

## Επιβεβαίωση της ευεργετικής δράσης της Μεσογειακής διαίτας έναντι της νόσου COVID-19, από Πανεπιστήμια της Ευρώπης και της Αμερικής.

Μια πρόσφατη επιδημιολογική έρευνα του Πανεπιστημίου της Navarra της Ισπανίας, σε συνεργασία με το Department of Nutrition του Πανεπιστημίου Harvard, που δημοσιεύτηκε τον Απρίλιο του 2021 στο επιστημονικό περιοδικό Clinical Nutrition με τίτλο «Μεσογειακή διαίτα και ο κίνδυνος COVID-19, στη μελέτη SUN του Πανεπιστημίου της Ναβάρρα» (*Mediterranean diet and the risk of COVID-19 in the 'Seguimiento Universidad de Navarra' cohort*), επιβεβαιώνει την προστατευτική δράση της Μεσογειακής διαίτας έναντι της νόσου COVID-19. Στο πλαίσιο αυτής της έρευνας, οι διατροφικές συνήθειες των 9.677 συμμετεχόντων εθελοντών καταγράφηκαν μέσω ερωτηματολογίων και αξιολογήθηκαν με βαθμολογία 0-9 αναλόγως με το πόσο κοντά στη Μεσογειακή διαίτα ήταν το μοντέλο διατροφής που ακολουθούσαν. Παράλληλα, κατά το διάστημα Φεβρουαρίου-Δεκεμβρίου 2020 εξετάστηκε πόσοι συμμετέχοντες βρέθηκαν θετικοί στον κορωνοϊό. Τα αποτελέσματα έδειξαν αντίστροφη συσχέτιση μεταξύ του βαθμού υιοθέτησης της Μεσογειακής διαίτας και της πιθανότητας νόσησης από τον SARS-CoV-2, καθώς όσο το μοντέλο διατροφής των συμμετεχόντων ήταν πιο κοντά στη Μεσογειακή διαίτα, τόσο χαμηλότερη ήταν η πιθανότητα νόσησης. Μάλιστα, οι συμμετέχοντες που ακολουθούσαν μοντέλο διατροφής που αξιολογήθηκε με βαθμολογία μεγαλύτερη του 6, παρουσίαζαν τη χαμηλότερη πιθανότητα νόσησης. Στη δημοσιευμένη αυτή επιδημιολογική έρευνα αναφέρεται και το άρθρο «Μικροθρεπτικά συστατικά, φυτοχημικά και Μεσογειακή διαίτα: ένας πιθανός προστατευτικός ρόλος έναντι του COVID-19, μέσω της τροποποίησης της δράσης και του μεταβολισμού του PAF» (*Micronutrients, phytochemicals and Mediterranean diet: a potential protective role against COVID-19 through modulation of PAF actions and metabolism*) που είχε ήδη δημοσιευτεί τον Ιανουάριο του 2021 στο επιστημονικό περιοδικό Nutrients από μέλη της ερευνητικής ομάδας του Ομότιμου Καθηγητή Βιοχημείας & Χημείας Τροφίμων του Τμήματος Χημείας του Πανεπιστημίου Αθηνών **Κ.Α. Δημόπουλου**, της Καθηγήτριας Βιοχημείας του Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου **Σ. Αντωνοπούλου** και της Προϊσταμένης του Τμήματος Κλινικής Διατροφής στο ΓΝΑ Κοργιαλένιο - Μπενάκειο και διδάσκουσας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου Δρ. **Π. Ντετοπούλου**. Στο άρθρο αυτό τα μέλη της Ελληνικής ομάδας διατύπωσαν την άποψη της πιθανής προστατευτικής δράσης της Μεσογειακής διαίτας έναντι της νόσου COVID-19, βασιζόμενοι στον προτεινόμενο από την ομάδα τους βιοχημικό μηχανισμό δράσης του κορωνοϊού, τον οποίο μηχανισμό έχουν περιγράψει σε προηγούμενες δημοσιεύσεις τους (Ιούνιο με Σεπτέμβριο του 2020), σε συνεργασία με τον Καθηγητή του Πανεπιστημίου Tufts της Βοστώνης Θεοχάρη Θεοχαρίδη, στην επιστημονική βάση Preprints και στα επιστημονικά περιοδικά Clinical Therapeutics και BioFactors

Το ίδιο σχεδόν διάστημα με την παραπάνω επιδημιολογική έρευνα δημοσιεύτηκε τον Μάιο του 2021 στο επιστημονικό περιοδικό Nutrients μία "έρευνα απόδειξης της ιδέας" (Proof-of-Concept), των Ιταλικών Πανεπιστημίων του Τορίνο και Παλέρμο, με τίτλο "Μεσογειακή διαίτα και λοίμωξη SARS-COV-2: Υπάρχει κάποια σχέση; Μια μελέτη απόδειξης της ιδέας" (*Mediterranean Diet and SARS-COV-2 Infection: Is There Any Association? A Proof-of-Concept Study*) που έγινε σε 1206 συμμετέχοντες εθελοντές για το διάστημα Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου 2021. Η έρευνα αυτή επίσης επιβεβαιώνει την ευεργετική δράση της Μεσογειακής διαίτας έναντι της νόσου COVID-19. Σε αυτή την έρευνα των Ιταλικών Πανεπιστημίων, αναφέρεται επίσης το άρθρο στο Nutrients τον Ιανουάριο του 2021, στο οποίο η Ελληνική ομάδα διατύπωσε τον βιοχημικό μηχανισμό για την πιθανή προστατευτική δράση της Μεσογειακής διαίτας έναντι της νόσου COVID-19. Επιπλέον, γίνεται και εκτενής αναφορά στο δημοσιευμένο έργο της τελευταίας δεκαπενταετίας της Ελληνικής ομάδας για τον προτεινόμενο μηχανισμό της ευεργετικής δράσης που ασκεί η Μεσογειακή διαίτα μέσω της αναστολής του φλεγμονώδους και θρομβωτικού Παράγοντα Ενεργοποίησης των Αιμοπεταλίων (PAF).

Με τα αποτελέσματα των εν λόγω ερευνών των παραπάνω Πανεπιστημίων, ενισχύεται και ο βιοχημικός μηχανισμός που προτείνεται από την Ελληνική ομάδα.