

«Κάθε φορά που επιλέγουμε μια υγιεινή φυτική πηγή πρωτεΐνης όπως φασόλια, σόγια ή ξηρούς καρπούς, αντί για κόκκινο κρέας, βοηθάμε να σωθεί ένα δέντρο στον Αμαζόνιο» λέει στο «Βήμα» ο καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας Τ.Η. Chan του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και μέλος της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ κ. Γουόλτερ Γουίλετ.

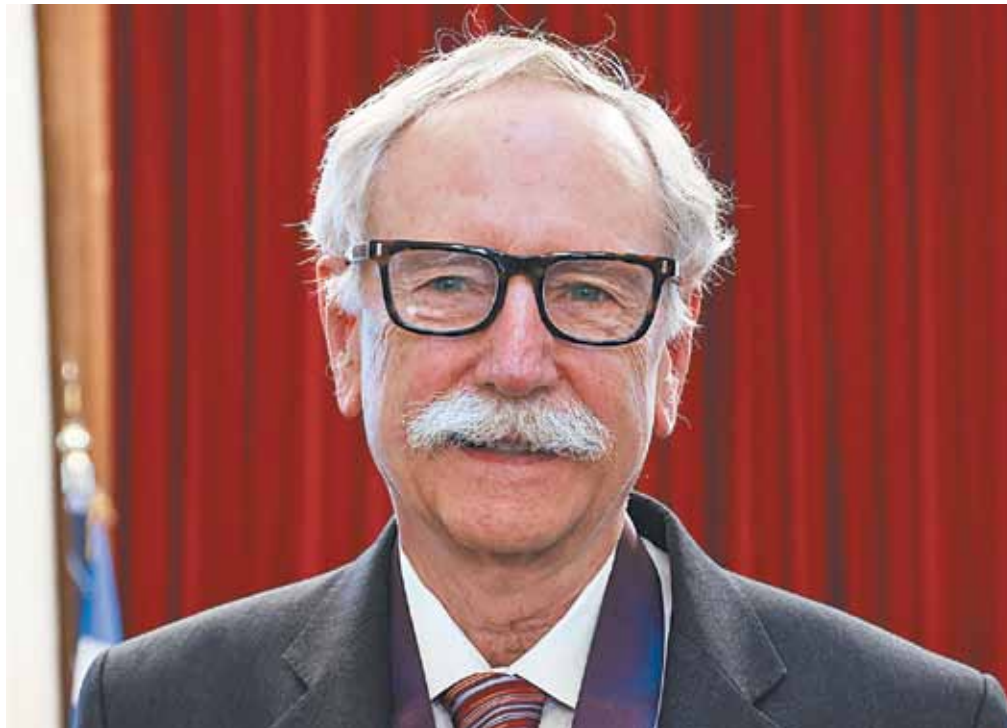
Ο παγκόσμιος «γκουρού» στο πεδίο της διατροφής, ο οποίος βρέθηκε προ ημερών στην Αθήνα και μίλησε στην Ακαδημία Αθηνών κατά τη συνεδρία υποδοχής του ως ξένου εταίρου, εξηγεί μιλώντας στο «Βήμα» ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή παρέχει ένα σχεδόν τέλειο παράδειγμα μιας διαίτας που είναι ταυτόχρονα υγιεινή για τον άνθρωπο και βιώσιμη για τον πλανήτη. Ο κ. Γουίλετ είναι ο επιστήμονας ο οποίος ερευνώντας τους πολιτισμούς της Μεσογείου και με βάση σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα διαμόρφωσε την περίφημη «Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα» που χρησιμεύει ως πρότυπο για την κωδικοποίηση οδηγιών υγιεινής διατροφής σε όλη την υφήλιο.

Δεν είναι τυχαίο ότι παρουσιάζοντας στην Ακαδημία Αθηνών τα αποτελέσματα των μελετών της επιτροπής EAT-Lancet, η οποία συστάθηκε για να προσδιορίσει την πιο υγιεινή και βιώσιμη διατροφή, ανέφερε ότι η μετάβαση σε ένα υγιεινό διατροφικό σχήμα όπως η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή θα απέτρεπε 15 εκατ. θανάτους ετησίως ανά τον κόσμο, ενώ οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου θα παρέμεναν εντός βιώσιμων ορίων, δημιουργώντας ανάχωμα στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή.

Σύμφωνα με τον κ. Γουίλετ, ο οποίος θεωρείται ένας από τους πιο επιδραστικούς επιστήμονες στον κόσμο στον τομέα της Ιατρικής, «είναι το σύστημα διατροφής μας που τροφοδοτεί τις παγκόσμιες πανδημίες της παχυσαρκίας, του διαβήτη αλλά και άλλες σημαντικές ασθένειες». Όσο για το κόστος μιας υγιεινής διαίτας για τους καταναλωτές, όπως σχολιάζει ο κ. Γουίλετ, «ο ρόλος μας, ως κοινωνίας, είναι να διασφαλίσουμε ότι όλοι μπορούν να αντέξουν οικονομικά μια υγιεινή διατροφή».

Είναι εφικτό να δημιουργηθεί μια αλυσίδα παραγωγής τροφίμων που να εξασφαλίζει επαρκείς ποσότητες και μια φιλική προς το περιβάλλον διατροφή για τον αυξανόμενο παγκόσμιο πληθυσμό;

«Το σημερινό σύστημα τροφίμων συμβάλλει σημαντικά στην επιταχυνόμενη και μη αναστρέψιμη κλιματική αλλαγή. Ταυτόχρονα το σύστημα διατροφής μας τροφοδοτεί τις παγκόσμιες πανδημίες της παχυσαρκίας, του διαβήτη αλλά και άλλες σημαντικές ασθένειες. Ωστόσο, μια στροφή στις δίαιτες οι οποίες βασίζονται περισσότερο στη χορτοφαγία και λιγότερο σε επεξεργασμένες τροφές, με μια παράλ-



Γουόλτερ Γουίλετ

«Αυτά που τρώμε τροφοδοτούν τις ασθένειες και την κλιματική κρίση»

Ο καθηγητής Επιδημιολογίας του Χάρβαρντ εξηγεί τι πρέπει να αλλάξουμε στα τρόφιμα που καταναλώνουμε αλλά και την αξία της μεσογειακής διαίτας

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στη Μάχη Τράτσα

ληλη μείωση των απορριμμάτων τροφίμων – δηλαδή τροφίμων που αγοράζουμε, δεν καταναλώνουμε και πετάμε στα σκουπίδια – σε συνδυασμό με πιο αποτελεσματικές γεωργικές μεθόδους, θα επέτρεπε να εξασφαλίσουμε για τον μελλοντικό πληθυσμό του πλανήτη μια διατροφή που θα είναι αφενός υγιεινή και αφετέρου βιώσιμη περιβαλλοντικά. Μετά από μια πολύ προσεκτική ανάλυση των κύριων ομάδων τροφίμων, διαπιστώσαμε ότι η παραδοσιακή μεσογειακή δι-

ατροφή παρέχει ένα σχεδόν τέλειο παράδειγμα μιας διαίτας που είναι ταυτόχρονα υγιεινή και βιώσιμη».

Η βιώσιμη, οικολογική «ταυτότητα» ενός τροφίμου είναι ελκυστική για τους καταναλωτές. Ωστόσο, στην απόφασή τους να το αγοράσουν, άλλα κριτήρια, όπως η χαμηλή τιμή και η γεύση, παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο.

«Η τιμολόγηση και η γεύση είναι πράγματι σημαντικοί παράγοντες στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουμε. Ευτυχώς, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχει υπέρκοχες γεύσεις που πλέον αναγνωρίζονται παγκοσμίως – τα τελευταία χρόνια αυτή ήταν η κορυφαία διαίτα στις ΗΠΑ. Τις περασμένες δεκαετίες αυτό το παραδοσιακό διατροφικό πρότυπο είχε καταδικαστεί από τις υγειονομικές αρχές επειδή η περιεκτικότητά του σε λιπαρά είναι σχετικά υψηλή, αλλά αποδείξαμε ότι το ελαιόλαδο και άλλα ακόρεστα φυτικά έλαια μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και δεν αυξάνουν την παχυσαρκία καθώς προκαλούν κορεσμό. Βιώσιμες και υγιεινές δίαιτες μπορούν επίσης να

συγκεντρωθούν από τα τρόφιμα και τις γεύσεις των περισσότερων άλλων πολιτισμών».

Ομως συχνά τρόφιμα υψηλής ποιότητας είναι και ακριβά.

«Ο ρόλος μας, ως κοινωνίας, είναι να διασφαλίσουμε ότι όλοι μπορούν να αντέξουν οικονομικά μια υγιεινή διατροφή. Αυτός ο τρόπος διατροφής κοστίζει περισσότερο από την κατανάλωση αμυλούχων τροφών και ζάχαρης. Ωστόσο, από πολλές τρέχουσες δίαιτες συνήθως δεν κο-

Διαπιστώσαμε ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή παρέχει ένα σχεδόν τέλειο παράδειγμα μιας διαίτας που είναι ταυτόχρονα υγιεινή και βιώσιμη

«Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για περίπου το ένα τρίτο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου» λέει ο καθηγητής Γουόλτερ Γουίλετ

στίζει περισσότερο, επειδή σε μια υγιεινή διατροφή η κατανάλωση ποσοτήτων κρέατος και γαλακτοκομικών τροφίμων είναι μέτρια. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή δεν ήταν η διατροφή των πλουσίων ανθρώπων και για κάποιο διάστημα αυτό εμπόδιζε την κοινωνική αποδοχή της ως επιθυμητού τρόπου διατροφής. Ευτυχώς, αυτός ο τρόπος κατανάλωσης απλών, υγιεινών και νόστιμων φαγητών υιοθετείται ολοένα και περισσότερο σε πολλά μέρη του κόσμου».

Όσον αφορά την κλιματική κρίση, ποια είναι η συμβολή της παραγωγής τροφίμων; Τα ζωικά προϊόντα έχουν πράγματι υψηλότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης;

«Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για περίπου το ένα τρίτο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Και τα ζωικά προϊόντα συμβάλλουν δυσανάλογα σε αυτές τις εκπομπές, κατ' αρχάς διότι έχουν αντικαταστήσει τα δημητριακά στην ανθρώπινη τροφή. Επίσης, τα βοοειδή και άλλα μηρυκατικά παράγουν μεθάνιο κάθε ώρα της ημέρας ενώ παράλληλα η υψηλή παγκόσμια κατανάλωση κρέατος οδηγεί σε αποψίλωση των δασών παγκοσμίως. Ετσι, κάθε φορά που επιλέγουμε μια υγιεινή φυτική πηγή πρωτεΐνης όπως φασόλια, σόγια ή ξηρούς καρπούς, αντί για κόκκινο κρέας, βοηθάμε να σωθεί ένα δέντρο στον Αμαζόνιο».

Ποιες είναι οι γενικές αρχές που πρέπει να ακολουθεί ένα άτομο για μια υγιεινή και φιλική προς το περιβάλλον διατροφή;

«Ενας απλός διατροφικός «οδηγός» προτείνει τον περιορισμό της πρόσληψης ζωικών τροφών σε περίπου δύο μερίδες την ημέρα, με μία από αυτές να προέρχεται από γαλακτοκομικά. Όσο για το κόκκινο κρέας, όχι περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα. Τα ψάρια μπορεί να καταναλώνονται δύο φορές την εβδομάδα, με τα μικρά ψάρια ή τα οστρακοειδή να αποτελούν την καλύτερη επιλογή τόσο για την υγεία όσο και για τη βιωσιμότητα. Οι ξηροί καρποί, τα φασόλια και τα τρόφιμα σόγιας πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και τα δημητριακά πρέπει να είναι κυρίως ολικής αλέσεως. Φυσικά, γενναιόδωρες ποσότητες φρούτων και λαχανικών είναι απαραίτητες για την υγεία και τα πρόσθετα λίπη πρέπει να είναι ελαιόλαδο ή άλλα υγρά φυτικά έλαια».

Ουσιαστικά περιγράφετε τη μεσογειακή διατροφή.

«Σε αυτή την περιγραφή ταιριάζει αρκετά η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, όχι η σημερινή μεσογειακή διατροφή. Μια λιγότερο υγιεινή πτυχή αυτής της παραδοσιακής διατροφής ήταν η υψηλή ποσότητα αλατιού – αυτό ήταν σημαντικό στο παρελθόν για τη συντήρηση των τροφίμων, αλλά σήμερα έχουμε άλλους τρόπους διατήρησής τους».