

Αντωνία Τριχοπούλου: «Από την Μεσογειακή στην Πλανητική Διατροφή»

B tovima.gr/2024/02/27/ylgeia-evexia/antonia-trixopoulou-apo-tin-mesogeia-ki-stin-planitiki-diatrofi

27 Φεβρουαρίου 2024



Στα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής αναφέρθηκε στη συνεδρία υποδοχής της ως τακτικού μέλους της Ακαδημίας Αθηνών η κ. **Αντωνία Τριχοπούλου**, Ομότιμη Καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και Πρόσεδρη Καθηγήτριας στο Πανεπιστήμιο Yale των ΗΠΑ.

Κατά την τελετή υποδοχής, ο Ακαδημαϊκός κ. Χαράλαμπος Ρούσσος παρουσίασε την Καθηγήτρια κ. Τριχοπούλου, η οποία στη συνέχεια εκφώνησε ομιλία με θέμα **«Από την Μεσογειακή στην Πλανητική Διατροφή: Υγεία, Διατροφικά Συστήματα, Περιβάλλον»**.

Η κ. Τριχοπούλου γεννήθηκε στην Αθήνα και είναι επιδημιολόγος της διατροφής με ειδίκευση στην επίδραση της μεσογειακής διατροφής στην υγεία. Έχει χαρακτηριστεί ως «η μητέρα της μεσογειακής διατροφής».

Το 1961 αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, το 1963 ολοκλήρωσε τις σπουδές της στη δημόσια υγεία στην Υγειονομική Σχολή Αθηνών και το 1965 περάτωσε την ειδικότητα της βιοπαθολογίας (μικροβιολογία).

Έχει ξεχωρίσει για την προσφορά της στον τομέα της διατροφής και της δημόσιας υγείας, αλλά και στην εκπαίδευση αφού δίδαξε για είκοσι έτη σε πανεπιστήμια και δεκάδες μετεκπαιδευτικά σεμινάρια. Παράλληλα, από το 1993 έως και πρόσφατα, υπήρξε

συντονίστρια πολλών ευρωπαϊκών προγραμμάτων. Η κ. Τριχοπούλου έχει αφήσει μοναδικό αποτύπωμα στην επιστήμη ενώ τα ερευνητικά της αποτελέσματα ενίσχυσαν σημαντικά την τουριστική βιομηχανία της Ελλάδας.

Η αξία της μεσογειακής διατροφής

Η Μεσογειακή διατροφή βασίζεται, από τη δεκαετία του 1960, στις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες ανθρώπων από χώρες που περιβάλλουν τη Μεσόγειο και συνδέεται άμεσα με την καλλιέργεια της ελιάς. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή είναι κυρίως χορτοφαγική, ευνοεί τη μακροζωία και συμβάλλει στη μείωση της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Με την εφαρμογή της πρότυπης μεσογειακής διατροφής μπορούν να αποφευχθούν 11 εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι παγκοσμίως, «κατεβάζοντας» το ποσοστό πρόωρης θνησιμότητας κατά 19%. Αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών της κ. Τριχοπούλου έχουν αποδείξει τη σπουδαιότητα ενός υγιεινού τρόπου ζωής με έλεγχο του σωματικού βάρους και σωματική άσκηση, σε άτομα άνω των 60 ετών. Ταυτόχρονα, παρατηρήθηκε πως η αύξηση πρόσληψης φρούτων και λαχανικών στους ηλικιωμένους μειώνει τον κίνδυνο καταγμάτων.

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί τρόπο ζωής, αφού συνδέεται όχι μόνο με την υγεία και το περιβάλλον αλλά και με τον πολιτισμό και την οικονομία.

Μία ακόμα κορυφαία διάκριση κατέκτησε η Ελλάδα, αφού αναδείχθηκε ως ο Καλύτερος Τουριστικός Προορισμός στον κόσμο για το 2024 (The World's Best Tourist Country 2024) στα Grand Travel Awards (GTA) της Σουηδίας. Αιτία της «πρωτιάς» η ελληνική μεσογειακή κουζίνα, που βραβεύτηκε ως η καλύτερη δίαιτα για έβδομη συνεχή χρονιά.

Τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής:

- υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, οσπρίων, λαχανικών και δημητριακών
- μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών, κυρίως τυρί και γιαούρτι
- μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριών
- χαμηλή κατανάλωση κρέατος
- μέτρια κατανάλωση κρασιού

Πλανητική διατροφή

«Πλανητική και όχι παγκοσμιοποιημένη, καθώς ο δεύτερος όρος παραπέμπει σε δυτικότροπη διατροφή», εξήγησε στην παρουσίαση της η κ. Τριχοπούλου. «Είναι αλήθεια πως οι λαοί της Μεσογείου απομακρύνονται αργά και σταθερά από τη μεσογειακή διατροφή» εξηγεί η Καθηγήτρια. «Έχει διαπιστωθεί πως παιδιά σε σκανδιναβικές χώρες τρέφονται σύμφωνα με σχήματα διατροφής κοντά στην μεσογειακή πολύ περισσότερο απ'»

ότι παιδιά του νότου. Το ζήτημα, λοιπόν, είναι κατά πόσο μπορεί η Μεσογειακή Διατροφή να εφαρμοστεί σε χώρες εκτός Μεσογείου με έναν τρόπο που θα είναι βιώσιμος και έχει τα ίδια οφέλη στην υγεία».

Στη συνέχεια, η κ. Τριχοπούλου αναφέρθηκε στις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής παραγωγής και κατανάλωσης κρέατος τόσο στον άνθρωπο όσο και στο περιβάλλον.

«Η υγιεινή διατροφή και η βιώσιμη παραγωγή τροφίμων καθορίζουν το πλαίσιο ενός βιώσιμου συστήματος διατροφής και προστασίας του περιβάλλοντος» κατέληξε η Καθηγήτρια.

Υπενθυμίζεται πως στην ετήσια διάσκεψη του ΟΗΕ για την κλιματική αλλαγή που πραγματοποιήθηκε στο Ντουμπάι στα τέλη του 2023 -COP28- ειπώθηκε, για πρώτη φορά, από τις κυβερνήσεις πως αυτά που καλλιεργούν και τρώνε οι άνθρωποι αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την υπερθέρμανση του πλανήτη.