ΕΛΛΑΔΑ

Αντωνία Τριχοπούλου: Η μελέτη της διατροφής των Ελλήνων και το «ταξίδι» ως την Ακαδημία Αθηνών

Χρύσα Γρίβα

Τρίτη, 21 Δεκεμβρίου 2021 06:00

Λίγο πριν την εκπνοή του 2021, η ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας **Αντωνία Τριχοπούλου** εκλέχθηκε ως μέλος της **Ακαδημίας Αθηνών**. Η διάκριση αυτή ήρθε φέτος ως επιστέγασμα μιας λαμπρής επιστημονικής πορείας δεκαετιών στον τομέα της **Δημόσιας Υγείας** και ειδικά της **διατροφής των Ελλήνων**, όπως την κατέγραφε η κ. Τριχοπούλου με τους συνεργάτες της διαχρονικά.

Παρά τους τίτλους που έχει κερδίσει στην καριέρα της, η ίδια δηλώνει «**γιατρός**» - αυτή η ιδιότητα είναι που την εκφράζει καλύτερα. Στο CNN Greece μίλησε για τη διατροφή των Ελλήνων, αποκαλύπτοντας δύο σημαντικά «**μυστικά**», αλλά και για τον **Δημήτρη Τριχόπουλο**, σύντροφό της στη ζωή για περισσότερα από 55 χρόνια. Μίλησε ακόμη για τα σχέδιά της στην έρευνα ως μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, επισημαίνοντας τους

επόμενους δύο στόχους της, που αφορούν στην αξιοποίηση της τεράστιας βάσης δεδομένων που διαθέτει, τόσο για την ελληνική διατροφή στο πλαίσιο της **βιωσιμότητας και της κλιματικής αλλαγής** όσο για την καταγραφή του **γονιδιώματος**, που θα ανοίξει τον δρόμο για την **εξατομικευμένη ιατρική**.

Δείτε στο βίντεο που ακολουθεί όσα είπε η Αντωνία Τριχοπούλου στο CNN Greece:

Μια ζωή συντροφικότητας και επιστήμης

Η Αντωνία Τριχοπούλου γεννήθηκε και μεγάλωσε στην **Αθήνα**: «*Γεννήθηκα στην Αθήνα από μια μικροαστική οικογένεια. Έχασα πολύ νωρίς τον πατέρα μου. Είχα άλλες δύο αδερφές και μια μητέρα που μας ώθησε στην επιστήμη γιατί πίστευε πολύ στην παιδεία. Και οι αδερφές μου και εγώ πήγαμε στο Πανεπιστήμιο, στην Αθήνα*». Η ίδια ασχολήθηκε με τον τομέα της Δημόσιας Υγείας πολύ νωρίς, μετά την έναρξη της φοίτησής της στην Ιατρική Σχολή, καθώς εργάστηκε ήδη από το 4ο έτος ως βοηθός του καθηγητή **Γεράσιμου Αλιβιζάτου**, ενός «θρύλου» της Ιατρικής στην Ελλάδα.

Την ίδια περίοδο γνωρίστηκε με τον μετέπειτά σύζυγό της, τον αείμνηστο **Δημήτρη Τριχόπουλο**, που ήταν συμφοιτητής της στη Σχολή: «*Ακολουθήσαμε μία πορεία χέρι-χέρι μία ολόκληρη ζωή, με όλα τα πάνω και τα κάτω, με όλες τις προσπάθειες, το στρατιωτικό, το διδακτορικό, την υφηγεσία, τη μετεκπαίδευση, τις αγωνίες…*

Παντρευτήκαμε το 1967, αλλά ήμασταν μαζί από το 1958 και ο Δημήτρης 'έφυγε' το 2014… Πολλά χρόνια, αλλά πάντα μπορούσαν και περισσότερα, ***θα ήθελα να ήταν και περισσότερα***».

Δύο επιστήμονες που ασχολούνταν με την Ιατρική, αν και διαφοροποιήθηκαν ως προς το πεδίο αυτό καθαυτό, αφού ο καθηγητής Τριχόπουλος ασχολήθηκε με τον καρκίνο και το παθητικό κάπνισμα, ενώ η ίδια με τη διατροφή: «*Επειδή και τα δύο είχαν μία επιδημιολογική προσέγγιση συνεργαστήκαμε πάρα πολλά χρόνια μαζί*». Η Αντωνία Τριχοπούλου αναγνωρίζει τόσο τη συμβολή της μητέρας της όσο και του συζύγου της στην επιστημονική της πορεία: «*Είχα την τύχη να έχω τη* ***μητέρα*** *μου η οποία πίστευε στην* ***παιδεία****, να είμαστε ανεξάρτητες, αυτάρκεις και κοινωνικά και οικονομικά και να έχουμε μία πολύ καλή σχέση με το άλλο φύλο, και από την άλλη πλευρά, ο Δημήτρης ήταν ένας άνθρωπος που δεν έθετε περιορισμούς, δεν ήθελε να περιοριστώ στο σπίτι. Όποτε είχα μια ευκαιρία να εξελιχθώ επαγγελματικά,* ***με έσπρωχνε****. Κι αυτό ήταν πολύ σημαντικό*».

Η εκλογή της στην Ακαδημία Αθηνών και οι στόχοι για το μέλλον

Τον Δεκέμβριο του 2021, η Ακαδημία Αθηνών εξέλεξε την **Αντωνία Τριχοπούλου** ως τακτικό μέλος της, στην προκηρυχθείσα έδρα με τίτλο «**Ιατρικές Επιστήμες: Επιδημιολογία-Δημόσια Υγεία**», στην Α' Τάξη των Θετικών Επιστημών. Σχολιάζοντας αυτή τη διάκριση, η ίδια επισημαίνει πως αφορά όλη την ομάδα της με την οποία προσπάθησε γι' αυτό και στέκεται στη χαρά αλλά και το αίσθημα ευθύνης που την πλημμυρίζει: «*Μετά τις πρώτες ημέρες της χαράς, αρχίζει και με καταλαμβάνει ένα αίσθημα ευθύνης ότι η τιμή που μου έκανε αυτό το Ίδρυμα και αυτοί οι άνθρωποι που με ψήφισαν, κάτι προσδοκούν από μένα και δεν θέλω να τους απογοητεύσω σε αυτή την **προσδοκία***». Παράλληλα, όσον αφορά στο αντικείμενο με το οποίο θα ασχοληθεί, αναφέρει:

> **«Θα συνεχίσω βέβαια να εργάζομαι όπως εργάζομαι και μετά τη συνταξιοδότησή μου από το πανεπιστήμιο και θέλω, προσδοκώ, εύχομαι να μου δοθεί η δυνατότητα να ολοκληρώσω τις βιολογικές βάσεις που έχω αναπτύξει, σε δύο κατευθύνσεις. Να καταδείξω τη σημασία της διατροφής μας στη βιωσιμότητα, την κλιματική αλλαγή και στο περιβάλλον και το δεύτερο σημείο, να μπορέσουμε να μελετήσουμε το γονιδίωμα των κατοίκων της Ελλάδος, διότι αυτό είναι απαραίτητο γι' αυτό το οποίο έρχεται, την εξατομικευμένη ιατρική. Θα ήθελα να μπορέσω να ασχοληθώ με αυτά και να τα παραδώσω στους νεότερους, στους οποίους πιστεύω».**

Η διατροφή των Ελλήνων και τα «μυστικά» που πρέπει να συγκρατούμε

Η Αντωνία Τριχοπούλου είναι από τους ανθρώπους που γνωρίζουν εις βάθος τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων διαχρονικά. Η ίδια επισημαίνει ότι δυστυχώς, οι σύγχρονοι Έλληνες έχουμε απομακρυνθεί σημαντικά από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή και μάλιστα διαπιστώνει το εξής «παράδοξο»: «*Ενώ παλιά, οι άνθρωποι που ακολουθούσαν τη **μεσογειακή διατροφή** ήταν εκείνοι που ήταν πιο κοντά στην ύπαιθρο και δεν είχαν πολλά χρήματα. Σήμερα βλέπουμε ότι οι άνθρωποι που έχουν ένα*

υψηλότερο κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο και περισσότεροι μόρφωση, είναι αυτοί που ακολουθούν την παραδοσιακή διατροφή. Δηλαδή, βλέπουμε μια κοινωνία που αλλάζει και δεν γνωρίζουμε προς τα πού 'θα καθίσει η μπίλια'».

«*Πιστεύω ότι υπάρχει αρκετή παραπληροφόρηση, δηλαδή προσφέρονται 'μαγικές λύσεις', που σου λένε 'αν φας εκείνο, θα αποκτήσεις μαλλιά, λαμπερό δέρμα και τα λοιπά, χωρίς να είναι απόλυτα επιστημονικά τεκμηριωμένες. Εκείνο το οποίο ξέρουμε και στο οποίο στηριζόμαστε είναι επιστημονικές εργασίες, οι οποίες είναι δημοσιευμένες σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά. **Δεν κομίζουμε κάτι καινούριο**, **εμείς διαβάζουμε και λέμε τι αποδεικνύει η επιστήμη***», προσθέτει ακόμα ως προς την κατάσταση που επικρατεί σήμερα.

Η Αντωνία Τριχοπούλου στέκεται επίσης σε ένα στοιχείο της ελληνικής διατροφής που τη διακρίνει από όσα καταγράφονται στην υπόλοιπη **Μεσόγειο** και μάλιστα, η ίδια το αξιολογεί ως ένα από τα «μεγάλα μυστικά» της:

> **«Ένα από τα μεγάλα μυστικά της ελληνικής διατροφής είναι τα λαδερά. Δηλαδή, τα λαχανικά τα μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, βέβαια, τα οποία όμως έχουν και το εξής: Ποτέ δεν είναι, για**

> **παράδειγμα, μπάμιες με λάδι. Πολλοί λένε 'όχι στο τηγάνι' ή λένε 'τσιγαριστό, απαπαπά'. Μα, δεν γίνεται λαδερό αν προηγουμένως δεν μαράνεις λιγάκι το κρεμμύδι ή το σκόρδο με ελαιόλαδο και μετά δεν βάλεις ντομάτα. Και μετά σε όλα αυτά, βάζεις κι ένα σωρό αρωματικά φυτά. Ειλικρινά σας το λέω, αυτός ο τρόπος παρασκευής των λαδερών, μας παρέχει σχεδόν τα πάντα, από άποψης βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Δεν είναι μόνο τα λαχανικά, δεν είναι μόνο το λάδι, είναι όλα αυτά μαζί».**

Αυτό όμως δεν είναι το μόνο «μυστικό» της ελληνικής διατροφής που θα πρέπει να συγκρατούμε στην καθημερινότητά μας:

> **«Ένα άλλο το οποίο θα έπρεπε να τονίσουμε και χρειάζεται περισσότερη μελέτη, είναι η κατανάλωση κρασιού με μέτρο. Το κρασί το καταναλίσκουν οι ενήλικες, κυρίως οι άντρες, κατά τη διάρκεια των γευμάτων και ποτέ μόνοι. Το πίνουν με παρέα, για να χαρούν τη ζωή και όχι μόνοι για να την ξεχάσουν. Αυτό είναι σημαντικό από την άποψη της διατροφικής επιστήμης, γιατί, για να σας το πω κάπως απλά και απλοϊκά, το κρασί μπλέκεται με τα άλλα τρόφιμα και απορροφάται καλύτερα. Επομένως ένα – δύο ποτηράκια κρασί την ημέρα, από τους ενήλικες άντρες, κατά τη διάρκεια των γευμάτων, κάνουν καλό».**

Η **πανδημία** επηρέασε και τις διατροφικές μας συνήθειες, καθώς όπως αναφέρει η κυρία Τριχοπούλου, πολλοί από εμάς «ξαναθυμηθήκαμε ότι έχουμε μία **κουζίνα** σπίτι, ότι έχουμε έναν τέντζερη, μία κατσαρόλα κι ένα ταψί. Ακούω πολλούς που λένε πως ζύμωσαν ψωμί, έκαναν τη συνταγή της γιαγιάς ή της μαμάς ή τρώγανε όλοι μαζί στο τραπέζι. Αυτά όλα, μαζί με το γεγονός ότι πολύ ξαναανακάλυψαν το **περπάτημα**, είναι τα θετικά της συνθήκης αυτής στη ζωή μας».

«Τα χαίρομαι τα νέα παιδιά και τα καμαρώνω»

Η Αντωνία Τριχοπούλου μιλά και απευθύνεται στη **νέα γενιά**, τα «νέα παιδιά», όπως λέει, τονίζοντας πως χαίρεται με τη νέα γενιά, που είναι πολύ καλύτερη από ό,τι

περιμέναμε. Παράλληλα, δίνει ως μήνυμα δύο συμβουλές: «*Το μόνο που θέλω να επισημάνω ιδίως για τους νέους είναι ότι αυτό που βλέπετε πολύ συχνά είναι η κορυφή και η λάμψη ενός παγόβουνου. Κάτω από την κορυφή υπάρχει* ***πάρα πολύ προσπάθεια*** *και πάρα πολύ αποτυχία. Δεν είναι μόνο αυτό που φαίνεται. Πρέπει να παίρνουν κουράγιο και να συνεχίζουν και να προσπαθούν.* ***Πιστεύω στους νέους, τα χαίρομαι τα νέα παιδιά και τα καμαρώνω έτσι που τα βλέπω****, αλλά εκείνο που θέλω είναι να έχουν έναν ηθικό κώδικα,* ***να έχουν ήθος****. Δεν συζητώ ποιο είναι το ήθος, αλλά να έχουν κάποιες αρχές τις οποίες να ακολουθούν. Να μην είναι στο χύμα*».

Παραγωγή: DPG Digital Media
Premium Content Manager | Σοφία Μαυραντζά · Head of Multimedia Hub | Σεραφείμ Ντούσιας · Κάμερα, ήχος, φωτογραφίες | Λευτέρης Παρτσάλης, Γιώργος Αποστολόπουλος, Νικόλας Κόρνφορντ, Γιώργος Χατζής · Μοντάζ | Νίκη Μαλλιωτάκη, Σταύρος Λογοθέτης

Δείτε εδώ το αφιέρωμα του CNN Greece στα Πρόσωπα 2021

ΕΛΛΑΔΑ ▪ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ▪ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ▪ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ▪ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ ▪ ΠΡΟΣΩΠΑ 2021