ΠΑΤΡΙΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΩΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Κόψτε τη μερίδα στη μέση για υγεία και δαχτυλίδι… μέση

ΑΠΛΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΤ. ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

Από **Άννα Κωνσταντουλάκη** Στις **Ιούν 12, 2019**

Για τη "συνταγή" της απώλειας βάρους με ασφάλεια και χωρίς να πάρουμε ξανά τα κιλά που χάσαμε μιλά στην "Π" η ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Αντωνία Τριχοπούλου.

"Κόψτε" τη μερίδα του φαγητού στη μέση, μην χρησιμοποιείται ασανσέρ αλλά τις σκάλες και όταν παχύνετε μην ανοίξετε νέα τρύπα στη ζώνη, φροντίστε να χάσετε γρήγορα το βάρος που πήρατε" τονίζει η γιατρός που σημειώνει ότι η ίδια έχει προσπαθήσει και έχει καταφέρει να φοράει το ίδιο νούμερο στα ρούχα της εδώ και 10 χρόνια.

Η συζήτηση με την κα Τριχοπούλου ακολουθεί:

Απόρρητο

"Ερώτ: Αυτή την εποχή πάρα πολλοί κάνουν δίαιτες-εξπρές, για να προλάβουν να χάσουν σύντομα βάρος. Είναι σωστό αυτό; Και αν όχι, γιατί;

Απ: Το να τρέφεσαι υγιεινά είναι σωστό, το να κάνεις δίαιτες – εξπρές είναι λάθος και συχνά επικίνδυνο. Δεν είναι φυσιολογικό για τον οργανισμό μας να τον βάζουμε σε τέτοιες δοκιμασίες, γιατί μπορούν να διαταραχθούν τα επίπεδα των βιταμινών, των ιχνοστοιχείων, της αρτηριακής πίεσης κ.ά. Χρειάζεται μέτρο και δεν πρέπει να χάνουμε περισσότερα από 2-3 κιλά τον μήνα.

Ερώτ: Όποιος θέλει να χάσει αρκετά κιλά, αλλά με έναν σωστό και υγιή τρόπο, τι ακριβώς πρέπει να γνωρίζει και να κάνει;

Απ: Να κόβει τη μερίδα του φαγητού στη μέση, να μάθει να τρώει λιγότερο. Επίσης να περιορίσει δραστικά το αλκοόλ, τα αναψυκτικά, τα τρόφιμα που έχουν ζάχαρη, τα γλυκά. Αν για παράδειγμα συνήθιζε να τρώει συχνά γαλακτομπούρεκο, να το περιορίσει σε μια φορά την εβδομάδα.

Ερώτ: Κατά καιρούς ακούμε για διάφορα είδη δίαιτας: Μόνο φρούτα και λαχανικά, μόνο κρέας, μόνο ροφήματα σε ακραίες περιπτώσεις κλπ. Γιατί είναι καταστροφικές;

Απ: Γιατί καμιά ακρότητα δεν μας κάνει καλό. Ο οργανισμός μας χρειάζεται και το κρέας και το φρούτο και τα λαχανικά. Με τους αποκλεισμούς τροφίμων μπορεί να χάσουμε βάρος, μπορεί να έχουμε εντυπωσιακά αποτελέσματα αλλά δεν θα κρατήσουν πολύ, τα κιλά που χάσαμε γρήγορα, το ίδιο γρήγορα θα τα ξαναπάρουμε.

Ερώτ: Πάρα πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής. Προσφέρουν κάτι όλα αυτά στον οργανισμό;

Απ: Εάν τρέφεσαι σωστά, δεν έχεις ανάγκη τίποτα απ' όλα αυτά. Δεν έχεις κανένα λόγο να πας να τα πληρώνεις αφού μπορείς να πας στη λαϊκή και να αγοράσεις φρούτα, λαχανικά, ένα φθηνό ψάρι, όπως είναι ο γαύρος και οι σαρδέλες. Δεν χρειάζεται να ζούμε με χαπάκια αφού μπορούμε να επιλέγουμε τη χαρά των νόστιμων γεύσεων και των ωραίων αρωμάτων.

Επιπλέον, μελέτες που γίνονται οδηγούν στο συμπέρασμα ότι βιταμίνες και συμπληρώματα κάνουν κακό και όχι καλό.

Ερώτ: Χωρίς άσκηση, επιτυγχάνεται η απώλεια βάρους;

Απ: Θα έλεγα ότι η άσκηση είναι μια καταπληκτική συνήθεια. Όλοι μπορούμε να βάλουμε στη ζωή μας το περπάτημα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι θα τρώμε μια πάστα κάθε μέρα, θα περπατάμε 500 μέτρα και θα περιμένουμε να αδυνατίσουμε.

Ερώτ: Εσείς τα καταφέρνετε να ασκείστε καθημερινά;

Απόρρητο

Απ: Περπατάω κάθε μέρα. Πηγαίνω με τα πόδια στη δουλειά – έχω υπολογίσει ότι η διαδρομή από το σπίτι μου και η επιστροφή είναι 1,5 χιλιόμετρο – και για να πάω στο διαμέρισμά μου που βρίσκεται στον 4ο όροφο δεν χρησιμοποιώ ασανσέρ αλλά τις σκάλες.

Επίσης τα βράδια όταν υπάρχει χρόνος περπατάω περίπου 3 χιλιόμετρα. Δεν είναι δύσκολο να βάλουμε μαζί με τη μεσογειακή διατροφή και την άσκηση στο πρόγραμμά μας.

Ερώτ: Με ποιον τρόπο μπορούμε να διατηρούμε το σωστό βάρος όλο τον χρόνο,χωρίς σκαμπανεβάσματα;

Απ: Η "συνταγή" είναι απλή. Δεν αγοράζουμε ρούχα σε μεγαλύτερο νούμερο και δεν ανοίγουμε τρύπες στη ζώνη του παντελονιού. Όταν… ξεφεύγουμε φροντίζουμε να χάσουμε τα κιλά που πήραμε.

"Ναι" στη μεσογειακή διατροφή, "όχι" στις ακραίες δίαιτες

Ερώτ: «Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας εγκαταλείπουμε τη μεσογειακή διατροφή. Η Ισπανία και η Ιταλία είναι πρώτες σε μακροζωία και η Ελλάδα είναι πια στην εικοστή έβδομη θέση» είπατε στο φόρουμ των Δελφών. Εδώ στην Κρήτη για παράδειγμα, που κάνουμε πρωταθλητισμό στην παχυσαρκία και την κακή διατροφή, πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα τοπικά προϊόντα προς όφελος της υγείας μας;

Απ: Η Κρήτη υπήρξε η κιβωτός της μεσογειακής διατροφής και με θλίβει πραγματικά αυτό που συμβαίνει κυρίως με τα παιδιά. Την λατρεύω την Κρήτη, έχω έρθει άπειρες φορές και λυπάμαι που έχουν αλλάξει τόσο πολύ οι διατροφικές συνήθειές σας.

Ζείτε σ' έναν παράδεισο προϊόντων και κάποια απ' αυτά είναι από τα καλύτερα στον κόσμο.

Το λάδι, τα άγρια χόρτα, το μέλι και τόσα άλλα. Έχετε πίτες με χόρτα-αριστούργημα, πίτες με τυρί υπέροχες, ωραία όσπρια και φρούτα.

Επίσης έχετε εξαιρετικές παραδοσιακές συνταγές, πολλές έξυπνες λύσεις για νόστιμα και υγιεινά πιάτα.

Απόρρητο

Κρίμα δεν είναι να καταλήξετε να τρώτε μόνο ή κυρίως κρέας;

Ερώτ: Εσείς που γνωρίζετε όσο λίγοι τα θέματα της διατροφής και της υγείας,τα καταφέρνετε να επιβάλλεστε στον εαυτό σας και να αποφεύγετε τις παρασπονδίες;

Απ: Οι παρασπονδίες είναι ανθρώπινες. Αν βρεθώ σ' ένα γλέντι στην Κρήτη και το τραπέζι έχει πιλάφι με στάκα, δεν πρόκειται να το αποφύγω, φυσικά και θα το φάω. Αλλά θα το κάνω μια φορά στις τόσες, δεν είναι κάτι που θα επιτρέπω συνεχώς στον εαυτό μου. Σύμφωνοι, θέλει κάποια προσπάθεια αλλά αξίζει τον κόπο. Για παράδειγμα, εγώ φοράω το ίδιο νούμερο στα ρούχα εδώ και 10 χρόνια.

"Ζείτε σ' έναν παράδεισο προϊόντων στην Κρήτη. Κρίμα δεν είναι να τρώτε μόνο κρέας;" λέει στην "Π" η κα Αντωνία Τριχοπούλου

Δυστυχώς εγκαταλείπουμε τη μεσογειακή διατροφή

Τη δυσάρεστη διαπίστωση ότι οι Έλληνες τα τελευταία χρόνια έχουμε εγκαταλείψει τη μεσογειακή διατροφή έκανε η ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Αντωνία Τριχοπούλου, κατά την συμμετοχή της σε πάνελ με θέμα "Mediterraneandietparadigm. Achieving the United Nations sustainable development goals through food", στο Οικονομικό Φόρουμ των Δελφών, τον Μάρτιο.

Απόρρητο

«Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας εγκαταλείπουμε τη μεσογειακή διατροφή. Η Ισπανία και η Ιταλία είναι πρώτες σε μακροζωία και η Ελλάδα είναι πια στην εικοστή έβδομη θέση. Νομίζω πως στο μέλλον θα πρέπει να κοιτάξουμε προς τα πίσω.

Όταν μιλάμε για παραδοσιακά τρόφιμα, σημαίνει πως παράγουμε και καταναλώνουμε τοπικά. Έτσι εξυπηρετούμε και την υγεία και το περιβάλλον» ανέφερε χαρακτηριστικά η κυρία Τριχοπούλου και πρόσθεσε ότι «η μεσογειακή διατροφή είναι τρόπος ζωής, δεν αφορά μόνο στις θερμίδες. Έχει σπουδαία συμβολή στη μείωση των χρόνιων ασθενειών. Πρέπει αυτή τη γνώση να τη μεταδώσουμε και στα παιδιά.

Ένα σύστημα, που βασίζεται στον σεβασμό της επικράτειας, εξασφαλίζει την ανάπτυξη παραδοσιακών δραστηριοτήτων, που συνδέονται με την αλιεία και με τη γεωργία, εξασφαλίζοντας, έτσι, την ισορροπία μεταξύ των εδαφών και των λαών». Το «αποτύπωμα» της μεσογειακής διατροφής στην προστασία του περιβάλλοντος είναι ένα ζήτημα μείζον, που αναμένεται να απασχολήσει πολύ τη διεθνή επιστημονική κοινότητα τα επόμενα χρόνια.

Ο καθηγητής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ Walter Willett αναφέρθηκε – μέσω βίντεο – στη μελέτη EAT-Lancet Commission, στο επίκεντρο της οποίας ήταν το φαγητό, ο πλανήτης και η υγεία. Όπως είπε, πρέπει να αυξηθεί η παραγωγή φαγητού παγκοσμίως και να δοθεί έμφαση στην κατανάλωση φυτικών ινών.«Σήμερα κατά μέσο όρο καταναλώνουμε 45 γραμμάρια κρέας την ημέρα.

Στη μεσογειακή διατροφή η συνιστώμενη ποσότητα είναι 25 γραμμάρια. Όπως στη δεκαετία του 1960. Χρειάζεται μια διατροφή, η οποία να βασίζεται, ως επί το πλείστον, στα λαχανικά και στα φρούτα. Και στο ελαιόλαδο φυσικά», ανέφερε.

Στο ίδιο πνεύμα και ο Αμερικανός συγγραφέας των βιβλίων «Four Fish», «American Catch» και «The Omega Principle», Paul Greenberg, ο οποίος ασχολείται εκτενώς με το πώς η διατροφή μπορεί να σώσει τον πλανήτη.

«Ενδεικτικά αναφέρω ότι ο σολομός έχει διπλάσια πρωτεΐνη από το μοσχάρι. Στα 15 χρόνια που γράφω για το ψάρεμα και για τη βιώσιμη υδατοκαλλιέργεια, ένα από τα κύρια μαθήματα που έχω μάθει είναι ότι τα περισσότερα ψάρια και οστρακοειδή έχουν λιγότερα επεξεργασμένα λίπη και περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα. Παράλληλα είναι σαφώς λιγότερο επιζήμια από την άποψη του αποτυπώματος άνθρακα και της χρήσης του νερού» σημείωσε.

Απόρρητο

© Εκδόσεις Α. Μυκωνιάτη Α.Ε.

Απόρρητο