Συνέδριο στο Βατικανό για τη μεσογειακή διατροφή

Τριχοπούλου Αντωνία
Ακαδημαϊκός, Πρόεδρος Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, (Επίτιμο μέλος 4Ε).

Η Παπική Ακαδημία Επιστημών (Pontifical Academy of Sciences) έχει επιδείξει ενδιαφέρον για το ελαιόλαδο και τη μεσογειακή διατροφή. Σε αυτό το πλαίσιο οργάνωσε στο Βατικανό στις 2-3 Μαΐου 2022 εκδήλωση με τίτλο The Art & Science of Olive Oil: Nutrition, Medicine and Planetary Health. Η συμμετοχή στη διήμερη αυτή συνάντηση ήταν κατόπιν προσκλήσεως, με στόχο να διευκρινιστεί η συμβολή του ελαιολάδου στην προαγωγή της υγείας και την επισήμανση και διερεύνηση ερευνητικών θεμάτων τα οποία αφορούν το ελαιόλαδο, καθώς και την συμβολή του σε ένα βιώσιμο διατροφικό σύστημα στο πλαίσιο της μεσογειακής διατροφής.

Μέχρι πρόσφατα η γεωργική πρακτική παρέμενε, σε γενικές γραμμές, η ίδια για πολλούς αιώνες. Σήμερα, στον σύγχρονο κόσμο, το μέλλον του ελαιολάδου και η βιωσιμότητα των μικρών αγροτικών μονάδων είναι αβέβαια. Στο πλαίσιο αυτό η διήμερη αυτή συνάντηση επικεντρώθηκε στο πώς η μεσογειακή παράδοση του ελαιολάδου θα επιβιώσει ώστε να μεταβιβαστεί στις επόμενες γενεές. Η συζήτηση αναφέρθηκε στην προληπτική ιατρική, στην έρευνα και εκπαίδευση, στην καινοτομία της μαγειρικής τέχνης και στην εμπορία του προϊόντος αυτού.

Συγκεκριμένα, συζητήθηκαν τα παρακάτω θέματα:

1. Σύνδεση της πολιτισμικής κληρονομιάς της μεσογειακής διατροφής με το μέλλον.
2. Ο ρόλος του ελαιολάδου στη διατροφή και την υγεία.
3. Η σημασία της ποιότητας: από την καλλιέργεια στην επεξεργασία, στην εφοδιαστική αλυσίδα, στην αποδοχή του καταναλωτή και την οικονομία του κλάδου.
4. Ελαιόλαδο και μεσογειακή διατροφή: τι γνωρίζουμε για τα συνεργιστικά έναντι στα πρόσθετα οφέλη.
5. Από τονελαιώνα στο τραπέζι: Βιωσιμότητα, πλανητική υγεία και μαγειρική με ελαιόλαδα.
6. Η σημασία του ελαιολάδου στην παραδοσιακή διατροφή: πώς εκτιμάται η υπεραξία του, η αναγνωρισιμότητα και η αποδοχή του.

Παρακάτω αναφέρονται οι οργανισμοί κα τα ακαδημαϊκά ιδρύματα τα οποία συνεργάστηκαν:

- The Culinary Institute of America.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health.
- Hellenic Health Foundation.
- Olive Wellness Institute.
- University of Barcelona/Torribera Mediterranean Center
- University of California, Davis.
- University of Florence.
- University of Navarra.
- Yale University.

Αποσπάσματα από την παρουσίαση της καθηγήτριας Αντωνίας Τριχοπούλου

Είναι καιρός να μετατρέψουμε σε δημόσια πολιτική τις αποδείξεις που έχουμε για τα οφέλη του ελαιολάδου στην υγεία — για την προστασία της υγείας, φυσικά, αλλά και για τον πολιτισμό, το περιβάλλον και την οικονομία.

Στην ελληνική κουζίνα το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλες τις μαγειρικές πρακτικές και εφαρμογές.

Στην εποχή μας βλέπουμε πόσο σημαντικό είναι το ελαιόλαδο από άποψη πολιτιστική, καθώς επίσης και για την υγεία. Όμως, εξακολουθούμε να σεβόμαστε την κληρονομιά μας; Τι τρώνε σήμερα οι Έλληνες; Η «υγιεινή» παραδοσιακή μεσογειακή Διατροφή (ΜΔ) –με το

ελαιόλαδο ως πυρήνα της– εξακολουθεί να αποτελεί κεντρικό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού και της καθημερινότητας;

Σε αυτά τα ερωτήματα απάντησε η μελέτη ΥΔΡΙΑ, στην οποία διερευνήθηκε η πρόσληψη τροφίμων και μακροθρεπτικών συστατικών σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού της Ελλάδος και εκτιμήθηκε η τήρηση της ελληνικής παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής.

Στην έρευνα αυτή, που πραγματοποιήθηκε το 2013-2014, συμπεριλήφθηκαν ενήλικες άνω των 18 ετών (μέγεθος δείγματος= 4.011).

Η συνεισφορά του συνολικού λίπους στους ενηλίκους βρέθηκε να είναι υψηλότερη σε σχέση με το εύρος διατροφικής πρόσληψης αναφοράς 20–35% που προτείνει η European Food Safety Authority (EFSA). Η συνολική πρόσληψη λίπους αντιπροσωπεύει το 42-43% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης σε άνδρες και γυναίκες στην έρευνα ΥΔΡΙΑ. Το 20–22% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης προερχόταν από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

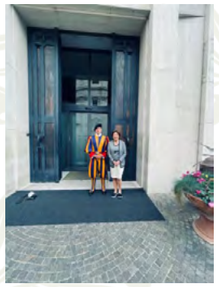
Τα ηλικιωμένα άτομα (άνω των 65 ετών) είχαν υψηλότερη ενεργειακή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών από τα νεότερα άτομα (21,9–21,3% έναντι 20,1% της ΕΙ). Η υψηλή κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών από το ελαιόλαδο ήταν ο κύριος παράγοντας της συνολικής πρόσληψης λιπαρών συστατικών. Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα για τις τιμές κατανομής για την συνηθισμένη πρόσληψη. Οι ηλικιωμένοι άνδρες και γυναίκες είχαν υψηλότερη μέση πρόσληψη λιπών και ελαίων (άνδρες: 46g/ημέρα, γυναίκες: 32 g/ημέρα).

Μόνο το 28,3% του ενήλικου πληθυσμού εμφάνισε υψηλή προσκόλληση στην ελληνική παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, με υψηλότερο ποσοστό (39,7%) να αντιστοιχεί σε συμμετέχοντες άνω των 65 ετών, σε σύγκριση με εκείνους κάτω των 65 ετών (25,5%).

Διαφορές στην προσκόλληση στη ΜΔ παρατηρήθηκαν μεταξύ τεσσάρων διαφορετικών γεωγραφικών περιοχών στην Ελλάδα. Οι νεότεροι ενήλικοι είχαν υψηλότερη πρόσληψη κρέατος, δημητριακών, αλκοολούχων και μη αλκοολούχων ποτών και προϊόντων ζάχαρης σε σχέση με τα ηλικιωμένα άτομα που κατανάλωναν περισσότερα λαχανικά, φρούτα, όσπρια, γαλακτοκομικά, ψάρια και λιπίδια (κυρίως από ελαιόλαδο).

Δεδομένου ότι για την παρασκευή παραδοσιακών μεσογειακών φαγητών η χρήση του ελαιολάδου είναι κομβική, η μελέτη και η εκ νέου ανακάλυψη αυτών των τροφίμων είναι ζωτικής σημασίας. Επιπλέον, αρκετά παραδοσιακά τρόφιμα θα μπορούσαν να αντιπροσωπεύουν υγιεινές και φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές που στηρίζουν επίσης τις τοπικές οικονομίες, επειδή κατά την παρασκευή τους χρησιμοποιούνται γενικώς τοπικά προϊόντα. Η καλλιέργεια τοπικών προϊόντων συμβάλλει στην βιοποικιλότητα και ενισχύει την κατανάλωση ελαιολάδου και την απασχόληση των κατοίκων της περιοχής, προάγοντας με αυτόν τον τρόπο την ισορροπία μεταξύ των περιοχών και των ανθρώπων.

Αντωνία Τριχοπούλου: *Πρέπει η δημόσια πολιτική να υιοθετήσει το ελαιόλαδο και τα πολλαπλά του οφέλη*



4Ε επιστημονική εταιρεία εγκυκλοπαιδιστών ελαιοκομίας