

Ιατρικές συμβουλές στη γενική συνέλευση των Ιδιοκτητών Ακινήτων Αστόριας

Ο Α. Κοσμάτος αναφέρθηκε στη χοληστερίνη, πίεση και σάκχαρο, ενώ ο Γ. Αλεξίου έκανε απολογισμό από το φετινό εορτασμό της Ημέρας των Ευχαριστιών

Του Σταύρου Μαρμαρινού

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ. Προσέχετε τη χοληστερίνη, την πίεση και το σάκχαρό σας, ήταν η προειδοποίηση του ομογενή παθολόγου ιατρού, Ανδρέα Κοσμάτου, ο οποίος μίλησε σχετικά κατά την προχθεσινή μηνιαία γενική συνέλευση του Συλλόγου Ελληνοαμερικανών Ιδιοκτητών Ακινήτων στην Αστόρια. Παράλληλα, ο οργανωτικός υπεύθυνος του καθιερωμένου γεύματος της Ημέρας των Ευχαριστιών και πρόεδρος της οργάνωσης, Γεώργιος Αλεξίου, ενημέρωσε ότι φέτος προσφέρθηκαν δωρεάν στον κόσμο 553 γαλοπούλες, διατέθηκαν 1.600 μερίδες φαγητού και προσφέρθηκαν από ιδιώτες 20.000 δολάρια.

Ο πρόεδρος του Συλλόγου, Γεώργιος Κίτσιος, καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και παρουσίασε τον κ. Κοσμάτο, ο οποίος πρόθυμα είχε αποδεχτεί την πρόσκληση για να μιλήσει, ενημερώνοντας και συμβουλευόντας το κοινό. Ο κ. Κίτσιος αναφέρθηκε με ιδιαίτερο ενθουσιασμό στη φετινή εκδήλωση της Ημέρας των Ευχαριστιών και την παρουσία σ' αυτήν του Αρχιεπισκόπου Αμερικής κ. Δημητρίου, ο οποίος βεβαίωσε για την εκτίμησή του στο έργο που επιτέλεσε η οργάνωση.

Ο κ. Κοσμάτος μίλησε για τρία από τα πιο σοβαρά θέματα υγείας που ενδιαφέρουν τον κόσμο και τα οποία είναι η χοληστερίνη, η πίεση και το σάκχαρο.

Σχετικά με τη χοληστερίνη, αναφέρθηκε στα διάφορα είδη της. Υπάρχουν, συγκεκριμένα η HDL, δηλαδή η λεγόμενη «καλή χοληστερίνη» και η LDL, ή «κακή



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: **ΕΘΝΙΚΟΣ ΚΗΡΥΞ/ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΗΣ**

Μέλη του Συλλόγου Ελληνοαμερικανών Ιδιοκτητών Ακινήτων της Αστόριας και άλλοι ομογενείς παρακολούθησαν με ενδιαφέρον την ενημέρωση που έκανε ο ομογενής ιατρός, Ανδρέας Κοσμάτος.

χοληστερίνη».

Ο κ. Κοσμάτος πρόθεσε ότι η «καλή χοληστερίνη», από την πλευρά της διαίτησής σε τρεις τύπους, από τους οποίους ο ένας είναι καλός, ενώ οι άλλοι δύο δεν βοηθούν.

Από την πλευρά της, η LDL δεν είναι στο σύνολό της «κακή» χοληστερίνη.

Σχετικά με την πίεση, ο ομογενής γιατρός είπε ότι τα όρια κατέβηκαν. Ιδανικό είναι να έχει ο άνθρωπος ουστολιική πίεση 130 και διαστολική 70. Τα υψηλότερα αποδεκτά όρια είναι 140-80.

Για το σάκχαρο, ο κ. Κοσμάτος

είπε ότι είναι σύνδρομο και όχι ασθένεια. «Το σάκχαρο αρχίζει και ανεβαίνει στο τέλος της πορείας του συνδρόμου», εξήγησε. «Πιστεύουμε ότι το σάκχαρο προέρχεται από τη λεγόμενη ανωμαλία ενδοθήλίου, που βρίσκεται μέσα στα αγγεία. Αυτό δημιουργεί διάφορα μόρια, ορμόνες και άλλα βλαπτικά συστατικά τα οποία έχουν ως αποτέλεσμα να μην εξέρχεται σωστά η ινσουλίνη».

Για τα φάρμακα που υπάρχουν σήμερα, ο κ. Κοσμάτος είπε ότι «μερικά σταματούν τη γλυκοσύνθεση που κάνει το σукώτι και αποτρέπει μεγάλο πρόβλημα στο διαβή-

τη, βοηθάνε επίσης το πάγκρεας να φτιάξει ινσουλίνη, ενώ άλλα βοηθούν ώστε η ινσουλίνη που συνθέττει στο σώμα να είναι φυσιολογική και να δρα καλύτερα».

Ο κ. Κοσμάτος τόνισε ότι ένα 15% του πληθυσμού στην Αμερική έχει μεγάλη πιθανότητα να προσβληθεί από διαβήτη.

Ο κ. Κοσμάτος αναφέρθηκε στο συσχετισμό που υπάρχει μεταξύ κληρονομικότητας και της δημιουργίας σε κάποιον χοληστερίνης, πίεσης και σακχάρου. Αυτά τα τρία τελευταία συναποτελούν και το Σύνδρομο Χ, γνωστό ως μεταβολικό σύνδρομο, ή σύνδρομο αντίστασης στην ινσουλίνη. Διάγνωση του συνδρόμου Χ γίνεται όταν ένα άτομο έχει τρεις ή περισσότερες από τις ακόλουθες καταστάσεις: κοιλιακή παχυσαρκία, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, χαμηλά επίπεδα χοληστερόλης HDL (υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη), υψηλή πίεση αίματος και υψηλά επίπεδα σακχάρου αίματος νηστείας. Οι άνθρωποι που έχουν το σύνδρομο Χ διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2 και καρδιακές παθήσεις.

Μιλώντας για το φετινό εορτασμό της Ημέρας των Ευχαριστιών, ο κ. Αλεξίου είπε ότι υπήρχαν 475 γαλοπούλες των 10-13 κιλών η κάθε μία, οι οποίες διανεμήθηκαν με εθελοντές σε οπία ανθρώπων με ανάγκες.

Υπήρχαν επίσης 78 μεγαλύτερες γαλοπούλες των 30 πόνους που χρησιμοποιήθηκαν μέσα στο σπίτι του Συλλόγου κατά το δωρεάν εορταστικό γεύμα το οποίο προσφέρθηκε προς όλους, καθώς και για τις μερίδες φαγητού που δόθηκαν σε όσους ζήτησαν να πά-

ρουν μαζί τους για τον εαυτό τους, ή για γνωστούς τους, καθώς και για τις αποστολές σε οπία αναξιοπαθούντων.

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε ο κ. Αλεξίου στην επίσκεψη κατά την ημέρα του εορτασμού, του Αρχιεπισκόπου κ. Δημητρίου, τη συγκίνηση και τον ενθουσιασμό του. «Μας είπε, ότι του άρεσε τόσο πολύ και συγκινήθηκε τόσο πολύ,

και ο ίδιος μαζί με τους άλλους εθελοντές της κουζίνας και ετοίμασε και βοηθούσε στο σερβίρισμα των φαγητών για τους ανθρώπους που έρχονταν να φάνε κοντά μας», είπε ο κ. Αλεξίου. «Μας συνηκάρη για την πρωτοβουλία του Συλλόγου μας και μας ζήτησε να τον αφήσουμε να κάνει κι αυτός κάτι εκείνες τις στιγμές. Το εκτιμούμε και τον ευχαριστούμε».



Ο ομογενής παθολόγος, Ανδρέας Κοσμάτος μιλά για τη χοληστερίνη, την πίεση και το σάκχαρο. Αριστερά, ο εκπαιδευτικός του 114ου Αστυνομικού Τμήματος κ. Μοράλης και ο κ. Γεώργιος Κίτσιος.

ώστε θα έρχεται για λίγο κοντά μας, κάθε χρόνο», τόνισε ο κ. Αλεξίου.

Αναφέρθηκε επίσης στον πρόξενο της Ελλάδας στη Νέα Υόρκη, Ευάγγελο Κυριακόπουλο. «Πήγε

Κατά την ίδια συγκέντρωση, μίλησε και ο αστυνομικός του 114ου Τμήματος της Αστόριας κ. Μοράλης, που υποστήριξε ότι η εγκληματικότητα στην περιοχή έχει μειωθεί κατά τουλάχιστον 10%.