

Καύσωνα και διατροφή

Είναι πιθανό να προκληθεί υπερθερμία, δηλαδή να αυξηθεί η θερμοκρασία του σώματος πάνω από το φυσιολογικό όριο. Αυτό συμβαίνει, γιατί αυξάνεται η θερμοκρασία περιβάλλοντος, αυξάνεται η παραγωγή θερμότητας και δεν επαρκούν οι περιφερικοί μηχανισμοί θερμορρύθμισης (π.χ. απώλεια θερμότητας, μέσω εφίδρωσης, αγγειοδιαστολής).

Το καλοκαίρι η έκθεση στον ήλιο βελτιώνει τη διάθεση και την ενέργεια. Ωστόσο, δεν είναι λίγες οι φορές που η έκθεση στον ήλιο μπορεί να γίνει επικίνδυνη.

θερμοπληξία. Αυτό σημαίνει πως η θερμοκρασία του σώματος είναι σταθερά πάνω από 41°C. Πρόκειται για πολύ σοβαρή κατάσταση, επικίνδυνη ακόμα και για τη ζωή, που εκδηλώνεται με πονοκέφαλο, σύγχυση, απώλεια συνείδησης έως και κώμα.

Ποιοι ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου;

Δεν έχουν όλοι τον ίδιο κίνδυνο να υποφέρουν από τη ζέστη. Οι επικίνδυνες ηλικίες είναι οι μικρές και οι μεγάλες. Κινδυνεύουν πιο πολύ τα μικρά παιδιά (≤4 ετών) και οι ηλικιωμένοι (≥65 ετών). Ακόμα, κινδυνεύουν περισσότερο οι παχύσαρκοι, οι αλκοολικοί, άτομα με εγκαύματα, άτομα που λαμβάνουν συγκεκριμένα φαρμακευτικά (αντιψυχωσικά, διουρητικά, αντιβιοτικά, κλπ.).

τικά, αντιχολινεργικά) ή άτομα που ζουν σε μη καλά αεριζόμενους χώρους, χωρίς κλιματισμό. Επίσης, κινδυνεύουν όλοι, περισσότερο, συνήθως κατά τις πρώτες μέρες του καύσωνα, που ο οργανισμός δεν έχει ακόμη προσαρμοστεί.

Η σημασία και τα οφέλη της ενυδάτωσης

Για να μη γίνει το θερμό καλοκαίρι... θερμόπληκτο, το κλειδί είναι η ενυδάτωση! Μόλις το 10% των Ελλήνων γνωρίζει ότι η επαρκής ημερήσια ποσότητα νερού από όλες τις πηγές, συμπερι-



λαμβάνομένων των τροφίμων και των ροφημάτων, είναι περίπου 2 λίτρα για τις γυναίκες και 2,5 λίτρα για τους άνδρες. Οι Έλληνες, δυστυχώς, δεν ξέρουν πόσο νερό πρέπει να πίνουν, με αποτέλεσμα το 20% των γυναικών και το 35% των ανδρών να καταναλώνει λιγότερο νερό από το συνιστώμενο.

Σύμφωνα με επίσημα επιστημονικά στοιχεία της EFSA, το 80% της ημερήσιας πρόσληψης νερού πρέπει να προέρχεται από πόσιμο νερό, χυμούς, αναψυκτικά, καφέ, τσάι κ.λπ. και το 20% από στερεά τρόφιμα, κυρίως από φρούτα και λαχανικά. Ο κανόνας των 8 ποτηριών νερού την ημέρα για όλους έχει ανατραπεί εδώ και μερικά χρόνια, σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (Institute of Medicine, 2005). Η πρόσφατη γνώση υποστηρίζει πως όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα και ποτά συμβάλλουν στην ενυδάτωση. Τι και αν παλιά δεν συμπεριλαμβανόταν ο καφές στα μέσα ενυδάτωσης, τώρα πια είναι γνωστό πως η καφεΐνη έχει ήπια διουρητική δράση, η οποία, όμως, είναι μικρής έντασης και διάρκειας.

Είναι γνωστό ότι κατά μέσο όρο το 70% του σωματικού βάρους είναι νερό, ποσοστό που διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τη σύσταση σώματος (το ποσοστό μυϊκής μάζας και λιπώδους ιστού του σώματος). Οι παχύσαρκοι συνήθως είναι λιγότερο ενυδατωμένοι (47% του σωματικού βάρους). Τα οφέλη της σωστής ενυδάτωσης είναι πολλά για τη συνολική υγεία, καθώς κάθε κύτταρο του σώματος περιέχει και περιβάλλεται από νερό (ενδοκυττάριο και εξωκυττάριο). Το νερό μεταφέρει θρεπτικές ουσίες και αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό. Λειτουργεί τόσο πολύ σαν διαλύτης, που κατά κάποιον τρόπο είναι ο μόνος φυσικός «λιποδιαλύτης». Επιπλέον, ρυθμίζει λειτουργίες, όπως η αρτηριακή πίεση και η πέψη. Τέλος, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, με τη μεταφορά της θερμότητας από τους ενεργούς ιστούς στο δέρμα, αλλά και με την ψύξη του σώματος, μέσω της εφίδρωσης.

Ενυδάτωση ≠ Αφυδάτωση

Επαρκής ενυδάτωση, δηλαδή ενυδάτωση, είναι η κατάσταση ισορροπίας νερού. Αυτό σημαίνει πως η πρόσληψη νερού είναι ίση με την αποβολή του. Αυτή είναι μια δυναμική και όχι σταθερή κατάσταση στον οργανισμό.

Αφυδάτωση λέγεται το αρνητικό ισοζύγιο νερού που συμβαίνει είτε από αυξημένες απώλειες είτε από μειωμένη πρόσληψη είτε από παγίδευση υγρών στο σώμα. Τα συμπτώματα της αφυδάτωσης αφορούν πονοκεφάλους, κόπωση, εξασθένιση, αντανάκλαστικόν, μείωση δυνατότητας λήψης αποφάσεων, συντονισμού και συγκέντρωσης.

Η διατροφή στον καύσωνα είναι πλούσια σε νερό!

Υψηλότερη πρόσληψη νερού μπορεί να απαιτείται κατά την άσκηση και κατά τις θερμές ημέρες του έτους. Οι ευαίσθητες ομάδες, παιδιά και ηλικιωμένοι, αλλά και οι έγκυες και οι γυναίκες που θηλάζουν, χρειάζεται να προσέχουν ιδιαίτερα την επαρκή ενυδάτωση. Το αντανάκλαστικό της δίψας εξασθενεί με την ηλικία, οπότε οι ηλικιωμένοι έχουν αυξημένο κίνδυνο για αφυδάτωση. Δεν είναι τυχαίο ότι το καλοκαίρι η όρεξη μειώνεται και υπάρχει μια φυσική ροπή στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ο οργανισμός έχει μια εξαιρετική προσαρμοστική ικανότητα στις ιδιαίτερες απαιτήσεις της εποχής και κατευθύνει προς τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα.

Έτσι, το καλοκαίρι υπάρχουν άφθονα βερύκοκα, δαμάσκηνα, βύσσина, καρπούζια, κερύσια, πεπόνια, ροδάκινα, σταφύλια, σύκα και φραγκόσυκα, δηλαδή φρούτα με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, που προστατεύουν από την αφυδάτωση. Τα καλοκαιρινά φρούτα περιέχουν αρκετό κάλιο, το ανόργανο αυτό στοιχείο που είναι απαραίτητο για την ισορροπία του νερού στα κύτταρα και ρυθμιστής των ηλεκτρολυτών στο σώμα. Επίσης, περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά (πολυφαινόλες), ουσίες που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού, περιορίζουν την οξείδωση των λιπιδίων του αίματος, αυ-

ξάνουν τα επίπεδα της προστατευτικής για την υγεία HDL και μειώνουν τα επίπεδα της λιποπρωτεΐνης LDL.



Tips

- Αποφύγετε τα βαριά φαγητά (πικάντικα, μπαχαρικά) και τα ζεστά, γιατί προσθέτουν θερμότητα στο σώμα σας.
- Προτιμήστε τα λαδερά φαγητά, μαγειρεμένα ελαφριά, χωρίς πολλές σάλτσες, αλλά με πολλά λαχανικά και μυρωδικά.
- Αυξήστε το αλάτι, μεγαλύτερη πρόσληψη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Προλαμβάνει την αφυδάτωση, εκτός αν υπάρχει ιατρικός λόγος που συνιστά τον περιορισμό του.
- Δώστε έμφαση στα λαχανικά και τις σαλάτες, καθώς είναι πλούσια σε νερό και θρεπτικά συστατικά απαραίτητα στην αναπλήρωση υγρών.
- Προτιμήστε φρούτα ως το ιδανικό ενδιάμεσο γεύμα, με λίγες θερμίδες, φρουκτόζη και πολλές βιταμίνες.
- Εξασφαλίστε επαρκή πρόσληψη σε υγρά - συστήνεται πρόσληψη 35 ml/Kg/ΣΒ/ημέρα (π.χ. 70 κιλά χρειάζεται 2,5 λίτρα).
- Να θυμάστε πως το νερό είναι η πιο σημαντική πηγή ενυδάτωσης.
- Συνδυάστε τα φρούτα με τυρί (π.χ. πεπόνι με τυρί ή καρπούζι με τυρί) για ένα γευστικό σνακ.
- Δοκιμάστε να φτιάξετε ένα δροσιστικό φρουλάτο με γάλα και πεπόνι.
- Απολαύστε μια σπιτική γρανίτα με φρούτα εποχής που θα τα αλέσετε και θα τα βάλετε στην κατάψυξη.
- Εμπλουτίστε τις σαλάτες σας με φρούτα (π.χ. με σύκα ή βερύκοκα) και δώστε χρώμα και γεύση στο τραπέζι σας.

