

Δυτική διατροφή, μια σιωπηλή απειλή για τον εγκέφαλο

www.kathimerini.gr

24/8/2025

Γεώργιος Π. Χρούσος*

Στη σημερινή εποχή, που κυριαρχούν η ταχύτητα και η ευκολία, τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα (Ultra-processed foods – UPFs) έχουν γίνει βασικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Fast food, έτοιμα γεύματα, αναψυκτικά και γλυκίσματα αποτελούν πάνω από το μισό της διατροφής στον δυτικό κόσμο. Σχεδιασμένα για χαμηλό κόστος, μεγάλη διάρκεια ζωής και έντονη γεύση, είναι, ωστόσο, φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.

Γνωρίζουμε ήδη ότι τα τρόφιμα αυτά συμβάλλουν στην παχυσαρκία, στην υπέρταση και στον διαβήτη. Αυτό που μόλις αρχίζουμε να συνειδητοποιούμε είναι η σιωπηλή, αλλά εξίσου σοβαρή, επίδρασή τους στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Ερευνες δείχνουν ότι όσοι ακολουθούν τη δυτική διατροφή έχουν χειρότερη μνήμη, δυσκολία στη μάθηση και μειωμένη ευελιξία σκέψης. Δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε νέες καταστάσεις και παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα κακής διάθεσης, άγχους και κατάθλιψης. Η υπερβολική ζάχαρη μάλιστα φαίνεται να συρρικνώνει περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με το συναίσθημα και τη μνήμη.

Αλλωστε, μόλις δημοσιεύτηκαν μελέτες που διαπίστωσαν ότι ακόμη και ένα μόνο γεύμα με πολλά λιπαρά ή ζάχαρη μπορεί να διαταράξει προσωρινά τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο. Όταν αυτό επαναλαμβάνεται συχνά, πιθανόν αυξάνεται και ο κίνδυνος σοβαρών προβλημάτων, όπως εγκεφαλικά επεισόδια και άνοια.

Τα UPFs επηρεάζουν τον μεταβολισμό της τρυπτοφάνης, ενός απαραίτητου αμινοξέος που παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία σεροτονίνης –της «ορμόνης της καλής διάθεσης»– αλλά και της μελατονίνης, που ρυθμίζει τον ύπνο, ενώ εμμέσως επηρεάζει και τη δράση της ντοπαμίνης και του γλουταμινικού οξέος, που εμπλέκονται, αντίστοιχα, στο αίσθημα της αμοιβής/τιμωρίας και στη μάθηση και μνήμη. Όταν η τρυπτοφάνη μειώνεται, διαταράσσονται η ψυχική ισορροπία, η γνωστική λειτουργία και ο ύπνος.

Παράλληλα, τα επεξεργασμένα τρόφιμα διαταράσσουν το μικροβίωμα του εντέρου. Η απώλεια ωφέλιμων βακτηρίων και η υπερανάπτυξη «φλεγμονωδών» μικροβίων οδηγούν σε «διαρροή» τοξικών ουσιών στο αίμα. Αυτές ενισχύουν τη φλεγμονή, αλλάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου προς το χειρότερο και πυροδοτούν μηχανισμούς που φθείρουν τα εγκεφαλικά κύτταρα, αυξάνοντας τον κίνδυνο νευροεκφυλιστικών νοσημάτων όπως η νόσος Αλτσχάιμερ.

Η κατανάλωση υπερεπεξεργασμένων τροφίμων αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων και άνοιας, ενώ φαίνεται να συρρικνώνει περιοχές του μυαλού που σχετίζονται με το συναίσθημα και τη μνήμη.

Η αρνητική επίδραση της δυτικής διατροφής αρχίζει ήδη από την εγκυμοσύνη. Μητέρες που καταναλώνουν πολλά υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα πιθανόν αυξάνουν τον κίνδυνο τα παιδιά τους να εμφανίσουν μαθησιακά προβλήματα, υπερκινητικότητα ή αυτισμό. Στην παιδική και εφηβική ηλικία, οι συνέπειες είναι επίσης έντονες: δυσκολία συγκέντρωσης, συναισθηματική αστάθεια και αυξημένη επιθετικότητα, ειδικά όταν η κατανάλωση ζάχαρης είναι υψηλή.

Όπως το αλκοόλ ή η νικοτίνη, τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα «εκπαιδεύουν» τον εγκέφαλο να τα ζητάει συνεχώς. Δημιουργούν έναν κύκλο εξάρτησης, όπου η συνεχής κατανάλωση φέρνει περισσότερη «λαχτάρα» για ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά. Σε αντίθεση με το κάπνισμα ή το ποτό, το φαγητό δεν μπορεί να κοπεί εντελώς, και έτσι η απεξάρτηση είναι δύσκολη, ιδιαίτερα με τον πειρασμό των UPFs δίπλα μας.

Συνοψίζοντας, η δυτική διατροφή δεν απειλεί μόνο τη σωματική μας υγεία, αλλά και τον εγκέφαλο – το πιο πολύτιμο όργανό μας. Οι συνέπειες πιθανόν ξεκινούν πριν ακόμη γεννηθούμε, συνεχίζονται στην παιδική και εφηβική ηλικία και βαραίνουν ολόκληρη την ενήλικη ζωή. Μνήμη, μάθηση, διάθεση, συγκέντρωση προσοχής και συναισθηματική ισορροπία υπονομεύονται αθόρυβα.

Η λύση δεν είναι ούτε εύκολη ούτε απλή, αλλά είναι αναγκαία. Απαιτούνται αλλαγές τόσο σε ατομικό επίπεδο –με περισσότερα φρούτα, λαχανικά και φυσικές τροφές– όσο και σε επίπεδο βιομηχανίας τροφίμων και δημόσιας πολιτικής. Μόνον έτσι μπορούμε να προστατεύσουμε την ψυχική μας υγεία και το μέλλον των παιδιών μας.

Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι η βιομηχανία τροφίμων δεν είναι απλώς παραγωγός προϊόντων· είναι διαμορφωτής πολιτισμού και καθημερινότητας. Με υπεύθυνες επιλογές, μπορεί να γίνει πυλώνας πρόληψης χρόνιων ασθενειών και προαγωγής της ψυχικής και σωματικής υγείας. Οι αλλαγές στην παραγωγή τροφίμων δεν αποτελούν μόνον ηθική υποχρέωση, αλλά και στρατηγική επένδυση για το μέλλον της δημόσιας υγείας και της ίδιας της αγοράς τροφίμων.

**Ο κ. Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur.*