



Dr n. med. Jarosław Pniewski
Oddział Neurologii,
Szpital Kolejowy w Pruszkowie

Neurologia po Dyplomie
2011; 6 (5): 7

Na temat wpływu diety na zdrowie człowieka napisano wiele prac. Wystąpienie udaru mózgu wiąże się z trybem życia i stosowaną dietą. Duże zainteresowanie zarówno prasy medycznej, jak i popularnej budzi dieta śródziemnomorska. Ogólnie przyjmuje się, że jest ona zdrowa, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, w tym udaru mózgu, a wiele osób podkreśla także, że jest ona po prostu smaczna. Dyskutuje się jednak, który czynnik tej diety ma główny wpływ na zdrowie. Niektórzy doszukują się znaczenia spożywania niewielkich ilości czerwonego wina jako czynnik ochronny, inni oliwy z oliwek, której spożycie miałoby odpowiadać za prozdrowotne oddziaływanie tej właśnie diety.

Prezentowana poniżej praca autorów francuskich omawia wpływ spożycia oliwy z oliwek na ryzyko wystąpienia udaru. Proponuję zapoznać się z nią, a następnie chyba zalecić jej stosowanie naszym pacjentom. Pamiętajmy, że propagowanie właściwego sposobu odżywiania jest szczególnie istotne w krajach takich jak Polska, w których tradycyjna dieta znacznie różni się od śródziemnomorskiej.