

Αυτοάνοσα νοσήματα και Διατροφή



Το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματός μας προστατεύει από ασθένειες και μολύνσεις. Αλλά εάν έχουμε ένα αυτοάνοσο νόσημα, το ανοσολογικό μας σύστημα στρέφεται εναντίον του ίδιου του οργανισμού, στοχεύοντας τα υγιή κύτταρα, τους ιστούς και τα όργανα του.

Στην εμφάνισή των αυτοάνοσων νοσημάτων συμβάλλουν πολλοί παράγοντες όπως **γενετικοί, περιβαλλοντικοί, ορμονικοί και ψυχολογικοί** που οδηγούν στην **έναρξη και διαιώνιση της ανοσολογικής φλεγμονώδους απάντησης με τελικό αποτέλεσμα τη δημιουργία ιστοπαθολογικών βλαβών σε διάφορα όργανα (π.χ. δέρμα, αρθρώσεις, κεντρικό νευρικό σύστημα, νεφρό, πνεύμονα)**. Επιπλέον, ενδέχεται να οφείλονται σε παρατεταμένη έκθεση σε **συνθήκες οξειδωτικού στρες** (κάπνισμα, παχυσαρκία, υπερπρόσληψη λιπαρών από τη διατροφή κ.α.).

Ποια είναι...

Υπάρχουν πάνω από 80 διαφορετικά αυτοάνοσα νοσήματα. Ας δούμε μερικά, ίσως και τα πιο συνηθισμένα:

- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Θυρεοειδίτιδα Hashimoto
- Φλεγμονώδεις παθήσεις τον εντέρου (νόσος Crohn, ελκώδης κολίτιδα)
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1
- Συστηματικός ερυθηματώδης λύκος
- Ψωρίαση
- Σύνδρομο Sjögren
- Σκληρόδερμα
- Αγγειίτιδες
- Μυοσίτιδα
- Ρευματικός Πυρετός
- Σύνδρομο Guillain-Barré
- Νόσος Graves

Πως μπορεί η Διατροφή να βοηθήσει;

Η διατροφή και η διατροφική κατάσταση μπορεί να έχει σημαντικές επιδράσεις στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, την αντίσταση στις λοιμώξεις και την αυτοάνοση κατάσταση στον άνθρωπο. Τα θρεπτικά συστατικά ενισχύουν ή καταστέλλουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, ανάλογα με τη θρεπτική ουσία και το επίπεδο της πρόσληψής της.

Έχει φανεί ότι η χαμηλή πρόσληψη πρωτεΐνης και η ανεπάρκεια βιταμίνης Α συνδέονται στενά με την μειωμένη ανοσία και τις λοιμώδεις νόσους. Ο ουσιαστικός ρόλος που παίζει η βιταμίνη Α στη συντήρηση των βλεννογόνων επιφανειών και στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων είναι γνωστός από καιρό. Επίσης, σε μελέτες που έχουν γίνει με πρόσληψη συμπληρωμάτων βιταμίνης Ε, έχει αποδειχθεί ότι η βιταμίνη Ε προστατεύει έναντι των λοιμώξεων και συνδέεται με διεγερτικές επιδράσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα. Επιπλέον, τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και ο ψευδάργυρος δείχνουν να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην αυτοανοσία - προστατεύουν και ενδυναμώνουν τις ανοσοπαθολογικές διαδικασίες.

Ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί και στην πρόσληψη **αντιοξειδωτικών** που αποδεδειγμένα ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα μειώνοντας την ευαισθησία σε λοιμώξεις και **μειώνουν** το οξειδωτικό στρες μέσα από την καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών.

Ας δούμε συνοπτικά ποια στοιχεία της διατροφής βελτιώνουν την λειτουργία του ανοσοποιητικού:

- Ω-3 λιπαρά οξέα (σαρδέλες, σκουμπρί, πέστροφα, σολομός, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, κ.α.)
- Ελαϊκά λιπαρά οξέα (παρθένο ελαιόλαδο, μαύρες και πράσινες ελιές)
- Προβιοτικά
- Μηλόξιδο (υδροχλωρικό οξύ –αφομοιώνει τις πρωτεΐνες και ενεργοποιεί τα ένζυμα)
- Πράσινα τρόφιμα (σπιρουλίνα, χλωρέλλα, κ.α.)
- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β (δημητριακά ολικής αλέσεως, ρύζι, φρούτα, γάλα, αυγά, κρέατα, ψάρια, μαγιά μπύρας, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, κ.α.)
- Μαγνήσιο (σπανάκι, κακάο, ξηροί καρποί, σουσάμι, πίτουρο βρώμης, κ.α.)
- Κερκετίνη (κρεμμύδι)
- Γλουταθειόνη (αντιοξειδωτικό)
- Πεπτικά ένζυμα

Συμπερασματικά προκύπτει ότι για να εξασφαλιστεί η ικανοποιητική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και να μειωθεί ο κίνδυνος ή τα συμπτώματα των αυτοάνοσων νοσημάτων, θα πρέπει να ακολουθούμε το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής με **επαρκή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και πρόσληψη διατροφικών συμπληρωμάτων** ή αντιοξειδωτικών στις περιπτώσεις που είναι απαραίτητο.