100 ΧΡΟΝΙΑ ΤΟ ΒΗΜΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

«Με την αυξημένη πρόσληψη φυτικών και τη χαμηλή πρόσληψη ζωικών προϊόντων που τη χαρακτηρίζει, η μεσογειακή διατροφή έχει χαμηλή περιβαλλοντική επιβάρυνση: εμφανίζει μικρό αποτύπωμα νερού και χαμηλές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου» λέει η Αντωνία Τριχοπούλου

Η ακαδημαϊκός και πρόεδρη καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Yale των ΗΠΑ εξηγεί γιατί τα διατροφικά συστήματα με **χαμηλή περιβαλλοντική επιβάρυνση** και ταυτόχρονη εξασφάλιση **υγιεινού τρόπου ζωής** είναι το ζητούμενο και για τις **μελλοντικές γενιές**

«ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΣΤΗΝ **ΙΩΑΝΝΑ Α. ΣΟΥΦΛΕΡΗ**
soufleri@tovima.gr

Η κυρία **Αντωνία Τριχοπούλου** δεν χρειάζεται συστάσεις, ούτε για τους αναγνώστες του ΒΗΜΑ-Science ούτε για το ευρύτερο ελληνικό κοινό που εδώ και τέσσερις δεκαετίες τη γνωρίζει ως την επιστήμονα που πρώτη ανέδειξε διεθνώς τη διατροφική αξία του ελαιολάδου και στην ουσία έβαλε στον χάρτη τη Μεσογειακή Διατροφή.

Λίγοι ωστόσο θα μάντευαν ότι η αεικίνητη ακαδημαϊκός (εξελέγη πριν από έναν ακριβώς χρόνο στην έδρα της Επιδημιολογίας της Ακαδημίας Αθηνών), ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, δεν έχει σταματήσει λεπτό να εργάζεται, ενώ παράλληλα φαίνεται ότι «συλλέγει» τιμητικές διακρίσεις: είναι πρόσεδρη καθηγήτρια Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο Yale των ΗΠΑ, ασκεί συμβουλευτικό έργο για την ΕΕ συμμετέχοντας στην ομάδα εργασίας με θέμα «A sustainable food system for the European Union» της SAPEA (Science Advice for Policy by European Academies), συμμετέχει ως προσκεκλημένη ειδήμων σε περίβλεπτα διεθνή συνέδρια όπως αυτό που διοργανώθηκε την άνοιξη από την Ποντιφική Ακαδημία στο Βατικανό με θέμα «The Art & Science of Olive Oil: Nutrition, Medicine and Planetary Health», ενώ η πρόσφατη ανακοίνωση της κατάταξης των γυναικών επιστημόνων έφερε την ελληνίδα ερευνήτρια στην 74η θέση παγκοσμίως (μεταξύ 1.000 γυναικών επιστημόνων) και βεβαίως πρώτη στη χώρα μας.

Με αφορμή όλα τα παραπάνω αλλά και τη δημοσίευση δύο ερευνητικών εργασιών της πριν από μερικές ημέρες, συναντήσαμε την κυρία Τριχοπούλου για μια συζήτηση εφ' όλης της ύλης.

Εχετε αφιερωθεί στη μελέτη της διατροφής, των Ελλήνων και όχι μόνο, για τέσσερις δεκαετίες. Εχουν υπάρξει αλλαγές στο επιστημονικό πεδίο της διατροφής κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων;

«Ασφαλώς! Η διατροφή πλέον δεν αφορά μόνο το άτομο αλλά και το περιβάλλον του. Μην ξεχνάτε ότι ένας από τους βασικούς στόχους του Διεθνούς Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) για τη νέα χιλιετία είναι η διασφάλιση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να μεταβούμε σε βιώσιμα διατροφικά συστήματα. Δηλαδή σε συστήματα τα οποία θα έχουν χαμηλή περιβαλλοντική επιβάρυνση και τα οποία θα οδηγούν σε υγιεινό τρόπο ζωής τόσο τις παρούσες όσο και τις μελλοντικές γενιές».

Μπορείτε να μας δώσετε ένα παράδειγμα βιώσιμου διατροφικού συστήματος;

«Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή της οποίας τα οφέλη για την ανθρώπινη υγεία είναι πλέον εξαιρετικά καλά τεκμηριωμένα. Ομοίως όμως είναι τεκμηριωμένα και τα περιβαλλοντικά οφέλη της. Με την αυξημένη πρόσληψη φυτικών και τη χαμηλή πρόσληψη ζωικών προϊόντων που τη χαρακτηρίζει, η μεσογειακή διατροφή έχει χαμηλή περιβαλλοντική επιβάρυνση: εμφανίζει μικρό αποτύπωμα νερού και χαμηλές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Παραδείγματος χάριν, τα ελαιόδεντρα όχι μόνο συνιστούν φραγμό στην ερημοποίηση και διάβρωση του εδάφους, αλλά έχει διαπιστωθεί ότι οι ελαιώνες απομακρύνουν το CO2 από την ατμόσφαιρα και το δεσμεύουν στο έδαφος. Για την ακρίβεια, έχει υπολογισθεί ότι για την παραγωγή ενός λίτρου ελαιολάδου τα ελαιόδεντρα απομακρύνουν δέκα κιλά διοξειδίου του άνθρακα από την ατμόσφαιρα».

Ακολουθούμε σήμερα οι Ελληνες αυτή τη βιώσιμη οδό διατροφής που μας συντρόφευε για αιώνες;

«Δυστυχώς η διατροφή των Ελλήνων, όπως προκύπτει και από την πρόσφατη εργασία μας, έχει αλλάξει δραματικά. Επιγραμματικά οι αλλαγές θα μπορούσαν να συνοψιστούν στη βαθμιαία απομάκρυνση από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή των νεότερων γενιών, σε σχέση με τις προηγούμενες, με δυσμενή αποτελέσματα για την υγεία του πληθυσμού. Μπορεί δηλαδή κανείς να εξηγήσει την έξαρση παιδικής παχυσαρκίας που παρατηρείται σήμερα στη χώρα μας με την υιοθέτηση μιας δυτικότροπης διατροφής με ταυτόχρονη απομάκρυνση από την διατροφή των Ελλήνων περασμένων δεκαετιών».

Η οποία τι περιελάμβανε;

«Ο,τι περιλαμβάνει η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή η οποία δίνει έμφαση στα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά και το ψάρι. Είναι μια διατροφή όπου το ελαιόλαδο κυριαρχεί και όπου το κρέας καταναλώνεται με φειδώ, όπως επίσης τα γαλακτοκομικά και το κρασί. Αξίζει δε εδώ να διευκρινίσουμε ότι όταν λέμε ψάρι δεν εννοούμε ακριβό ψάρι. Ο γαύρος και η σαρδέλα ήταν το σύνηθες στο παρελθόν και αποτελούν ακόμη και σήμερα άριστη διατροφική επιλογή».

Τι εννοούμε με τον όρο «παραδοσιακό» όταν αναφερόμαστε στη διατροφή; Είναι το προϊόν, ο τρόπος παρασκευής, μαγειρέματος ή κάτι άλλο;

«Το τι εννοούμε με τον όρο "παραδοσιακό" είναι μια τεράστια συζήτηση. Στην πραγματικότητα είναι όλα αυτά που αναφέρατε μαζί και ίσως ακόμη περισσότερα. Πάρτε για παράδειγμα το παστέλι το οποίο θεωρείται παραδοσιακό προϊόν και αναπόσπαστο τρόφιμο της της ελληνικής διατροφής. Παραδοσιακό όμως είναι το παστέλι που περιέχει μέλι και όχι γλυκόζη. Το παστέλι με γλυκόζη μπορεί να σου σπάσει το δόντι, το παστέλι με μέλι είναι εύθρυπτο και μοσχοβολάει. Το παραδοσιακό προϊόν έχει περιορισμούς στον τρόπο παρασκευής του και ως εκ τούτου έχει προστιθέμενη αξία. Θεωρώ ότι πρέπει νομοθετικά να προφυλάξουμε τον όρο "παραδοσιακό" ώστε να διατηρήσει την αξία του. Διαφορετικά, σύντομα ο όρος θα στερείται περιεχομένου».

Η μεσογειακή διατροφή προϋποθέτει και παραδοσιακή μαγειρική;

«Πράγματι! Κάτω από την ομπρέλα της μεσογειακής διατροφής συγκεντρώνονται οι παραδοσιακές κουζίνες των χωρών της Μεσογείου οι οποίες βεβαίως διαφέρουν μεταξύ τους. Θα πρέπει εδώ να σας πω ότι η παραδοσιακή ελληνική μαγειρική προσφέρει πλεονεκτήματα τα οποία ανακαλύπτουμε ακόμη».

Το παραδοσιακό προϊόν έχει περιορισμούς στον τρόπο παρασκευής του και ως εκ τούτου έχει προστιθέμενη αξία. Θεωρώ ότι πρέπει νομοθετικά να προφυλάξουμε τον όρο «παραδοσιακό» ώστε να διατηρήσει την αξία του. Διαφορετικά, σύντομα ο όρος θα στερείται περιεχομένου

Μπορείτε να μας δώσετε κάποιο παράδειγμα;

«Το χαρακτηριστικότερο ίσως παράδειγμα είναι το τσιγάρισμα του κρεμμυδιού και του σκόρδου που αποτελούν τη βάση για την παρασκευή της πλειονότητας των ελληνικών φαγητών. Δυστυχώς, το τσιγάρισμα εξοβελίστηκε από τη σύγχρονη μαγειρική καθώς θεωρήθηκε τηγάνισμα και ως γνωστόν η συχνή χρήση τηγανητών τροφίμων δεν συνιστάται. Είναι όμως λάθος να θεωρούμε τηγάνισμα την ολιγόλεπτη ανάδευση του κρεμμυδιού και του σκόρδου στο λάδι η οποία έχει ως αποτέλεσμα την έκλυση των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών τους. Το τσιγάρισμα λοιπόν, η ευρεία χρήση της ντομάτας αλλά και μυρωδικών όπως η ρίγανη, το θυμάρι, ο δυόσμος, ο βασιλικός, καθιστούν την ελληνική παραδοσιακή μαγειρική ιδιαίτερα πλούσια σε ευεργετικές φυτοχημικές ουσίες. Και φυσικά μην ξεχνούμε την καθολική χρήση του ελαιολάδου, που είναι βεβαίως η σημαία της μεσογειακής διατροφής».

Παρ' όλα αυτά, το περιβόητο Nutriscore δεν αποδίδει στο ελαιόλαδο την πραγματική του αξία.

«Πράγματι, σε αυτό το σύστημα αναγραφής της αξιολόγησης των τροφίμων στην ετικέτα τους που έχει υιοθετηθεί ήδη από αρκετές χώρες της ΕΕ, το ελαιόλαδο, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, έχει βαθμολογηθεί με Β αντί για Α. Πρέπει ωστόσο να σας πω ότι σε πρόσφατο συνέδριο που διοργανώθηκε από το Πανεπιστήμιο Yale στη Ρώμη, ειδικά για το ελαιόλαδο, συμβάλαμε στην επιστημονική αποκατάσταση αυτής της αδικίας ώστε η επικείμενη απόφαση για αναβάθμιση του ελαιολάδου στο Nutriscore να μπορεί να είναι θετική. Ευελπιστώ ότι η πολιτεία θα αξιοποιήσει δεόντως αυτό το επιχείρημα που της παρέχει η επιστημονική κοινότητα».

Πριν κλείσουμε τη συζήτησή μας θα ήθελα να σας παρακαλέσω να μας πείτε λίγα λόγια για εσάς. Αλήθεια, πώς επιλέξατε την Ιατρική;

«Η πορεία προς το Πανεπιστήμιο ήρθε αβίαστα, αφενός επειδή ήμουν πολύ επιμελής και εργατική από παιδί και αφετέρου επειδή είχα μια μητέρα η οποία έδινε έμφαση στην παιδεία. Η μητέρα μου είχε τρεις κόρες και εγώ ήμουν η μικρότερη. Οταν τη ρωτούσαν γιατί ξόδευε τα χρήματά της για τις σπουδές μας, εκείνη απαντούσε ότι τα χρυσά βραχιόλια των κοριτσιών της θα ήταν τα πτυχία τους. Ετσι ακολούθησα τα βήματα της μεγάλης μου αδελφής η οποία σπούδαζε Ιατρική, ενώ η δεύτερη σπούδαζε Φαρμακολογία».

Η Ιατρική Σχολή Αθηνών έχει ακόμη και σήμερα τη φήμη ότι ανδροκρατείται. Πώς ήταν εκείνη την περίοδο; Αισθανθήκατε ποτέ ότι αδικηθήκατε λόγω του φύλου σας;

«Συνολικά μπορώ να πω ότι με σκληρή δουλειά ξεπέρασα τα όποια εμπόδια. Ωστόσο, πράγματι θυμάμαι ακόμη και σήμερα ένα περιστατικό το οποίο με έκανε να νιώσω πολύ αδικημένη και να κλάψω τότε πολύ. Ημουν 22 ετών και είχα εργασθεί πολύ σκληρά στο νοσοκομείο. Οταν όμως χρειάστηκε να επιλεγεί ένας από εμάς για μια βοηθητική θέση προτιμήθηκε ένας νεόφερτος άνδρας συνάδελφος. Ρώτησα τότε τον καθηγητή γιατί δεν εκτιμήθηκε η προσπάθειά μου και εκείνος απάντησε: "Μα είσαι ένα κοριτσάκι!"».

Υπάρχει μια συμβουλή που θα θέλατε να δώσετε στις σημερινές γυναίκες;

«Η εμπειρία ζωής που θα ήθελα να μοιραστώ τόσο με γυναίκες όσο και με άνδρες είναι ότι η γνώση και η σκληρή δουλειά δεν χάνονται. Το πιστεύω ακράδαντα και το έχω δει να συμβαίνει στη ζωή μου συνεχώς».

Πώς βλέπετε τη σημερινή νέα γενιά; Αισιοδοξείτε για το μέλλον;

«Αισιοδοξώ για τη σημερινή νέα γενιά που προβληματίζεται, που σκέφτεται δημιουργικά και που είναι αναμφίβολα πιο ανοιχτή στον κόσμο σε σχέση με εμάς τους προγενέστερους. Βεβαίως η σύγκριση των σημερινών νέων με τη δική μου νεότητα με κάνει και να ανησυχώ: εμείς που μεγαλώσαμε σε δύσκολα χρόνια γαλουχηθήκαμε με κάποιες αρχές, είχαμε προσδοκίες, είχαμε ένα όραμα για ένα κοινωνικό κράτος ισότητας. Αυτές οι αρχές, όπως το να είναι κανείς τίμιος, εργατικός, να μην κλέβει, να αγαπά την πατρίδα του, έστω και αν ήταν κατ' επίφαση, λειτουργούσαν και υπηρετούσαν το όραμα μιας καλύτερης κοινωνίας. Τα σημερινά παιδιά ίσως και να γελούν με αυτές τις αρχές. Φοβούμαι ότι έχει επικρατήσει ένας ατομικισμός ο οποίος στοχεύει μόνο στην καλυτέρευση των συνθηκών του ενός και δεν προωθεί κανένα κοινωνικό όραμα. Αλλά, όπως σας είπα, αισιοδοξώ ότι κάτι καλό θα προκύψει από το ανοιχτό μυαλό και τη δημιουργικότητα των νέων ανθρώπων».

Η ευρεία χρήση της ντομάτας αλλά και μυρωδικών όπως η ρίγανη, το θυμάρι, ο δυόσμος, ο βασιλικός, καθιστούν την ελληνική παραδοσιακή μαγειρική ιδιαίτερα πλούσια σε ευεργετικές φυτοχημικές ουσίες. Και φυσικά η καθολική χρήση ελαιολάδου, που είναι η σημαία της μεσογειακής διατροφής

ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ

Η ΤΑΣΗ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ

Δύο ερευνητικές εργασίες της ακαδημαϊκού Αντωνίας Τριχοπούλου δημοσιεύθηκαν πρόσφατα: η πρώτη αφορούσε τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων με στόχο να διερευνηθεί αν η Μεσογειακή Διατροφή (ΜΔ) είναι το κυρίαρχο διατροφικό μοντέλο και η δεύτερη αφορούσε την κατανάλωση διατροφικών συμπληρωμάτων. Ειδικότερα, για την πρώτη μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Nutrients (*Nutrients* 2022, *14*, 1193), αναλύθηκαν δεδομένα από 4.011 Ελληνες (άνδρες και γυναίκες) ηλικίας άνω των 18 ετών. Καταβλήθηκε δε προσπάθεια ώστε το δείγμα να είναι αντιπροσωπευτικό του ελληνικού πληθυσμού τόσο ως προς την ηλικιακή και γεωγραφική κατανομή των συμμετεχόντων όσο και ως προς το μορφωτικό επίπεδο και την εργασιακή κατάστασή τους.

Οπως σημειώνεται στο σχετικό άρθρο, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε εκτενή ερωτηματολόγια και η ανάλυση των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν υπήρξε αποκαλυπτική. Διαπιστώθηκε ότι μόνο το 28% των ενηλίκων υιοθετούσε την παραδοσιακή ΜΔ. Μάλιστα υπήρξε διαφοροποίηση ως προς την ηλικία: ενώ το 39,7% των ατόμων άνω των 65 ετών ακολουθούσε τη ΜΔ, τα ποσοστά στην ηλικιακή ομάδα από 18 έως 64 ετών έπεφταν στο 25,5%. Για την ακρίβεια, οι νεαροί ενήλικοι βρέθηκαν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες κρέατος, δημητριακών, αλκοολούχων και μη ποτών και ζαχαρωδών προϊόντων σε σχέση με τους μεγαλύτερης ηλικίας ενηλίκους που κατανάλωναν περισσότερα λαχανικά, φρούτα, όσπρια, γαλακτοκομικά, ψάρια και ελαιόλαδο.

Το τι σηματοδοτούν τα παραπάνω ευρήματα εξηγεί η κατακλείδα του άρθρου στην οποία σημειώνεται: «*Οι νεότερες γενιές στην Ελλάδα φαίνεται πως απομακρύνονται από διατροφικές επιλογές που περιλαμβάνονται στα ωφέλιμα συστατικά της ελληνικής παραδοσιακής μεσογειακής δίαιτας σε μια χρονική περίοδο που άλλες χώρες αλλάζουν τη δίαιτά τους για να υποστηρίξουν ένα μεσογειακό διατροφικό πρότυπο*». Δυστυχώς, οι συνέπειες της παρατηρούμενης απομάκρυνσης των νέων από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή δεν θα αργήσουν να φανούν.

Στον ίδιο πληθυσμό των 4.011 ατόμων, η κυρία Τριχοπούλου και οι συνεργάτες της διερεύνησαν την κατανάλωση διατροφικών συμπληρωμάτων. Πρόκειται για μια τάση η οποία αυξάνεται διεθνώς, χωρίς ωστόσο να έχουν τεκμηριωθεί επαρκώς τα πιθανά οφέλη των σκευασμάτων αυτών και χωρίς να έχουν διερευνηθεί διεξοδικά οι πιθανοί κίνδυνοι από τη χρήση ή και κατάχρησή τους.

Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, τα οποία δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση «The British Journal of Nutrition», το 31% των συμμετεχόντων δήλωσε χρήση συμπληρωμάτων διατροφής με σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Ειδικότερα, το 40% των γυναικών και το 22% των ανδρών ανέφεραν κατανάλωση διατροφικών συμπληρωμάτων. Η κατανάλωση ήταν αυξημένη σε κατοίκους αστικών περιοχών, ενώ τα είδη συμπληρωμάτων με τη μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης ήταν: πολυβιταμινούχα σκευάσματα με μεταλλικά άλατα (5,4%), ασβέστιο (5,3%), απλά πολυβιταμινούχα σκευάσματα (4,7%), σίδηρος (4,6%).

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα του άρθρου *«τα οφέλη των διατροφικών συμπληρωμάτων στην υγεία θα πρέπει να διερευνηθούν, καθώς επίσης και το αν η πρόσληψη συμπληρωμάτων είναι εξίσου αποτελεσματική με την πρόσληψη τροφής»*.