

Εγκαταλείπουμε τη μεσογειακή διατροφή

Οι νεότερες γενιές φαίνεται να απομακρύνονται από τις παραδοσιακές συνταγές που είναι πλούσιες σε γεύση και αποτελούν σύμμαχο για τη διατήρηση της καλής υγείας, σύμφωνα με νέα μελέτη

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί «διαμάντι» για τη χώρα μας και αναπόσπαστο τμήμα της γαστρονομικής μας κουλτούρας. Εντούτοις νέα μελέτη φέρνει στο φως δεδομένα που προβληματίζουν, καθώς οι νεότερες γενιές φαίνεται να απομακρύνονται από τις παραδοσιακές συνταγές που είναι πλούσιες σε γεύση και παράλληλα αποτελούν σύμμαχο για τη διατήρηση της καλής υγείας.

Μάλιστα, όπως προβλέπει μιλώ-

ντας στο «Ενθετο Υγεία» η ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας και μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, Αντωνία Τριχοπούλου, «τις επόμενες δύο γενιές η μεσογειακή διατροφή θα εξαφανιστεί με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υγεία, την οικονομία, το περιβάλλον και τον πολιτισμό μας». Και εντοπίζει ένα σημαντικό κενό, όταν σημειώνει με νόημα πως «δεν υπάρχει συστηματική προβολή της παραδοσιακής, ελληνικής, μεσογεια-

κής διατροφής στο πλαίσιο της πολιτικής Υγείας».

Αναλυτικότερα και σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό «Nutrients», μόλις το 28,3% του πληθυσμού φαίνεται να ακολουθεί πιστά την ελληνική παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή.

Οι ηλικιωμένοι πολίτες, δηλαδή εκείνοι που ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία 65+, είναι αυτοί που επιμένουν στις παραδοσιακές συνταγές, δεδομένου πως σε αυτή την ομάδα καταγράφεται το υψηλότερο ποσοστό (39,7%). Πώς μεταφράζεται αυτό; Σε μια τυπική διαίτα 2.000 θερμίδων την ημέρα, καταναλώνουν (σύμφωνα πάντα με τα ίδια δεδομένα) λιγότερο κόκκινο κρέας και περισσότερα φρούτα, λαχανικά, ψάρια και ελαιόλαδο.

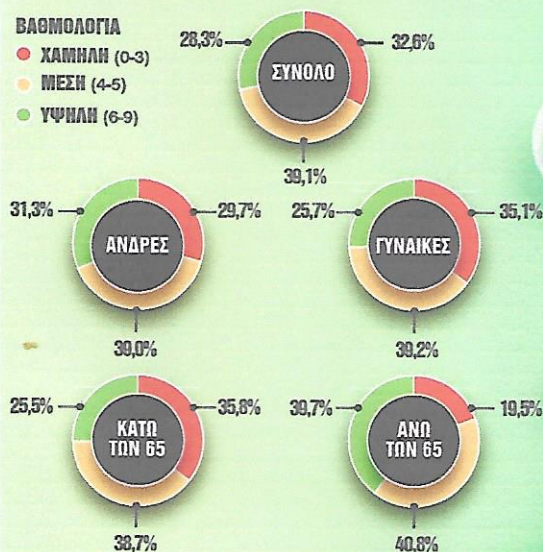
Για τους νεότερους πάλι, η εικόνα είναι πιο απογοητευτική, καθώς το ίδιο ποσοστό πέφτει στο 25,5%, υποθετώντας σταδιακά μια πιο... δυτικού τύπου διατροφή που μεταξύ άλλων είναι πιο αυξημένη σε λιπαρά και συνεπακόλουθα οι ειδικοί προειδοποιούν για τις επιζήμιες επιπτώσεις.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ. Η καταγραφή των διατροφικών συνθηκών των Ελλήνων – όπως

ΤΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- **ΧΑΜΗΛΗ** (0-3)
- **ΜΕΣΗ** (4-5)
- **ΥΨΗΛΗ** (6-9)



Πηγή: Today's Mediterranean Diet in Greece. Findings for the National Health and Nutrition Survey – HYDRIA (2013-2014). Την έρευνα υπογράφουν οι Γ. Μαρτιμασάκη, Ε. Πανός, Ε. Βαλάνου, Ε.Μ. Παναγιώτα, Ελένη Κλωνάκη και Α. Τριχοπούλου



Αντωνία Τριχοπούλου

αυτές αποτυπώνονται στην ίδια έρευνα – είναι τόσο λεπτομερές ώστε μοιάζει με... ακτινογραφία του καθημερινού τραπέζιού που στρώνεται στα ελληνικά νοικοκυριά.

Πιο συγκεκριμένα, οι ηλικιωμένοι, άνδρες και γυναίκες, καταναλώνουν ημερησίως περισσότερα λαχανικά (208 γρ. και 161 γρ. αντίστοιχα), φρούτα (119 γρ. και 133 γρ. αντίστοιχα), όσπρια (22 γρ. και 11 γρ.) και ψάρια (19 γρ. και 20 γρ.). Αντίθετως, οι νεότεροι, άνδρες και γυναίκες (δηλαδή, όσοι είναι κάτω από 65 ετών), καταναλώνουν σε καθημερινή βάση πιο πολύ κρέας (108 γρ. και 64 γρ.), δημητριακά (240 γρ. και 159 γρ.), μη αλκοολούχα ποτά (136 γρ. και 73 γρ.), αλκοολούχα ποτά (114 γρ. και 32 γρ.), λίπη (46 γρ. και 32 γρ.) και προϊόντα με ζάχαρη (25 γρ. και 28 γρ.).

ΟΙ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ. Ο τόπος διαμονής των Ελλήνων αλλά και το φύλο φαίνεται να αποτελούν επίσης σημαντικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες. Έτσι, ανεξαρτήτως ηλικίας, οι άνδρες εμφανίζονται πιο σταθεροί στη μεσογειακή διατροφή, καθώς το 31,3% αυτών χαρακτηρίζεται από υψηλή προσκόλληση (βαθμολογία – 6 – 9). Για τις γυναίκες το ίδιο ποσοστό δεν ξεπερνά το 25,7%.



Μεταξύ πάλι των γεωγραφικών περιοχών, οι κάτοικοι της Αττικής έλαβαν χαμηλότερη βαθμολογία, καθώς περίπου οι επτά στους δέκα έχουν γυρίσει την πλάτη τους στη μεσογειακή διατροφή ή η προσκόλλησή τους σε αυτήν είναι μέτρια. Αντίθετα, η εικόνα είναι λίγο καλύτερη στη Βόρεια Ελλάδα, όπου τρεις στους δέκα σημείωσαν υψηλό σκορ και το 39,7% μέτρια βαθμολογία.

Στα νησιά του Αιγαίου και της Κρήτης τέλος, υψηλή βαθμολογία έλαβε το 27,7% των συμμετεχόντων και χαμηλή βαθμολογία το 33,1%.

Τα αποτελέσματα όμως αυτά είναι ιδιαίτερα παράδοξα εάν αναλογιστεί κανείς ότι τα τοπικά εδέσματα – όπως είναι η ελληνική σαλάτα, το φρέσκο ψάρι και λαχανικά αλλά και τα νόστιμα μαγειρεμένα όσπρια – προσελκύουν τους τουρίστες, οι οποίοι επισκέπτονται κάθε καλοκαίρι τη χώρα μας για τον ήλιο, τη θάλασσα και τις ελληνικές γεύσεις.

Επίσης, οι Έλληνες (με έμφαση στους νεότερους) φαίνεται να απορρίπτουν ολοένα και περισσότερο την παραδοσιακή διατροφή, την ώρα που οι επιστήμονες ανά τον κόσμο υπερασπίζονται τα οφέλη της και συστήνουν στους ανθρώπους να ακολουθούν τους κανόνες της.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ. Τα συμπεράσματα της μελέτης αυτής έρχονται σε πλήρη

αντίθεση με το γεγονός πως για πέμπτη συνεχόμενη χρονιά η μεσογειακή διαίτα ανακηρύχθηκε η καλύτερη, σύμφωνα με τις αξιολογήσεις που ανακοινώθηκαν από το US News & World Report.

Σημειώνεται δε πως κατά τη διαδικασία αξιολόγησης συμμετείχαν 27 ειδικοί – διατολόγοι, διατροφολόγοι, διαβητολόγοι, καρδιολόγοι, ψυχολόγοι κ.ο.κ. –, οι οποίοι ανέλυσαν τα δεδομένα λαμβάνοντας υπόψη επτά σημαντικά κριτήρια. Πιο συγκεκριμένα, οι παράγοντες που εξέτασαν ήταν μεταξύ άλλων η ασφάλεια της διαίτας, πόσο αποτελεσματικό είναι το πλάνο διατροφής μεσοπρόθεσμα αλλά και μακροπρόθεσμα, πόσο εύκολο είναι να ακολουθήσεις τη διαίτα κ.ο.κ.

Η υψηλή βαθμολογία που συγκέντρωσε η μεσογειακή διατροφή οφείλεται μεταξύ άλλων στο γεγονός πως πρόκειται για μια δοκιμασμένη διαίτα, με τα οφέλη της να τεκμηριώνονται από σειρά μελετών, αποτελώντας, όπως αναφέρεται σε ξένα δημοσιεύματα, ένα «χρυσό διατροφικό πρότυπο» για την πρόληψη ασθενειών αλλά και τη διατήρηση της ευεξίας και της καλής υγείας.

Στα «συν» της μεσογειακής διαίτας είναι σύμφωνα με τους ειδικούς και το γεγονός ότι σχεδόν αποκλείει τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τη ζάχαρη και περιορίζει την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ενώ παρέχει ένα πλούσιο φάσμα αντιοξειδωτικών και αντιφλεγμονωδών ουσιών που προέρχονται μεταξύ άλλων και από την κατανάλωση κόκκινου κρασιού.

Ανάγκη συστηματικής προβολής της παραδοσιακής διατροφής

ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟ να υπάρξει μια πολιτική προώθησης της κατανάλωσης ψαριών και λευκού κρέατος (όπως είναι το κοτόπουλο) αλλά και λαχανικών, με έμφαση στα τοπικά προϊόντα, σημειώνει η ορότιμη καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου. Και αυτό γιατί σύμφωνα με την καταξιωμένη ελληνίδα επιστήμονα «η αλλαγή των διατροφικών συνθηκών αφενός επηρεάζει αρνητικά την υγεία των Ελλήνων, υπό την έννοια πως η μεσογειακή διατροφή προλαμβάνει την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, και αφετέρου ζημιώνει την οικονομία».

Η ειδικός όμως κάνει ένα βήμα παραπέρα, υπογραμμίζοντας ότι οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες επιβαρύνουν παράλληλα και το περιβάλλον. «Και όλα αυτά ενώ η μεσογειακή διατροφή έχει αναγνωριστεί διεθνώς ως βιώσιμη και φιλική για το περιβάλλον. Συνεπώς σε μια περίοδο όπου διαμορφώνονται μοντέλα, προσαρμόζοντας την παραγωγή στις σύγχρονες ανάγκες που δημιουργεί η κλιματική αλλαγή, εμείς φαίνεται να εγκαταλείπουμε αυτό που οι επιστήμονες παγκοσμίως χαρακτηρίζουν αποτελεσματική προσέγγιση».

Και υπενθυμίζει πως η μεσογειακή διατροφή είναι μέρος του πολιτισμού μας και της οικονομίας, με τη χώρα μας να ζημιώνεται συνεπακόλουθα ποικιλοτρόπως.