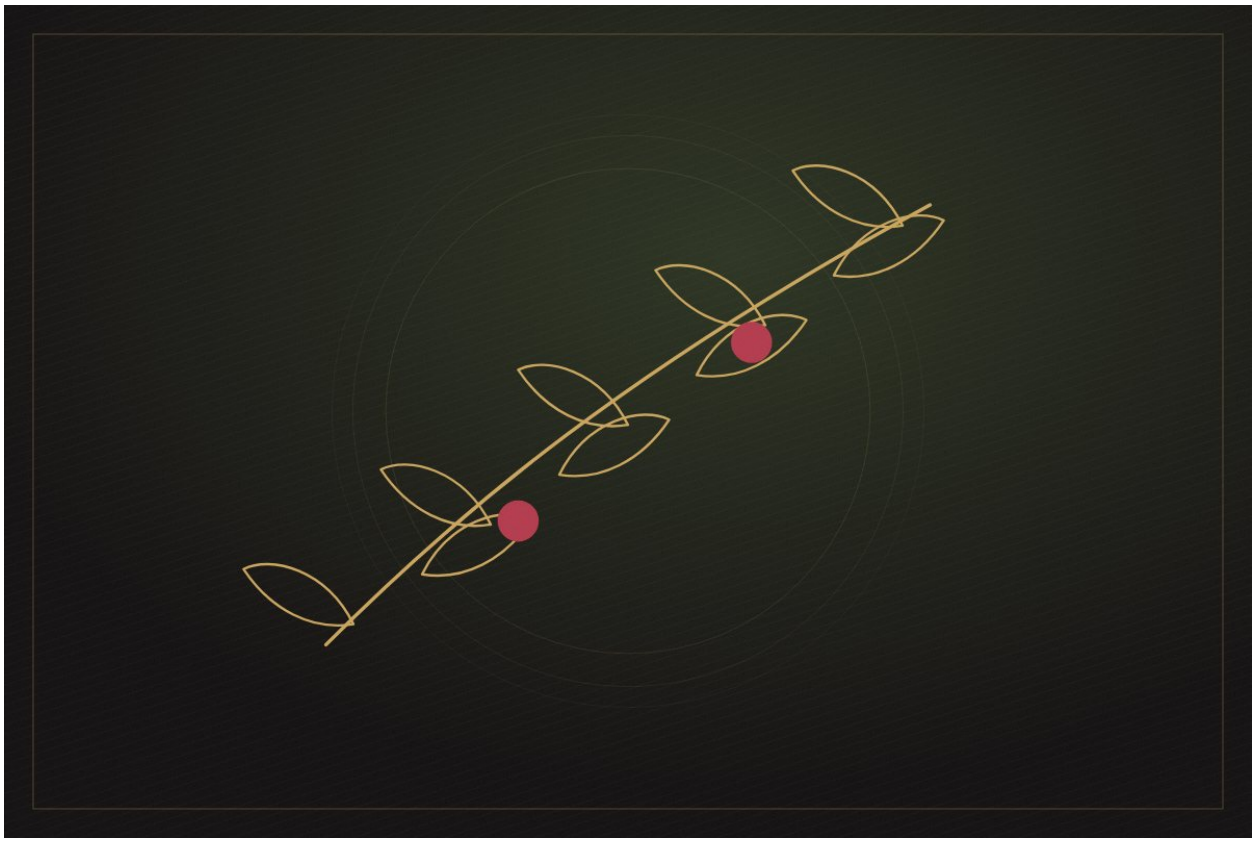
Trupi

Vaji i ullirit, arrat dhe zemra: çfarë tregoi studimi PREDIMED

Dieta mesdhetare në një nga eksperimentet më të mëdha të ushqyerjes, dhe pse u ribotua

31 tetor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Në shumë shtëpi shqiptare, sidomos në jug dhe bregdet, vaji i ullirit nuk është modë: është trashëgimi. Perimet e stinës, fasulet, peshku, bukë e mirë, pak mish dhe një grusht arra ose bajame janë ushqimi i gjyshërve tanë. Shkenca e quan këtë «dietë mesdhetare». Por çfarë provash kemi realisht që ajo mbron shëndetin?

Eksperimenti

Shumica e studimeve për ushqimin janë vëzhguese: krahasojnë njerëz që hanë ndryshe, por që ndryshojnë edhe në shumë gjëra të tjera. PREDIMED ishte ndryshe. Në Spanjë, 7.447 të rritur me rrezik të lartë kardiovaskular, por pa sëmundje zemre në fillim, u ndanë në tri grupe:

- dietë mesdhetare, me vaj ulliri ekstra të virgjër të dhënë falas;
- dietë mesdhetare, me arra të përziera të dhëna falas;
- dietë kontrolli, me këshillë për të ulur yndyrnat.

Pas një periudhe mesatare prej 4,8 vjetësh, grupi me vaj ulliri pati rreth 31% më pak ngjarje kardiovaskulare të rënda (infarkt, insult ose vdekje nga shkaqe kardiovaskulare), dhe grupi me arra rreth 28% më pak, krahasuar me grupin e kontrollit.

Pse u ribotua

Rezultatet u botuan për herë të parë në vitin 2013. Më vonë u zbulua se në disa qendra caktimi i pjesëmarrësve në grupe nuk ishte bërë plotësisht rastësisht: për shembull, ndonjëherë anëtarët e së njëjtës familje ishin vendosur në të njëjtin grup. Autorët e tërhoqën artikullin dhe në vitin 2018 botuan në të njëjtën revistë, *The New England Journal of Medicine*, një analizë të re që i merrte parasysh këto probleme. Përfundimi kryesor mbeti i ngjashëm.

Kjo histori është vetë një mësim: shkenca e mirë nuk është ajo që nuk gabon kurrë, por ajo që i korrigjon gabimet hapur.

> *Nuk është një ushqim i vetëm që bën dallimin, por një mënyrë e tërë e të ngrënit.*

Ku nisi ideja

Interesi shkencor për ushqimin mesdhetar nisi në vitet 1950, kur fiziologu amerikan Ancel Keys vuri re se në disa zona të Italisë së jugut dhe të Greqisë sëmundjet e zemrës ishin shumë më të rralla se në Shtetet e Bashkuara. Ai organizoi **Studimin e Shtatë Vendeve**, që ndoqi për dekada burra nga Finlanda, Holanda, Italia, Jugosllavia, Greqia, Japonia dhe SHBA-ja. Banorët e Kretës, me një dietë të pasur me vaj ulliri, perime, bukë dhe bishtajore, kishin ndër shkallët më të ulëta të vdekjeve nga sëmundjet e zemrës. Studimi i Keys-it ka marrë edhe kritika, për mënyrën si u zgjodhën vendet dhe për rolin që ai u dha yndyrnave, por ai e vendosi dietën mesdhetare në qendër të kërkimit.

Pas një infarkti

Përpara PREDIMED-it, një tjetër eksperiment kishte tërhequr vëmendjen. Në studimin e Lionit, në Francë, njerëz që kishin kaluar një infarkt u ndanë në dy grupe: njëri ndoqi një dietë të tipit mesdhetar, tjetri këshillat e zakonshme të kohës. Rezultatet përfundimtare, të botuara në vitin 1999, treguan shumë më pak raste të reja të sëmundjeve të zemrës në grupin mesdhetar gjatë rreth katër vjetëve. Studimi ishte më i vogël se PREDIMED-i dhe kishte kufizimet e veta, por dy eksperimentet tregojnë në të njëjtin drejtim.

Edhe për trurin?

Një pjesë e pjesëmarrësve të PREDIMED-it në Barcelonë u testuan edhe për kujtesën dhe aftësitë mendore. Në vitin 2015, Cinta Valls-Pedret dhe kolegët raportuan se te grupet me vaj ulliri ose me arra, aftësitë njohëse u ruajtën më mirë gjatë rreth katër vjetëve, krahasuar me grupin e kontrollit. Numri i pjesëmarrësve ishte i vogël dhe rezultati duhet konfirmuar, por ai i shton një arsye më shumë dietës që zemra e do.

Çfarë nuk është dieta mesdhetare

Emri mund të krijojë keqkuptime. Dieta mesdhetare e studimeve nuk është pica, makarona me salca të rënda ose ëmbëlsira të shumta, edhe pse këto janë të njohura në vendet e Mesdheut. Ajo është ushqimi i thjeshtë i fshatit të dikurshëm: shumë bimë, bukë e plotë, bishtajore, pak mish dhe shumë punë fizike. Ironia është se në shumë vende mesdhetare sot, me ndryshimin e jetesës, njerëzit hanë më shumë ushqime të përpunuara dhe lëvizin më pak se gjyshërit e tyre. Prandaj, kur flasim për dietën mesdhetare, flasim më shumë për një model të vjetër që ia vlen ta rikthejmë sesa për mënyrën si hahet sot në Mesdhe.

Kufijtë

- Pjesëmarrësit ishin njerëz të moshuar me rrezik të lartë, në Spanjë. Rezultatet nuk zbatohen automatikisht për çdo njeri.
- Studimi krahasoi dietën mesdhetare me një dietë kontrolli me pak yndyrë, që në praktikë nuk u ndoq shumë rreptë. Dallimi mund të jetë edhe prej kësaj.
- Vaji i ullirit ka shumë kalori. Përfitimi vjen kur ai zëvendëson yndyrna të tjera, jo kur shtohet sipër gjithçkaje.

Si duket në tryezën tonë

1. **Vaj ulliri** si yndyra kryesore për gatim dhe sallata.
2. **Perime dhe fruta** në çdo vakt, sipas stinës.

3. **Bishtajore** (fasule, thjerrëza, qiqra) disa herë në javë.
4. **Peshk** të paktën dy herë në javë, mish i kuq më rrallë.
5. **Një grusht arra** ose bajame në ditë, pa kripë.
6. **Më pak** pije me sheqer, ëmbëlsira të industrializuara dhe mish të përpunuar.

Kush ka sëmundje kronike ose ndjek një dietë të caktuar nga mjeku, le ta diskutojë çdo ndryshim me të. Për të tjerët, ndoshta mesazhi më i mirë është ky: shpesh ushqimi më i shëndetshëm nuk është diçka e re, por diçka që e kemi harruar.

Burimet

Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J. et al. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *New England Journal of Medicine*, 378(25), e34. doi:10.1056/NEJMoa1800389

American College of Cardiology (2018). Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts shows lower CV risk. acc.org

de Lorgeril, M. et al. (1999). Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: Final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation*, 99(6), 779–785. PubMed

Valls-Pedret, C. et al. (2015). Mediterranean diet and age-related cognitive decline: A randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(7), 1094–1103. PubMed

Keys, A. (red.) (1980). *Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease*. Cambridge, MA: Harvard University Press. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/vaji-i-ullirit-arrat-dhe-zemra-predimed