

FUQIA E NUTRICIONIT NË MENAXHIMIN E SHËNDETIT DHE SËMUNDJEVE



Vlerë Morina

Doktor i Mjekësisë

Nutricioni është një nga elementët kyç për shëndetin dhe mirëqenien tonë. Shpeshherë, në debatet rreth menaxhimit të shëndetit dhe të sëmundjeve, aspekti i ushqimit dhe nutricionit është thelbësor, megjithatë vazhdimisht nënçmohet ose neglizhohet. Përmes promovimit të edukimit për ushqimin dhe ndërmarrjes së veprimeve të nevojshme për të ndryshuar modelet e ushqimit, ne mund të përmirësojmë shëndetin tonë dhe të reduktojmë ngarkesën e sëmundjeve në shoqëri.

Ushqimi i njeriut, dhe ajo që mund të konsiderohet ushqimi "ideal", është një temë komplekse, shumëplanëshe, për të cilën diskutojnë shumë studiues dhe praktikues. Sidoqoftë, disa të tjerë dëshmojnë se ushqimi bazë i njeriut kuptohet relativisht, megjithatë është e pamohueshme që vazhdon problemi global ushqimor. Shumë vende luftojnë me kequshqyerjen ose deficitin e kalorive, ndërsa të tjera hasin vështirësi me mbikonsuminin e kalorive dhe me mangësitë e mikronutrientëve. Një mori faktorësh kontribuojnë në këtë problem global. Ushqyerja themelore kombinon qasjet ushqimore në lidhje me mikronutrientët dhe lëndët ushqyese të tjera kritike për shëndetin optimal të njeriut duke konsideruar veçanërisht mikrobiomën e zorrëve të njeriut dhe shëndetin e përgjithshëm të zorrëve.

Problemet shëndetësore të lidhura me ushqimin

Ushqimi i dobët është problem i përhapur në mbarë botën, duke prekur njerëzit me origjinë në vende të ndryshme dhe të moshave të ndryshme. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), pothuajse një në tre njerëz në mbarë botën vuan nga një formë e kequshqyerjes, pavarësisht nëse është vetë

kequshqyerja, mungesa e mikronutrientëve, ose mbipeshja dhe obeziteti.

Zakonet dietike, shëndeti mendor dhe mirëqenia, si dhe ndërhyrjet e shumta ushqimore dhe plotësuese kanë dhënë efekte të dobishme në indekset e depresionit, ankthit dhe cilësisë së jetës.

Në mënyrë të pamohueshme, çështjet që lidhen me statusin socio-ekonomik (p.sh., pasiguritë ushqimore, qasja e kufizuar në ushqime të shëndetshme, fondet e kufizuara monetare) dhe me klimën rajonale (p.sh., rënia e produktivitetit bujqësor, disponueshmëria e ushqimit dhe sezonaliteti, ndryshimet në cilësinë e lëndëve ushqyese të të korrave, ndryshimet klimatike globale) kontribuojnë në pamundësinë për të përmbushur nevojat ushqimore të një individi.

Dietat e varfra me lëndë ushqyese çojnë në një sërë problemesh shëndetësore duke përfshirë funksionin e zvogëluar imunitar, zhvillimin dhe funksionin njohës të dëmtuar, aneminë, osteoporozën, madje edhe drejt rrezikut për rritje të sëmundjeve kronike si p.sh. sëmundjet kardiovaskulare dhe të tjera. Obeziteti, si shembull specifik, karakterizohet nga gjendja inflamatore kronike që shkaktohet pjesërisht nga kequshqyerja e tepërt. Obeziteti është gjendje multifatoriale dhe poligenike që është bërë një çështje shumë shqetësuese e shëndetit publik që po prek si vendet e zhvilluara ashtu edhe ato në zhvillim e sipër. Manifestimet fiziologjike të sëmundjes përbëhen nga patologjitë kardiovaskulare (p.sh. hipertensioni, ateroskleroza, etj.) dhe nga anomalitë metabolike (p.sh. dislipidemia, diabeti, etj.). Obeziteti rezulton nga ndërveprimet e faktorëve të ndryshëm, duke përfshirë ato gjenetike, metabolike, të sjelljes dhe mjedisore. Prandaj,

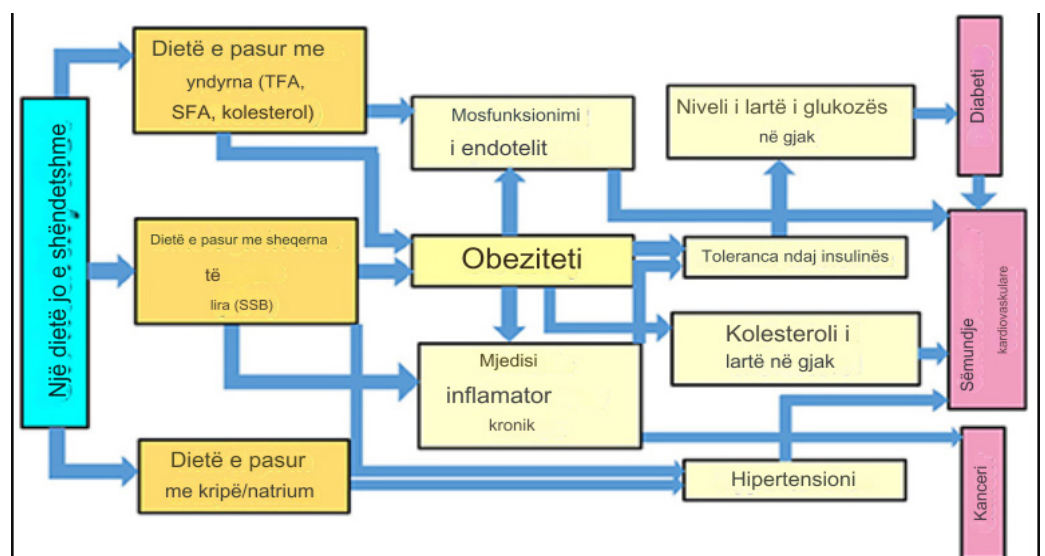


Figura 1. Marrëdhënia ndërdisiplinore midis konsumit të dietës së pa-shëndetshme, obezitetit dhe faktorëve të tjerë të rrezikut (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.817808/full>)

Korrespondenca:
vvlamorinaa@gmail.com

rritja dramatike e normave të prevalencës së obezitetit sugjeron që komponentët e sjelljes dhe mjedisit janë faktorët kryesorë përgjegjës për mbipeshën, me theks në zakonet e të ngrënit dhe ushtrimet. Në lidhje me të ngrënit, shoqëritë moderne konvergojnë në një model të të ushqyerit të quajtur dieta perëndimore, e cila karakterizohet nga marrja e ushqimeve me densitet të lartë energjike. Ndërsa, ekziston një rol i qartë i konsumit të tepërt të kalorive që çon në akumulimin e indit dhjamor. Pyetja nëse kequshqyerja është komponent i obezitetit bëhet detyruese për t'u përgjigjur. Kjo ndodh pjesërisht për shkak të konsumit të ushqimeve me kalori të lartë me përmbajtje të ulët të lëndëve ushqyese.

Kjo rezulton në mungesë të raportuar të vitaminës D në 80-90% të individëve obezë, me mangësi të tjera ushqyese si biotina, tiamina, acidi askorbik, kobalamina, acidi folik, kromi, seleniumi dhe zinku.

Rëndësia e shëndetit të zorrëve

Lëndët ushqyese, pavarësisht nëse vijnë nga ushqimi apo burime suplementare, kalojnë nëpër faza të ndryshme të tretjes dhe përthithjes nëpërmjet sistemit gastrointestinal.

Sistemi tretës fillon në gojë dhe vazhdon poshtë në stomak dhe më pas në zorrët e holla dhe të trasha, ku shumica e mikroorganizmave rezidentë ndihmojnë në proceset e tretjes dhe ato metabolike. Pas fazave të fundit të përthithjes, lëndët ushqyese dhe mbetjet e paabsorbuarra ekskretohen nga trupi. Gjatë tretjes, sasia e përthithjes së lëndëve ushqyese mund të modifikohet për shkak të proceseve

biologjike në mekanizmat e zonës specifike.

Trakti gastrointestinal është i nevojshëm për përthithjen, asimilimin dhe shfrytëzimin e lëndëve ushqyese, por nuk është i mjaftueshëm kur vlerësohen nevojat për të ushqyerit themelor. Kryesisht, llumi i lëndës ushqyese që kalon nëpër zorrët ndeshet me mikrobiomën e zorrëve, e cila përfshin organizma të shumtë mikrobikë në disa fusha të jetës. Bakteret, arkeat, viruset, kërpudhat dhe organizmat e tjerë eukariote luajnë një rol kritik në formimin e ekosistemit mikrobik. Gjysma e nivelit të nevojshëm të vitaminës K në një person vjen drejtpërdrejt nga metabolizmi mikrobial i zorrëve. Transportuesit specifik të epitelit të zorrëve ndihmojnë në përthithjen e lëndëve ushqyese me prejardhje mikrobike që përndryshe do të ekskretoheshin (p.sh., fitonutrientët të ndryshëm). Disa faktorë ndikojnë në përbërjen e mikrobiomës së zorrëve, megjithatë faktorët kyç janë disponueshmëria ose mungesa e lëndëve ushqyese.

Çrregullimet e mikrobiomës vërehen zakonisht në shumë gjendje sëmundjesh, por veçanërisht në obezitet. Mikrobioma e trashë e zorrëve përshkruhet si e ulët dhe në funksion metabolik jonormal. Mikrobioma e zorrëve luan një rol kompleks në ruajtjen e fiziologjisë njerëzore, homeostazës dhe angazhohet si reagimi i parë ndaj dietës dhe ushqimit njerëzor, duke rezultuar në ndryshim të rëndësishëm.

Një grup i madh kërkimesh tani mbështet hipotezën se dieta perëndimore po shkakton ndryshime në mikrobiotën

e zorrëve të lidhura me obezitetin dhe sëmundjet metabolike.

Duhet t'i japim një përgjigje më të mirë dhe më të përditësuar pyetjes: Çfarë duhet të hamë? Pyetja duket se ka një përgjigje mjaft të thjeshtë të dhënë nga historia jonë evolucionare: Të konsumojmë kryesisht ushqime të plota.

Ushqesit dhe të ushqyerit themelor

Lëndët ushqyese esenciale përkufizohen tradicionalisht si përbërje organike që shërben një funksion fiziologjik vendimtar në trupin e njeriut dhe nuk mund të sintetizohet në mënyrë endogjene tek njerëzit (p.sh., acidi askorbik); ndërsa lëndët ushqyese joesenciale mund të mbështesin një strukturë ose funksion në trup, megjithatë mund të prodhohen në mënyrë endogjene nga pararendës të tjerë të lëndëve ushqyese në trup dhe varen nga shkalla e konvertimit ose proceset metabolike në brendësi.

Modeli dietik karakterizon dietën e përgjithshme nga sasi, proporcioni dhe shumëllojshmëria e ushqimeve dhe pijeve, si dhe shpeshtësia e konsumit. Modelet dietike që praktikohen zakonisht janë modeli mesdhetar dhe modeli i stilit perëndimor. Dieta mesdhetare përmban një përqindje të lartë të frutave dhe perimeve, bishtajoreve, drithërave, peshkut dhe shpendëve me theks në yndyrat e pangopura dhe antioksidantët, ndërsa dieta e stilit perëndimor përgjithësisht karakterizohet nga ushqime të dendura me energji si gjalpi, me yndyrë të lartë, produktet e qumështit, drithërat e rafinuara, si dhe mishi i përpunuar dhe i kuq, duke lënë më pak hapësirë për lëndët e tjera ushqyese veçanërisht

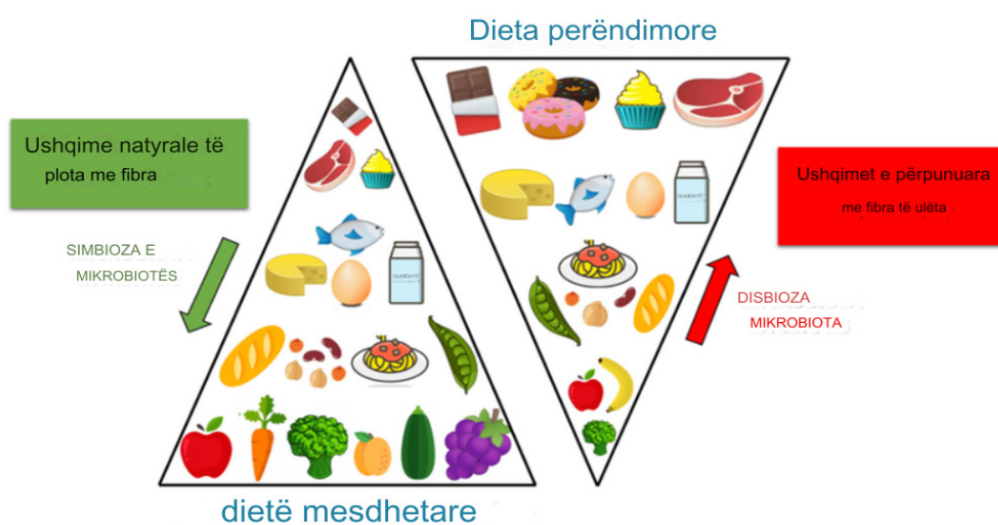


Figura 2. Dallimet midis dietës mesdhetare dhe dietës perëndimore. (https://www.researchgate.net/figure/Differences-between-Mediterranean-diet-and-Western-diet_fig3_347896410)

ato që vijnë nga frutat dhe perimet. Studimet epidemiologjike kanë gjetur se modeli i dietës mesdhetare ka efekte parandaluese dhe mbrojtëse kundër sëmundjeve kardiovaskulare, ndërsa modeli i dietës së stilit perëndimor lidhet pozitivisht me dislipideminë, obezitetin, hipertensionin, aterosklerozën dhe diabetin.

Identifikimi i mënyrave se si një dietë e shëndetshme mund të ndikojë në funksionimin e sistemit imunitar dhe përballimin e infeksioneve:

- Furnizimi me vitamina dhe minerale: Vitaminat dhe mineralet të cilat merren nga ushqimet e ndryshme janë thelbësore për funksionimin e sistemit imunitar. Perimet dhe frutat e pasura me vitaminë C dhe vitaminë D, si dhe proteina të pasura në zink dhe selen mund të ndihmojnë në përmirësimin e sistemit imunitar dhe në përballimin e infeksioneve.

- Rritja e biodiversitetit të mikroorganizmave të zorrëve: Një dietë e pasur në fibra dhe probiotikë (si jogurti i fortifikuar me probiotikë) mund të ndihmojë në rritjen dhe mirëmbajtjen e një mikrobjeteri të shëndetshme në zorrë. Kjo është e rëndësishme për funksionimin e sistemit imunitar, pasi një pjesë e madhe e aktivitetit imunitar ndodh në zorrë.

- Mbjatja nën kontroll e niveleve të sheqerit në

gjak: Nivelet e larta të sheqerit në gjak mund të zvogëlojnë efikasitetin e sistemit imunitar. Përmes përfshirjes së ushqimeve me indeks glikemik të ulët në dietën tuaj, ju mund të mbani nën kontroll nivelet e sheqerit në gjak si dhe mund të mbani të fortë përbajtjen e sistemit imunitar për të përballuar infeksionet

Edukimi i pacientëve në lidhje me rëndësinë e një dietë të shëndetshme dhe praktikat ushqimore të mira

- Për të arritur përmirësim të qëndrueshëm të shëndetit përmes nutricionit, është thelbësisht e rëndësishme të edukojmë pacientët për rëndësinë e dietës së shëndetshme dhe praktikat e mira ushqimore.

- Kjo edukatë duhet të përfshijë informacion mbi vlerat ushqimore të llojeve të ndryshme të ushqimeve, si dhe ndikimin e tyre në shëndetin fizik dhe emocional.

- Pacientët duhet të informohen për rolin e ushqimit në parandalimin e sëmundjeve kronike si diabeti, obeziteti, sëmundjet kardiovaskulare, dhe kanceri.

- Edukimi duhet të përfshijë ndërgjegjësimin rreth efekteve negative të konsumit të ushqimeve të dëmshme si yndyrat trans, sheqeri i shtuar, dhe kolesterol i lartë.

Referencat:

1. World Health Organization. Fact Sheet: Malnutrition; WHO: Geneva, Switzerland, 2021. [Google Scholar]

2. Doll, R.; Peto, R. The Causes of Cancer: Quantitative Estimates of Avoidable Risks of Cancer in the United States Today. *J. Natl. Cancer Inst.* 1981, 66, 1191–1308. [Google Scholar] [CrossRef]

3. Afshin, A.; Sur, P.J.; Fay, K.A.; Cornaby, L.; Ferrara, G.; Salama, J.S.; Mullany, E.C.; Abate, K.H.; Abbafati, C.; Abebe, Z.; et al. Health Effects of Dietary Risks in 195 Countries, 1990–2017: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2019, 393, 1958–1972. [Google Scholar] [CrossRef] [Green Version]

4. Firth, J.; Gangwisch, J.E.; Borsini, A.; Wootton, R.E.; Mayer, E.A. Food and Mood: How Do Diet and Nutrition Affect Mental Wellbeing? *BMJ* 2020, 369, m2382. [Google Scholar] [CrossRef]

5. Owen, L.; Corfe, B. The Role of Diet and Nutrition on Mental Health and Wellbeing. *Proc. Nutr. Soc.* 2017, 76, 425–426. [Google Scholar] [CrossRef] [Green Version]

6. Hill, M.J. Intestinal Flora and Endogenous Vitamin Synthesis. *Eur. J. Cancer Prev.* 1997, 6 (Suppl. S1), S43–S45. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed]

7. Judkins, T.C.; Archer, D.L.; Kramer, D.C.; Solch, R.J. Probiotics, Nutrition, and the Small Intestine. *Curr. Gastroenterol. Rep.* 2020, 22, 2. [Google Scholar] [CrossRef] [PubMed] [Green Version]

8. Pérez-Torras, S.; Iglesias, I.; Llopis, M.; Lozano, J.J.; Antolín, M.; Guarner, F.; Pastor-Anglada, M. Transportome Profiling Identifies Profound Alterations in Crohn's Disease Partially Restored by Commensal Bacteria. *J. Crohn's Colitis* 2016, 10, 850–859. [Google Scholar] [CrossRef] [Green Version]

9. Ford, A.C.; Spiegel, B.M.R.; Tallay, N.J.; Moayyedi, P. Small Intestinal Bacterial Overgrowth in Irritable Bowel Syndrome: Systematic Review and Meta-Analysis. *Clin. Gastroenterol. Hepatol.* 2009, 7, 1279–1286. [Google Scholar] [CrossRef]

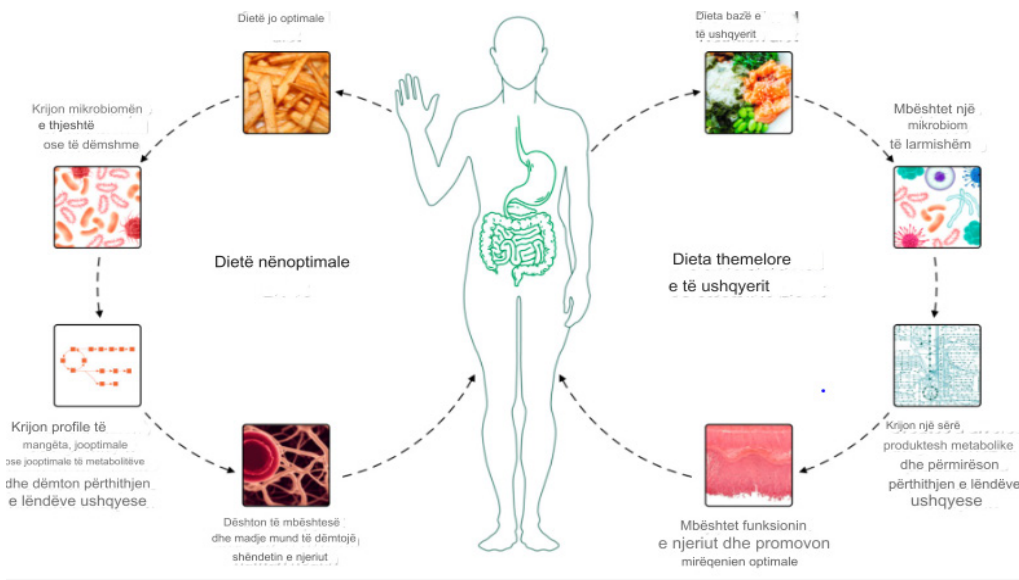


Figura 3. Implikimet themelore të të ushqyerit në shëndetin e mikrobiomës së zorrëve. (<https://www.mdpi.com/2072-6643/15/13/2837>)