

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Life

Αντωνία Τριχοπούλου: «Στη Σκανδιναβία κάνουν περισσότερο μεσογειακή διατροφή από εμάς»

Η ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και πρόεδρος καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Yale των ΗΠΑ, προειδοποιεί πως μαγειρικές τεχνικές που επιβίωσαν επί αιώνες στη χώρα μας τείνουν να λησμονηθούν και να χαθούν για πάντα



Σοφία Χρήστου

28.02.2024 • 22:21

[Ακούστε το άρθρο](#)

«**Σ**υγκλίνοντα αποτελέσματα από πολλές χώρες καταδεικνύουν πως πληθυσμοί της Μεσογείου αργά αλλά σταθερά απομακρύνονται από την παραδοσιακή τους διατροφή καταναλώνοντας περισσότερο κρέας, κορεσμένα λιπαρά και προσλαμβάνοντας λιγότερες φυτικές ίνες».

Με αυτή την πρόταση η Αντωνία Τριχοπούλου, ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρος καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Yale των ΗΠΑ, έκρουσε το

καμπανάκι του κινδύνου για τη σταδιακή απομάκρυνση των Ελλήνων από τη μεσογειακή διατροφή, κατά τη διάρκεια της ομιλίας της με αφορμή τη συνεδρία υποδοχής της ως τακτικού μέλους της Ακαδημίας Αθηνών.

Η διεθνώς καταξιωμένη καθηγήτρια, η οποία έχει αφιερώσει το μεγαλύτερο μέρος του ερευνητικού της έργου στην ανάδειξη του σημαντικού ρόλου της μεσογειακής διατροφής στην υγεία, **προειδοποίησε πως μαγειρικές τεχνικές που επιβίωσαν επί αιώνες στη χώρα μας τείνουν σήμερα να λησμονηθούν και να χαθούν για πάντα**. Πρόσθεσε δε πως είναι πιο αναγκαία από ποτέ η διερεύνηση και καταγραφή της διατροφικής μας παράδοσης, η οποία βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα στην Ελλάδα μόλις το 28% των ενηλίκων υιοθετεί την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή.

Επιπλέον χαρακτήρισε ανησυχητικές τις έρευνες που επικεντρώνονται στον παιδικό πληθυσμό σημειώνοντας πως «**με χαρακτηριστικά μεσογειακής διατροφής τρέφονται περισσότερο τα παιδιά στις σκανδιναβικές χώρες παρά τα παιδιά στον Νότο**».

Η απομάκρυνση από την υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής αποτυπώθηκε και από πρόσφατη έρευνα που διεξήγαγε η καθηγήτρια, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Nutrients».

Στην έρευνα μεγάλης κλίμακας αναλύθηκαν δεδομένα από 4.011 Έλληνες (άνδρες και γυναίκες) ηλικίας άνω των 18 ετών και διαπιστώθηκε πως **μόλις το 28% των ενηλίκων που έλαβαν μέρος υιοθετούσε την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή**. Ειδικότερα το 39,7% των ατόμων άνω των 65 ετών ακολουθούσε τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής, ενώ στην ηλικιακή ομάδα 18 έως 64 ετών μόλις το 25,5%, με τους νεαρότερους να καταναλώνουν και τις μεγαλύτερες ποσότητες κρέατος, ζάχαρης και αλκόολ.

ιρμοζόταν παγκοσμίως η πρότυπη υγιεινή διατροφή που είναι παραπλήσια της μεσογειακής, θα μπορούσαν να προληφθούν έντεκα εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι.

Προβληματισμοί

Σύμφωνα με την ίδια, η απομάκρυνση από τη μεσογειακή διατροφή δημιουργεί δύο προβληματισμούς.

«Πρώτον αφορά την υγεία μας και δεύτερον το βιώσιμο περιβάλλον, καθώς η μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχθεί πως είναι φιλική προς το περιβάλλον και οικολογικά βιώσιμη, διότι χαρακτηρίζεται από χαμηλή περιβαλλοντική επιβάρυνση», εξήγησε η κ. Τριχοπούλου.

σογειακή διατροφή δεν υπάρχουν μαγικά συστατικά. Η υιοθέτησή της είναι τρόπος ζωής και όχι μόνο ένας κατάλογος τροφίμων.

Περιγράφοντας τα οφέλη της διατροφής των χωρών της Μεσογείου, η ομότιμη καθηγήτρια σημείωσε πως η μεσογειακή διατροφή βασίζεται σε φυτικά προϊόντα, χωρίς να αποκλείει τα ζωικής προελεύσεως τρόφιμα. Την ίδια στιγμή έγκριτες επιστημονικές εργασίες διαβεβαιώνουν πως **η συγκεκριμένη διατροφή ευνοεί τη μακροζωία και συμβάλλει στην πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων**.

«Στη μεσογειακή διατροφή δεν υπάρχουν μαγικά συστατικά, καθώς μιλάμε για ένα διατροφικό σχήμα. Επίσης η υιοθέτησή της είναι τρόπος ζωής και όχι μόνο ένας κατάλογος τροφίμων», σχολίασε.

Σύμφωνα με την ερευνήτρια **τα κυρίαρχα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι εννιά:**

1. Η υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου
2. Η υψηλή κατανάλωση οσπρίων
3. Η υψηλή κατανάλωση δημητριακών
4. Η υψηλή κατανάλωση φρούτων
5. Η υψηλή κατανάλωση και λαχανικών
6. Η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών, κυρίως τυρί και γιαούρτι
7. Η μέτρια ως και υψηλή κατανάλωση ψαριών
8. Η χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος

9. Η μέτρια κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων

Μείωση θνητότητας και πρόωρων θανάτων

Κατά την κ. Τριχοπούλου αν η πρότυπη υγιεινή διατροφή υιοθετούνταν παγκοσμίως, τότε η πρόωρη θνησιμότητα θα είχε μειωθεί κατά 19%. «Αν εφαρμόζοταν παγκοσμίως η πρότυπη υγιεινή διατροφή που είναι παραπλήσια της μεσογειακής, **θα μπορούσαν να προληφθούν έντεκα εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι**».

Πάντως, σύμφωνα με την ίδια, πρόσφατες αμερικανικές μελέτες κατέληξαν στο γεγονός πως υπάρχουν αρκετά προϊόντα που παρότι δεν ανήκουν στη μεσογειακή διατροφή έχουν παρόμοια οφέλη για την υγεία, παροτρύνοντας τον κόσμο να τα εντάξει στο διατροφολόγιό του.

«Το **κινόα**, τα **ακάι μπέρις**, η **πράσινη μπανάνα** και το **αβοκάντο** που προέρχονται από τη Λατινική Αμερική παρουσιάζουν πολλά οφέλη για την υγεία μας. Το ίδιο και το **αλεύρι από τεφ** όπως και το **έλαιο μορίνγκα**», σημείωσε.

Ανάγκη για μακροπρόθεσμο σχέδιο

Κλείνοντας, η κ. Τριχοπούλου, η οποία συγκαταλέγεται μεταξύ των δέκα επιστημόνων του ΕΚΠΑ, από όλες τις επιστήμες, που έχουν τον μεγαλύτερο αριθμό ερευνών που διεξήγαγαν στην Ελλάδα, επανέλαβε την **αναγκαία διαμόρφωση πλαισίου πολιτικής τροφίμων για τη διατήρηση του εξαιρετικού προτύπου διατροφής**, που να περιλαμβάνει τον καταναλωτή, τον παραγωγό, το κλίμα και το περιβάλλον.

«Υπάρχει ανάγκη **να προχωρήσουμε από τις έρευνες σε δράσεις** οι οποίες θα βασίζονται σε ένα μακροπρόθεσμο σχέδιο, το οποίο θα περιλαμβάνει την ανάπτυξη και την εφαρμογή παγκόσμιας, περιφερειακής και τοπικής πολιτικής για τα τρόφιμα και τη διατροφή. Τέτοιες δράσεις θα πρέπει να λαμβάνουν υπ' όψιν όχι μόνο τα θέματα υγείας, αλλά και την οικονομία, τον πολιτισμό και το περιβάλλον, με έμφαση στο ελαιόλαδο, τον πυρήνα της μεσογειακής διατροφής», κατέληξε.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

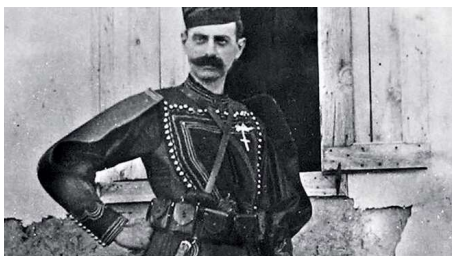
ΥΓΕΙΑ

Μπες στον κόσμο της Καθημερινής

Απόκτησε συνδρομή με **5,90€ / μήνα**

Συνδρομή

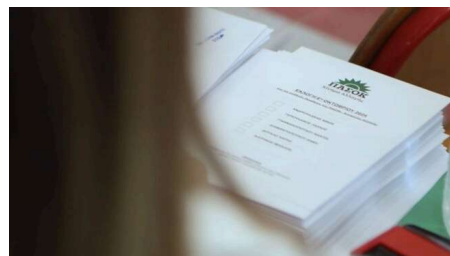
Σχετικά άρθρα



Σαν Σήμερα: 13 Οκτωβρίου 1904 – Ο θάνατος του Παύλου Μελά



Καιρός: Πέφτει από σήμερα η θερμοκρασία – Πού αναμένονται βροχές



Εκλογές στο ΠΑΣΟΚ: Τι ισχύει για τον δεύτερο γύρο



Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Εταιρικό Προφίλ
Ταυτότητα
Δημοσιογράφοι
Ιστορικό Αρχείο
Δελτία Τύπου
Σημεία Πώλησης

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Συχνές ερωτήσεις
Αίθουσα Σύνταξης
Κοινωνικές Αναγγελίες
Προαγγελία γάμου
Στοιχεία Επικοινωνίας

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Πακέτα Συνδρομής
Ομαδικές Συνδρομές
Εξυπηρέτηση Συνδρομητών

[Εγγραφείτε](#)

ePaper

Ξεφυλλίστε την έντυπη έκδοση

Newsletters

Τα νέα μας στο inbox σας

Εκδόσεις

Όλες οι εκδόσεις μας

Καθημερινή Summits

Συνέδρια διεθνούς βεληνεκούς

Όροι χρήσης

Πνευματική Ιδιοκτησία Περιεχομένου

Προστασία προσωπικών δεδομένων

Πολιτική cookies

Προτιμήσεις απορρήτου

Powered by:

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΝΕΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. © 2014 - 2023