

MODELI DIETIK DHE REZULTATET SHËNDETËSORE – QASJA E DIETËS MESHETARE NË KOSOVË

DIETARY PATTERN AND HEALTH OUTCOMES – THE MEDITERRANEAN DIET APPROACH IN KOSOVO

Lindita Aliaga^{1,2,4}*, Armend Aliaga^{1,3}, Darinka Gjorgieva Ackova¹


¹ Faculty of Medical Sciences, Department of Pharmacy, University “Goce Delčev” -
Štip, Republic of North Macedonia

² Alma Mater Europaea Campus College “Rezonanca” Pristina, Republic of Kosovo

³ Salvus Albania and Kosovo, L.L.C. Pharmaceutical Company

⁴ Professional High School of Medicine “Dr. Ali Sokoli”, Pristina, Kosovo

HYRJE

- Dieta mesdhetare (DM) konsiderohet në ditët e sotme si një shembull i dietave të qëndrueshme (Burlingame & Dernini, 2011).
- Ajo u prezantua për herë të parë nga **Ansel Keys** në studimin e shtatë vendeve (Keys, 1970; Keys et al., 2017), dhe u përfshi në vitin 2010 nga Organizata e Kombeve të Bashkuara për Arsimin, Shkencën dhe Kulturën (UNESCO) në Listën Përfaqësuese të Trashëgimia Kulturore Jomateriale e Njerëzimit (UNESCO, 2010).
- Dieta mesdhetare është rezultat i historisë mijëvjeçare të Mesdheut (Berry et al., 2011) dhe karakterizohet nga lidhjet e saj të forta me kulturat ushqimore dhe traditat e vendeve të ndryshme të Mesdheut.
- Uashington, D.C. – **US News & World Report**, autoriteti global në renditje dhe këshilla për konsumatorët, publikoi vlerësimin e tij vjetor të dietave më të mira të vitit. 
- Për pesë vjet radhazi, **Dieta Mesdhetare** renditet si **Dieta Nr. 1** më e mira në përgjithësi. Dieta mesdhetare është ndër dietat më të studiuara dhe një nga të paktat (shumica e të cilave janë dieta me më shumë yndyrë/me pak karbohidrate) që tregon përfitime në rezultatet e sëmundjeve kardiovaskulare. Dieta Mesdhetare gjithashtu pretendoi vendin e parë në pesë lista të tjera: Dieta më e mirë për ushqim të shëndetshëm, Dieta më të lehtë për t'u ndjekur, Dieta më e mira për diabetin, Dieta më e mira me bazë bimore dhe Dieta më e shëndetshme për zemrën (të lidhura për **numrin 1**).
- Termi i përgjithshëm "dietë mesdhetare" nënkupton një model të përbashkët diete në vendet mesdhetare, megjithëse ka dallime në modelet dietike të popullatave mesdhetare.

Çfarë është dieta mesdhetare (DM)?

- Përkufizimet e Dietës Mesdhetare (DM) janë të ndryshme në burime të ndryshme dhe disa koncepte mbivendosen me modele të tjera diete me përfitime të njohura shëndetësore.
- Dieta mesdhetare tradicionale kryesisht reflekton modelin dietik me bazë bimore duke marrë parasysh konsumin e lartë të perimeve, frutave dhe arrave, bishtajore dhe drithërat (jo të përpunuara), konsum të ulët të mishit dhe produkteve të mishit dhe produkteve të qumështit.
- Dieta mesdhetare është e lidhur me një sërë përfitimesh shëndetësore, duke përfshirë rrezikun e reduktuar të vdekshmërisë dhe incidencën më të ulët të sëmundjeve kardiovaskulare, dhe në vitet e fundit ka hyrë me shpejtësi në literaturën mjekësore.
- Aderimi më i lartë në dietën mesdhetare është i lidhur me një rrezik më të ulët të obezitetit, një sërë sëmundjesh jo të transmetueshme (si diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, kanceri dhe sindroma metabolike), si dhe problemet mentale, sipas studimeve të publikuara akademike.
- Por, edhe brenda rajonit euro-mesdhetar, vëmendja ndaj dietës mesdhetare ndryshon nga njëri komb në tjetrin.
- Kosova, si pjesë e Ballkanit Perëndimor (që përfshin Shqipërinë, Bosnjën dhe Hercegovinën, Kroacinë, Maqedoninë e Veriut, Malin e Zi dhe Serbinë), është një vend kontinental, pa dalje në det, ku zakonet dietike (p.sh., aderimi në DM) dhe lidhja me stilin e jetës dhe gjendja shëndetësore nuk është studiuar ende, ka mungesë të të dhënave ose përgjithësisht konsiderohet vetëm në anketat e shumë vendeve.

A mund të ndihmojë DM në përmirësimin e gjendjes shëndetësore?

NUK E KISHA QIT KETE SLLAJD

- Hulumtimet mbështesin përdorimin e dietës mesdhetare si një model ushqimi të shëndetshëm për parandalimin:
- Sëmundjeve kardiovaskulare,
- Rritjen e jetëgjatësisë
- Plakjen e shëndetshme.
- Sindromes metabolike
- Semundjes Alzheimer
- Diabeti Tip 2
- Kur përdoret së bashku me kufizimin e kalorive, dieta mund të mbështesë gjithashtu humbjen e shëndetshme të peshës.

Sa me shume qe DM ka qene e percjellur aq me pak do te jene Incidentet e ketyre semundjeve

Disa lidhje të rëndësishme rreth modelit të DM dhe përfitimeve shëndetësore.

- Dieta mesdhetare mund të zvogëlojë rrezikun e sëmundjeve të zemrës
- Një dietë mesdhetare mund të zvogëlojë rrezikun e goditjes tek gratë
- Një dietë mesdhetare mund të parandalojë rënien njohëse dhe sëmundjen e Alzheimerit
- Dieta mesdhetare mund të ndihmojë në humbjen dhe mirëmbajtjen e peshës
- Një dietë mesdhetare mund të largojë diabetin e tipit 2
- Njerëzit me artrit reumatoid mund të përfitojnë nga dieta mesdhetare
- A janë ushqimet në dietën mesdhetare mbrojtëse kundër kancerit?
- Disa ushqime në dietën mesdhetare mund të lehtësojnë depresionin

Qëllimi

- Në këtë kontekst, artikulli aktual analizon gjendjen e hulumtimit dhe krahason Dieten mesdhetare në Ballkanin Perëndimor (për shembull, Shqipëria, Bosnja dhe Hercegovina, Kroacia, Maqedonia e Veriut, Mali i Zi, Kosova dhe Serbia). Shumica e objektivit vendet në këtë artikull (p.sh., Bosnja dhe Hercegovina, Kroacia, Mali i Zi, Veriu Maqedonia dhe Serbia, Kosova) përfshiheshin në shtatë vendet në studim nga Ancel Keys (Keys, 1970; Keys et al., 2017). Megjithatë, interesi për dietën mesdhetare nuk ndryshon vetëm nga një vend në tjetër por edhe me kalimin e kohës.
- Aderimi më i lartë në dietën mesdhetare është i lidhur me një rrezik më të ulët të obezitetit, një sërë sëmundjesh jo të transmetueshme (si diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, kanceri dhe sindroma metabolike), si dhe problemet mentale, sipas studimeve të publikuara akademike.
- Por, edhe brenda rajonit euro-mesdhetar, vëmendja ndaj dietës mesdhetare ndryshon nga njëri komb në tjetrin. Kosova, si pjesë e Ballkanit Perëndimor (që përfshin Shqipërinë, Bosnjën dhe Hercegovinën, Kroacinë, Maqedoninë e Veriut, Malin e Zi dhe Serbinë), është një vend kontinental, pa dalje në det, ku zakonet dietike (p.sh., aderimi në DM) dhe lidhja me stilin e jetës dhe gjendja shëndetësore nuk është studiuar ende, ka mungesë të të dhënave ose përgjithësisht konsiderohet vetëm në anketat e shumë vendeve.

Metodologjia

- Artikulli bazohet në një rishikim sistematik të të gjitha dokumenteve të indeksuar në Web of Science (WoS).
- Një kërkim u krye në Qershor 2021 në WoS duke përdorur pyetjen e kërkimit "Dieta Mesdhetare" dhe (Ballkan, "Evropa Juglindore*", Shqipëria, Bosnja, Kroacia, Maqedonia, Mali i Zi, Kosova, Serbia) AGROFOR International Journal, Vol. 6, Numri Nr. 2, 2021 79.
- Janë marrë parasysh tre kritere të pranueshmërisë: mbulimi gjeografik (d.m.th. që kanë të bëjnë me të paktën një vend të Ballkanit Perëndimor), fokusi tematik (d.m.th. adresimi i dietës mesdhetare), dhe lloji i dokumentit (p.sh. artikuj kërkimor, kapituj librash, punime konferencash; rishikimet u përjashtuan).

Piramida e Dietes Mesdhetare

- Piramida e dietës mesdhetare siç rekomandohet nga Fundación Dieta Mediterránea, nxit një konsum të lartë të drithërave, frutave dhe perimeve;
- Konsumi i ulët i mishit të kuq dhe ëmbëlsirave dhe konsumi i moderuar i qumështit, shpendëve dhe peshkut.
- Përveç kësaj, dieta përfshin gjithashtu konsumimin e moderuar të verës dhe përdorimin e vajit të ullirit (duke zëvendësuar format e tjera të yndyrave) si komponentë thelbësorë të dietës.
- Të dy këta faktorë mund të konsiderohen rekomandime të arsyeshme, duke pasur parasysh dëshmitë e kaluara të përfitimeve shëndetësore për shëndetin kardiovaskular të lidhur me vajin e ullirit dhe konsumin e caktuar të alkoolit.

Tabela 2 Përkufizimet dhe përfitimet e mundshme shëndetësore të dietës mesdhetare: pikëpamje nga ekspertë në mbarë botën

Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today
guidelines for adult population

Serving size based on frugality
and local habits



Wine in moderation
and respecting social beliefs



© 2010 Fundacion dieta mediterranea the use and promotion
of this pyramid is recommended without any restriction



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Ciiscam



fens



Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea



Piramida e dietës mesdhetare. Riprodhuar nga [19], të cilët inkurajojnë përdorimin e këtij imazhi pa kufizime.

Piramida e Dietes Mesdhetare

Në vijim në Tabelën 2 tregohen ushqimet dhe pijet që lidhen vazhdimisht në literaturë me rrezikun e kancerit, diabetit të tipit 2, sëmundjes koronare të zemrës ose goditjes në tru.

- Konsumi më i lartë i drithërave të plota lidhet me rrezikun më të ulët për shumicën e pikave përfundimtare, ndërsa konsumi i mishit të përpunuar dhe mishit të kuq të papërpunuar lidhet me një rrezik në rritje.
- Evidenca për ushqime të tjera është më pak e qëndrueshme dhe mund të jetë specifike për sëmundjen — për shembull, frutat dhe perimet janë të lidhura me rrezik më të ulët të kancerit, sëmundje koronare të zemrës dhe goditje në tru, por jo diabeti i tipit 2.
- Roli i ushqimeve të qumështit mbetet i paqartë, me produktet e qumështit të fermentuara që lidhen më bindshëm me rrezikun më të ulët të sëmundjeve kardiometabolike se të tjerët dhe konsumi total i qumështit duket i rëndësishëm për kancerin kolorektal.
- Pijet me sheqer janë të lidhura me rritjen e rrezikut të diabetit të tipit 2, sëmundjeve koronare të zemrës, dhe goditjes në tru, dhe
- Konsumimi i kafesë lidhet me rrezikun më të ulët të diabetit të tipit 2, sëmundjeve kardiovaskulare, dhe disa kancereve me efekte të dobishme që janë më të theksuara në konsumimin e 3-5 filxhanëve në ditë.

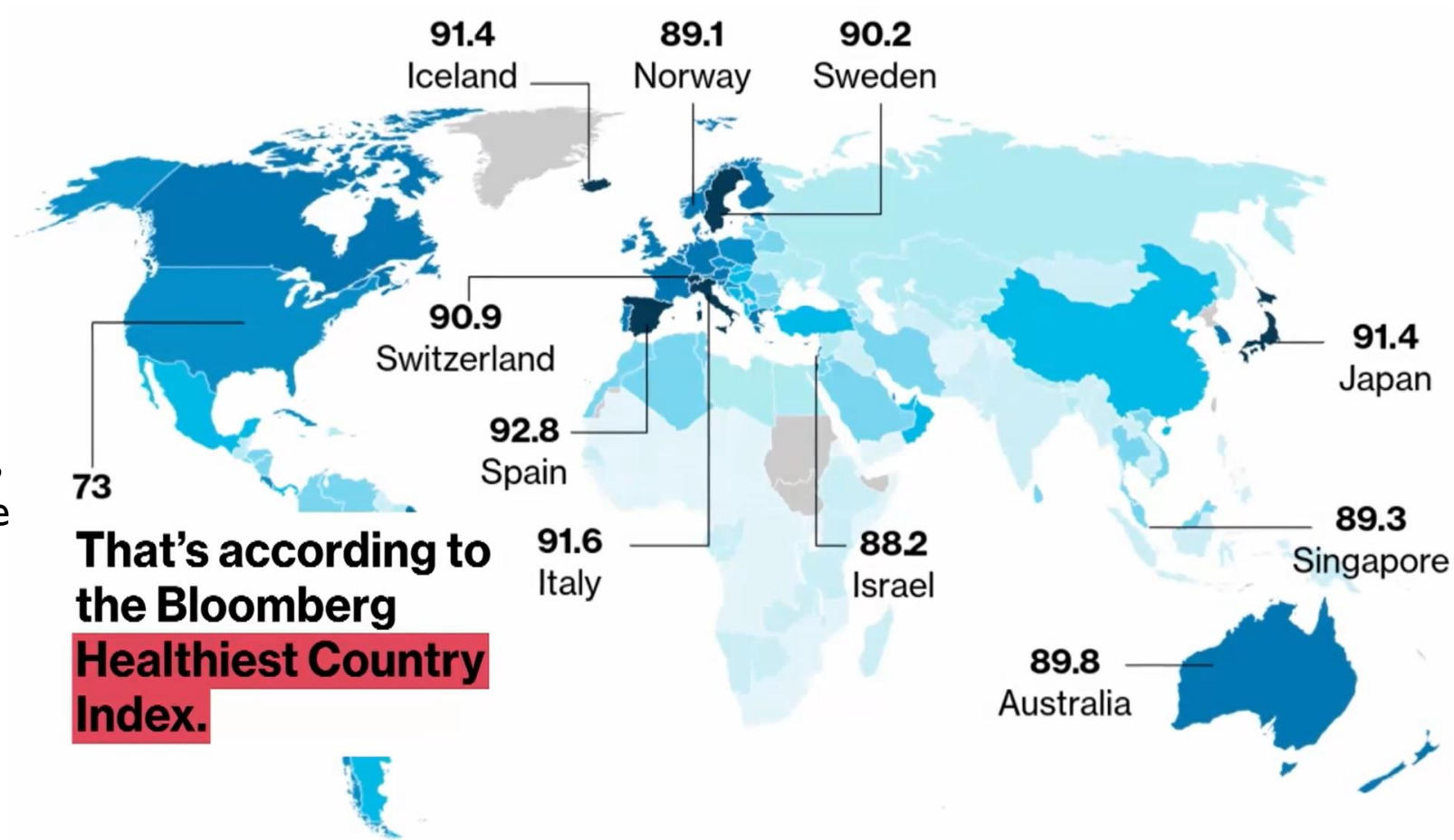
Tabela 2 Lidhjet midis marrjes së ushqimeve dhe rrezikut të sëmundjeve kronike bazuar në meta-analizat dhe rishikimet e publikuara

Ushqimi	Kanceri	Diabeti Tip 2	Sëmundjet Kardiovaskulare	Goditje në tru
Drithërat e plota	↓14	↓11 12	↓12 13	
Perimet	↓14		↓12 13	↓12 13
Pemet	↓14		↓12 13	↓12 13
(produkte të qumështit të fermentuara)	↓14	↓11 12		↓12
Mishi i kuq	↑14	↑11 12	↑13	↑12 13
Mishi i përpunuar	↑14	↑11 12	↑12 13	↑12 13
Peshk			↓12 13	↓12 13
Vaj ulliri		↓15		↓16
Veze		↑12		
Arra		↓12	↓12 13	
Kakao/çokollatë			↓17	↓17
Kafe	↓14 18	↓11 12 18	↓12 18	↓12 18
Çaj		↓12	↓12	↓12
Pije të ëmbla me sheqer		↑11 12	↑12 13	↑13

Dieta Mesdhetare

Hulumtimi Bloomberg 2019 – Indexi i vendit më të shëndetshëm

- Spanja u rendit si vendi më i shëndetshëm në botë për vitin 2019 në Indeksin e Vendit më të Shëndetshëm të Bloomberg.
- Është vërerjtur nga hulumtimi se Dieta mesdhetare ka ndihmuar Spanjën të zërë vendin e saj të parë.
- Pesë vende të tjera evropiane u renditën në Top 10, duke përfshirë Italinë, Zvicrën, Suedinë dhe Norvegjinë, ndërsa Shtetet e Bashkuara renditen në vendin e 35-të që është më ulët se Cuba!



Use of MEDAS as a tool to determine adherence to Mediterranean Diet

- Various models of food diaries, food frequency questionnaires and dietary assessment surveys have been developed, validated, and tested in different populations and countries. Particularly, the PREDIMED study, a primary prevention nutrition-intervention trial, led to the development of the “Mediterranean Diet Adherence Screener” (MEDAS) to assess dietary intake. This instrument comprises of 14 questions regarding the main groups of food consumed as part of the MD and was validated against a 136-item food frequency questionnaire (FFQ). The 14-item MEDAS questionnaire was indicated to be a moderate and reasonably valid tool for the rapid estimation of MD adherence. In addition, a higher MEDAS score was positively associated with high-density lipoprotein (HDL) cholesterol, and negatively associated with body mass index (BMI), waist circumference, triglycerides (TG), fasting glucose, and total cholesterol/HDL ratio showing its potential applicability in clinical practice.
- Ref: Garsia-Conesa et al., *Nutrients*, 2020, 12, 2960.

Rezultatet

- Analiza e gjeografisë së hulumtimit tregon se dietës mesdhetare i kushtohet vëmendje e ndryshme në të gjitha vendet e Ballkanit Perëndimor.

Rekomandime – Këshilla

- Parandalimi me bazë ushqimore i rrezikut të sëmundjeve kronike duhet t'i japë përparësi frutave, perimeve, drithërave dhe peshkut dhe konsumit më të ulët të mishit të kuq dhe mishit të përpunuar dhe pijeve me sheqer.
- Konsumimi më i lartë i arrave, bishtajoreve, vajrave vegjetale, produkteve të qumështit të fermentuara dhe kafesë mund të sjellin përfitime për shëndetin.
- Dëshmitë vijnë nga studimet e ardhshme vëzhguese dhe të ndërhyrëse, ku secili dizajn studimi ka forcë dhe kufizime të ndryshme. Të dy llojet e studimeve duhet të kontribuojnë në bazën e provave.
- Nevojiten qasje të reja analitike për hulumtimin e të ushqyerit; p.sh., për të llogaritur gabimin e matjes, standardizimin e përkufizimeve të ekspozimit, përpjekjet e përsëritjes dhe përdorimin e vlerësimeve të përsëritura dietale.

Diskutime dhe Konkluzione

- Ky artikull ofron një analizë gjithëpërfshirëse të literaturës shkencore mbi dietën mesdhetare dhe qëndrueshmërinë e saj (mjedisore, ekonomike, sociokulturore dhe ushqimore-shëndetësore) në Ballkanin Perëndimor.
- Dokumentet e përzgjedhura fokusohen në aspektet shëndetësore-ushqyese ndërsa çështjet mjedisore, ekonomike dhe socio-kulturore përgjithësisht anashkalohen.
- Për sa i përket aspekteve të ushqyerjes shëndetësore, literatura shkencore merret me lidhjen midis dietës mesdhetare dhe obezitetit, sëmundjeve të ndryshme (p.sh. diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, kanceret, sindroma metabolike) si dhe shëndetin mendor.
- Studimet e konsideruara konfirmojnë se respektimi më i lartë i dietës mesdhetare shoqërohet me ulje të rrezikut të sëmundjeve si sindroma metabolike, sëmundjet kardiovaskulare, refluksi gastroezofageal, ateroskleroza subklinike dhe artriti reumatoid.
- Megjithatë, literatura shkencore thekson gjithashtu një ulje të respektimit të dietës mesdhetare edhe në territoret mesdhetare/adriatike. Është interesante se disa studime të fundit treguan një zhvendosje drejt dietës mesdhetare gjatë bllokimit të COVID-19 edhe midis adoleshentëve, gjë që mund të përfaqësojë një pikë kthese drejt dietave më të qëndrueshme që janë më të përafuara me modelin dietetik mesdhetar në rajon.
- Në përgjithësi, analiza sugjeron se ekziston nevoja për të adoptuar një qasje holistike në studimet mbi dietën mesdhetare, në mënyrë që të theksohen përfitimet e saj të shumëfishta dhe të shumëanshme, si dhe sinergjitë dhe shkëmbimet ndërmjet tyre. Dieta mesdhetare duhet të konsiderohet jo si një dietë e shëndetshme, por edhe si një dietë e qëndrueshme me përfitime mjedisore, ekonomike dhe socio-kulturore. Kjo është thelbësore për të konceptuar dhe funksionalizuar më mirë kontributin e dietës mesdhetare në transformimin e sistemeve ushqimore dhe arritjen e Objektivave të Zhvillimit të Qëndrueshëm në rajon.

Conclusion

- The present study shows our intention to evaluate adherence to MD and its impact on lifestyle, physical activity and health outcome among inhabitants from different areas of Kosovo, with main goal to assess how sustainability of the MD is linked in different circumstances with environment, economy, sociocultural, and nutrition-health issues.
- The preliminary data from the ongoing study, shows low to middle score of adherence to MD, and that more hard-working strategies are needed to make MD approach more familiar to the people while address health outcomes.