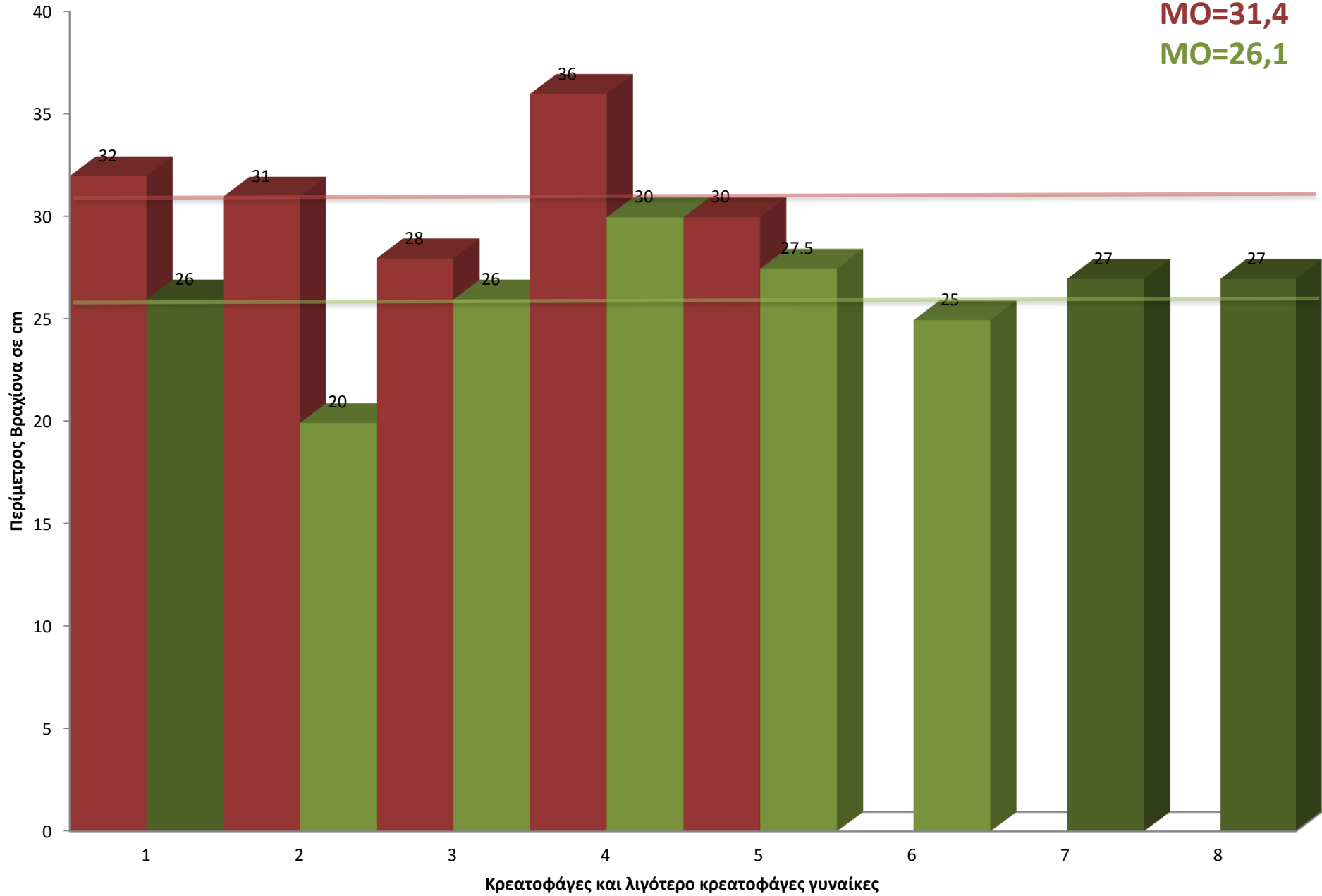


Περίμετρος Βραχίονα Γυναικών

$p < 0.01$

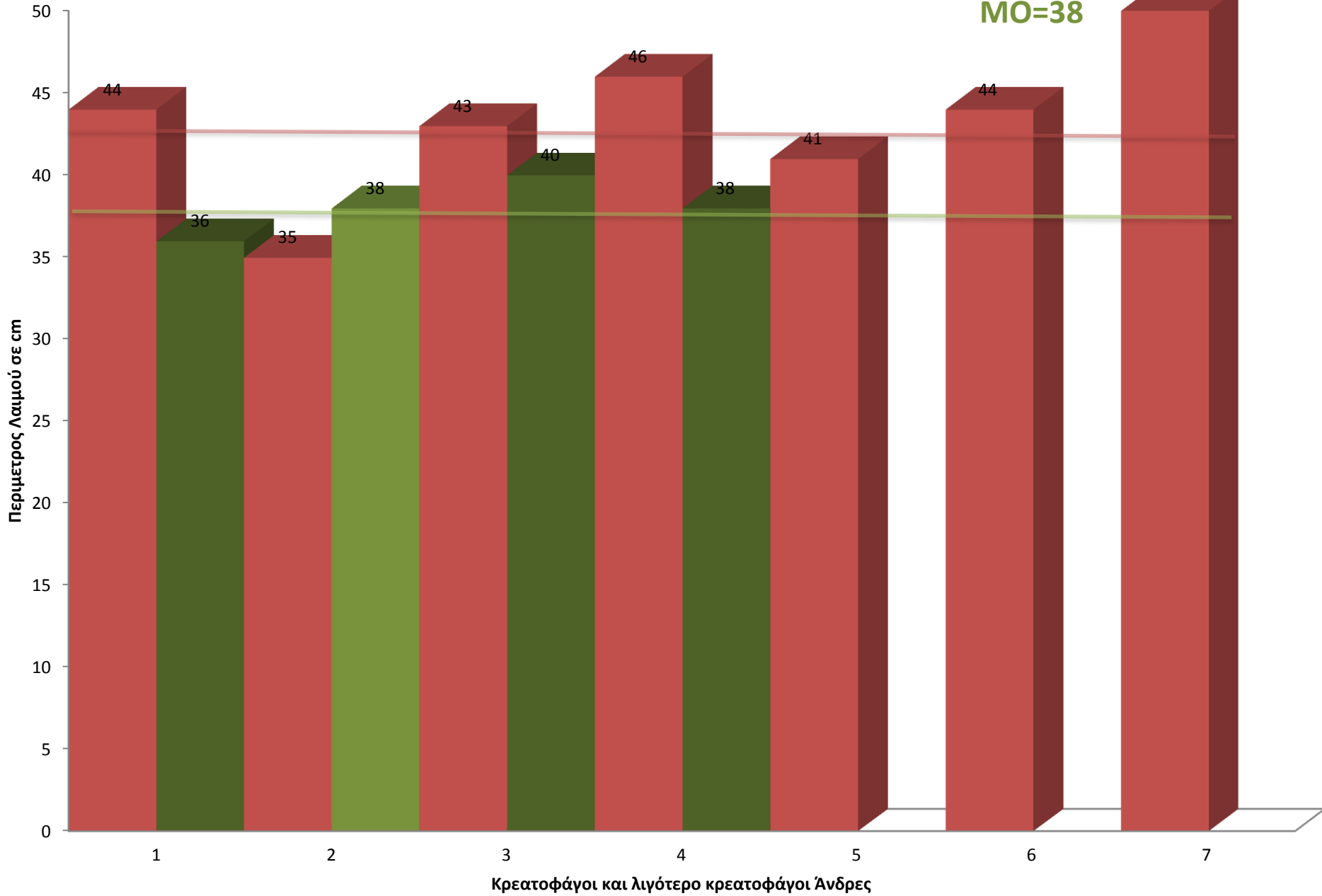
MO=31,4

MO=26,1



Περίμετρος Λαιμού Ανδρών

$p = 0.06$
 $MO = 43,28$
 $MO = 38$

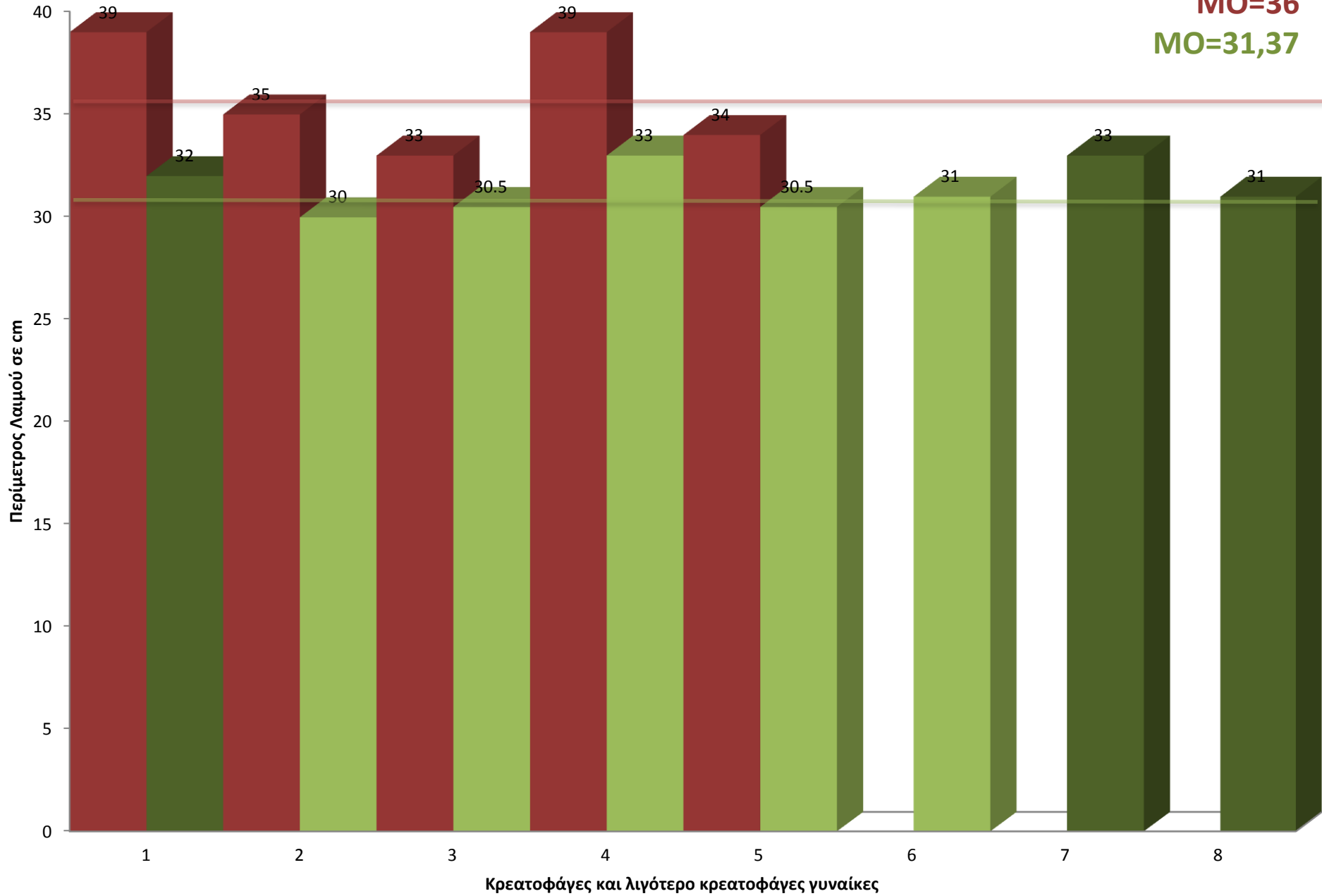


Περίμετρος Λαιμού Γυναικών

$p = 0.02$

MO=36

MO=31,37

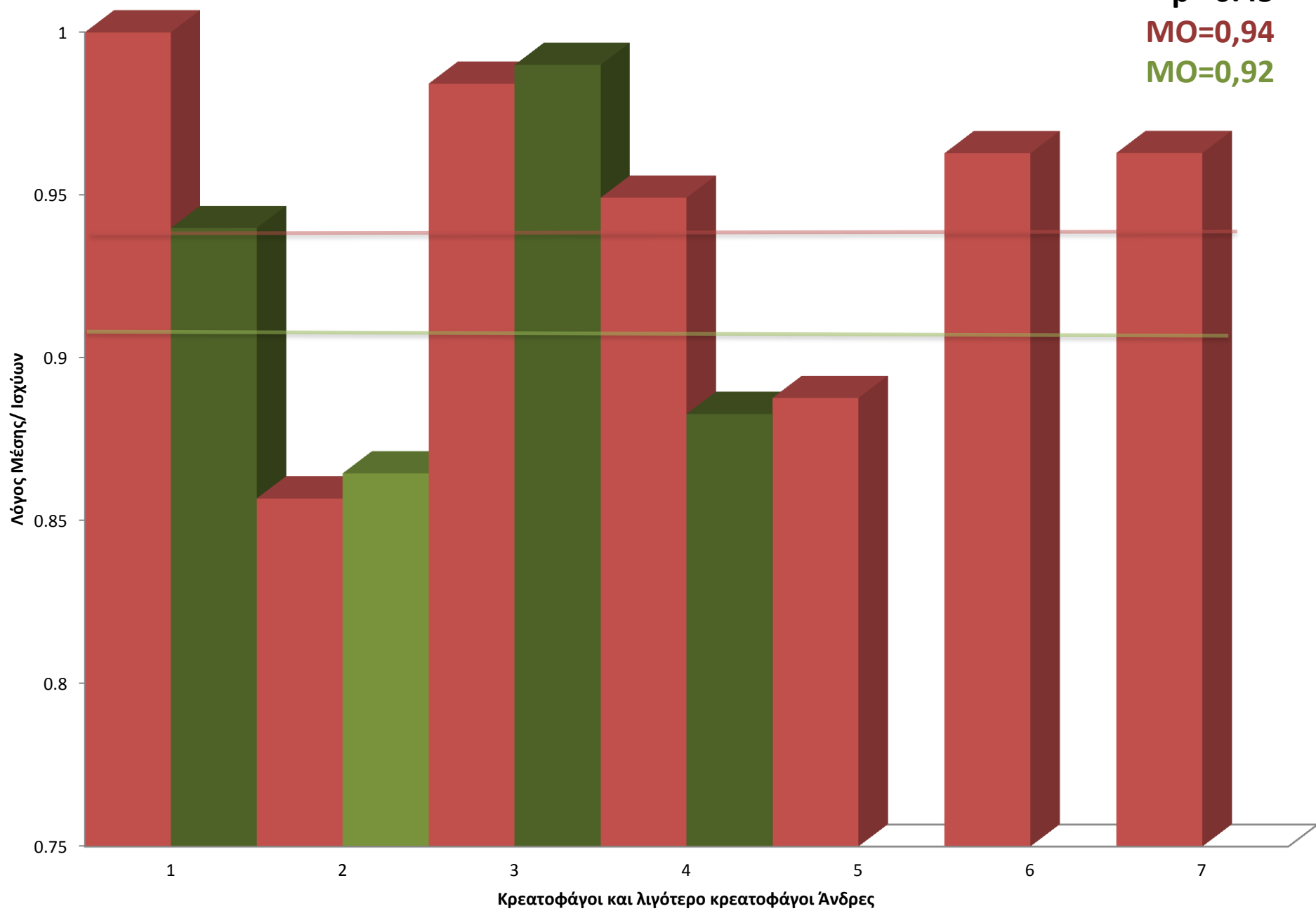


Λόγος Μέσης/ Ισχύων Ανδρών

$p = 0.45$

MO=0,94

MO=0,92

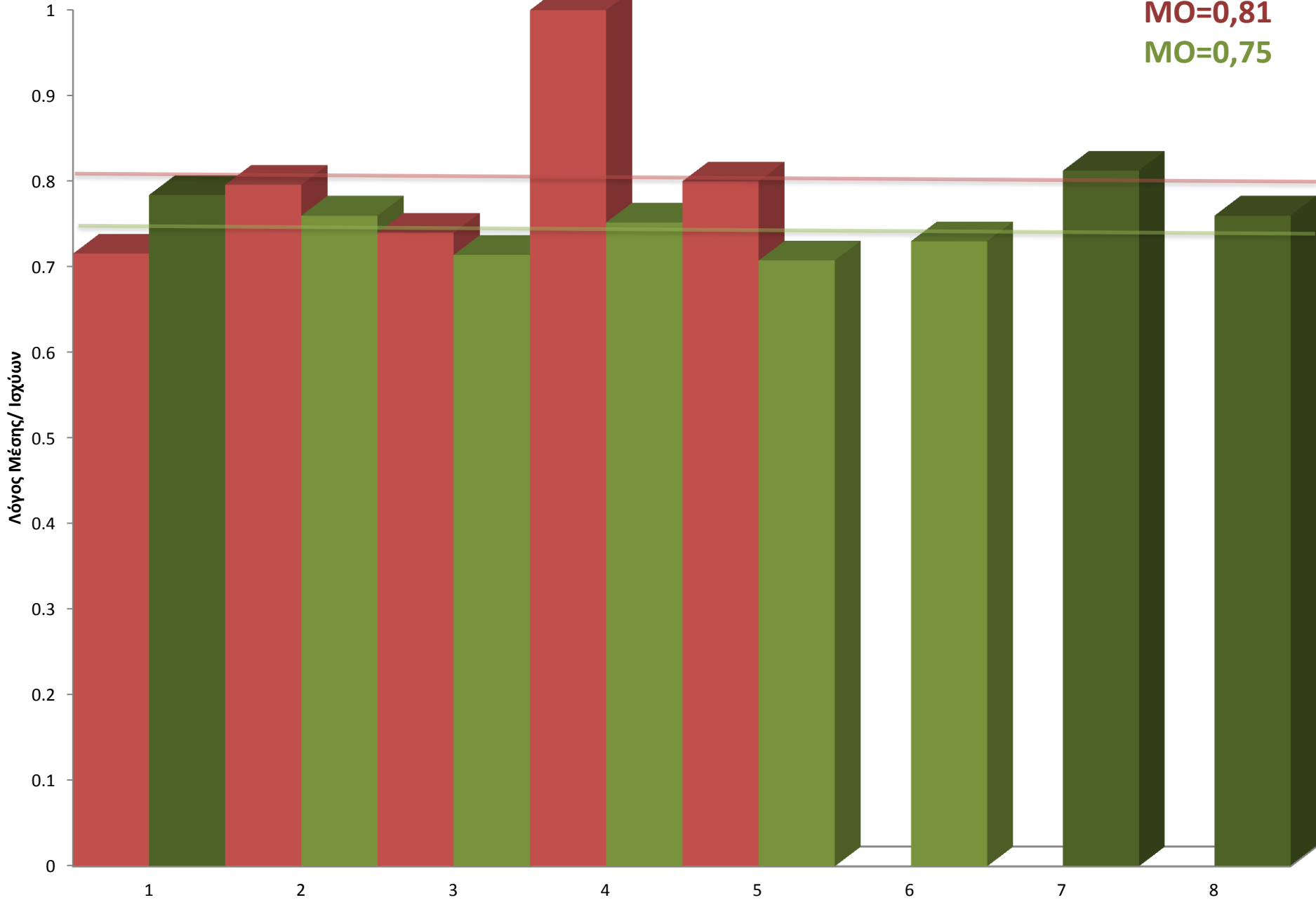


Λόγος Μέσης/ Ισχύων Γυναικών

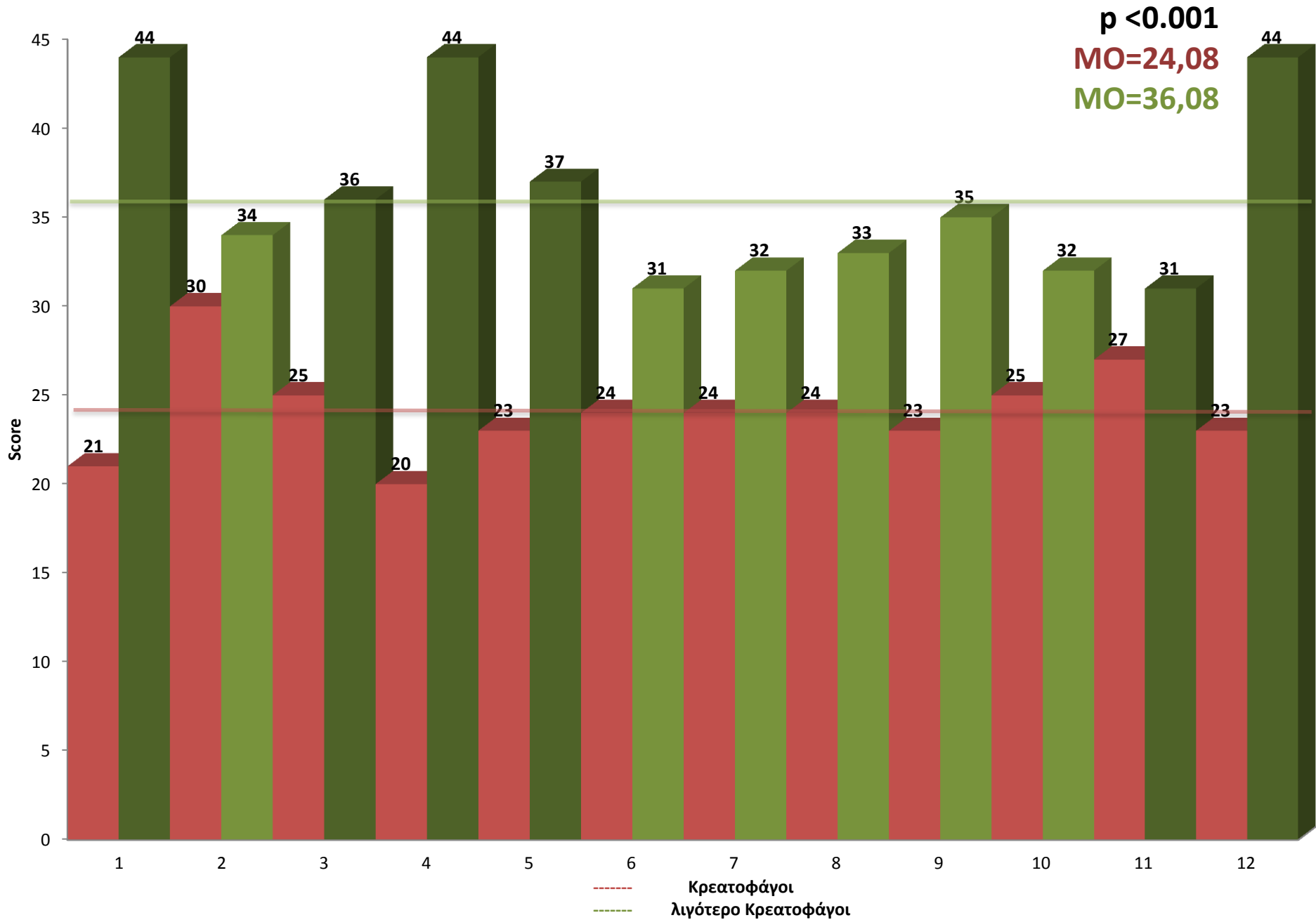
$p = 0.17$

MO=0,81

MO=0,75



MedDietScore

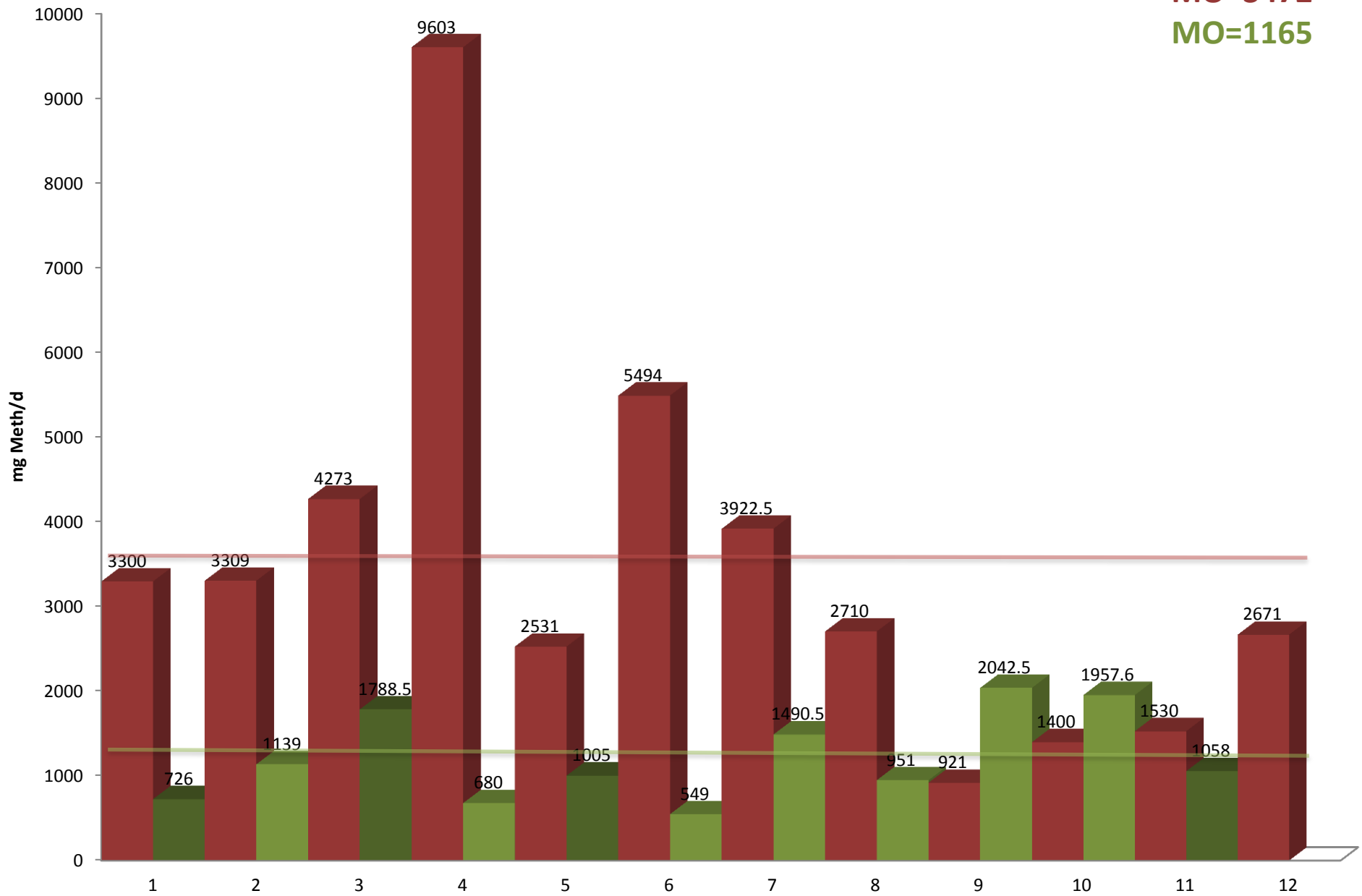


mg πρόσληψης Meth/d

p = 0.01

MO=3472

MO=1165



Συσχέτιση Meth Score & Med Diet Score

(αντιστρόφως ανάλογη σχέση)



Συμπέρασμα

- Τα δεδομένα της παρούσας μελέτης ενισχύουν την θετική συσχέτιση της κρεατοφαγίας με την παχυσαρκία και την αυξημένη πρόσληψη μεθειονίνης που απομακρύνει από την υιοθέτηση της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής.

Η μακροζωία με την οποία συνδέθηκε η Παραδοσιακή Διατροφή των Ελλήνων της δεκαετίας του **1950-1960** βασίστηκε στην περιορισμένη κατανάλωση κρέατος (**12 κιλών το χρόνο** κατά κεφαλή) σε σύγκριση με τα σημερινά δεδομένα όπου η κατανάλωση φτάνει τα **100 κιλά** το χρόνο συμβαδίζοντας με την ραγδαία αύξηση της παχυσαρκίας στην χώρα μας.

Άρα, είναι σημαντικό να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ελάττωση της κατανάλωσης κρέατος για την πρόληψη της παχυσαρκίας και των επιπτώσεών της.

Μεθειονίνη στο μητρικό γάλα

Ωριμο μητρικό γάλα

- ❖ **Βιοδιαθεσιμότητα σε μεθειονίνη: 25 mg**

Η συνολική περιεκτικότητα του μητρικού γάλακτος σε πρωτεΐνη είναι χαμηλότερη από αυτή του αγελαδινού. Η περιεκτικότητα του μητρικού γάλακτος σε πρωτεΐνη μειώνεται καθώς εξελίσσεται ο θηλασμός.

Αγελαδινό γάλα

- ❖ **Βιοδιαθεσιμότητα σε μεθειονίνη: 88 mg**

*Η μεθειονίνη μπορεί επομένως να αυξηθεί στην κυκλοφορία του αίματος ενός βρέφους που προσλαμβάνει αγελαδινό γάλα και έτσι να εμφανιστεί **υπερμεθειονιναμία**, η οποία προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα.*

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage
Recommendations:

6 Glasses of Water



Wine in
moderation

