



ΕΥ ΖΗΝ

Κάντε το όπως οι παλιοί Κρητικοί: Κόψτε το κρέας να σωθείτε, να σώσετε και το περιβάλλον

Η ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Αντωνία Τριχοπούλου**, μιλάει στην εφημερίδα “Π” και αναφέρεται στην υπερ-κατανάλωση του κρέατος και τις συνέπειες αυτής.

**Άννα Κωνσταντουλάκη**

Τρίτη, 18 Ιουνίου 2024, 09:00



«Η υπερ-κατανάλωση κρέατος- ο κάθε ένας μας τρώει σχεδόν **80 κιλά** το χρόνο- έχει τεράστιες συνέπειες όχι μόνο για την υγεία μας αλλά και για το περιβάλλον

αυτό πρέπει να το κατανοήσουν και οι Κρητικοί», λέει στην **«Π»** η ομότιμη καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Αντωνία Τριχοπούλου**.

«Κάντε το όπως οι παλιοί Κρητικοί που έτρωγαν λίγο κρέας, μια φορά την εβδομάδα», τονίζουν οι επιστήμονες που εξηγούν γιατί είναι ανάγκη να το περιορίσουμε δραστικά.



Η καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου

«Οι διατροφικές επιλογές μας είναι κατά **70%** υπεύθυνες για την κλιματική αλλαγή. Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί μέρος της λύσης. Η υιοθέτησή της δεν είναι μόνο ένας κατάλογος τροφίμων, είναι και τρόπος ζωής. Δεν σημαίνει μόνο τρώω αλλά και παράγω, καθώς και καταναλώνω», ανέφερε η επικεφαλής του Κέντρου Έρευνας και Εκπαίδευσης Δημόσιας Υγείας της Ακαδημίας Αθηνών.

Κόψτε το κρέας να σωθείτε, να σώσετε και το περιβάλλον

ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

Η κλιματική αλλαγή επηρεάζεται άμεσα από την παγκόσμια βιομηχανία τροφίμων. Αν οι άνθρωποι καταλάωναν λιγότερο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα, οι εκπομπές αερίων που ευθύνονται για το φαινόμενο του θερμοκηπίου θα μειώνονταν κατά το ήμισυ.

Μία από τις θεματικές του **9ου Οικονομικού Φόρουμ των Δελφών**, που πραγματοποιήθηκε την Άνοιξη ήταν τα βιώσιμα συστήματα τροφίμων και η

κλιματική αλλαγή.



Ο καθηγητής του Χάρβαρντ Γουόλτερ Γουίλετ

«Η εντατική κτηνοτροφία ευθύνεται για το **15%** των παγκόσμιων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου», ανέφερε ο **Γουόλτερ Γουίλετ**, καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου **Χάρβαρντ**.

Το μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης κρέατος κατέχουν οι Αμερικανοί, ενώ οι Έλληνες βρίσκονται στην πρώτη 10αδα. Ο καθένας μας τρώει, κατά μέσο όρο, **77 κιλά** κρέατος το χρόνο.

Κάντε το όπως οι παλιοί Κρητικοί

Σημαντική μείωση των αερίων του θερμοκηπίου θα παρουσιαζόταν αν οι άνθρωποι έτρωγαν μια μερίδα κρέατος την εβδομάδα, όπως οι Κρητικοί τη δεκαετία του **1950 και του 1960**.

Εκτός από το περιβάλλον, θετικές επιπτώσεις θα σημειώνονταν στην υγεία των ατόμων αλλά και στο κράτος. Οι πρόωροι θάνατοι θα περιορίζονταν στο **25%** και τα κόστη των συστημάτων υγείας σε όλο τον κόσμο θα μειώνονταν σε **5 τρισ.** ευρώ.

«Σε όλο τον κόσμο, στο πιάτο φτάνουν κάθε χρόνο **72 δισ.** κοτόπουλα, **1,3 δισ.** γουρούνια, **320 εκατ.** βοοειδή, **630 εκατ.** κουνέλια, **600 εκατ.** γαλοπούλες, **500 εκατ.** κασσίκες.

Το **38%** της παγκόσμιας καλλιεργήσιμης γης χρησιμοποιείται για την παραγωγή τροφής γι' αυτά τα ζώα. Πόσο μπορεί να συνεχιστεί αυτό, με δεδομένο ότι η ερημοποίηση μεγάλων εκτάσεων σε όλο τον πλανήτη εξαπλώνεται με ραγδαίο ρυθμό;», ανέφερε στο ίδιο φόρουμ ο κ. **Πέτρος Κουτράκης**, καθηγητής Περιβαλλοντικών Επιστημών του Χάρβαρντ, σύμφωνα με την Καθημερινή.

Επιπλέον, τόνισε ότι θα υπάρξουν πολλαπλά οφέλη, αν εφαρμοστούν οι κάθετες καλλιέργειες -κυρίως λαχανικών- σε εσωτερικούς χώρους, με τεχνητό φως και σταθερή θερμοκρασία. Το νερό θα εξοικονομούταν κατά **95%**, η χρήση των λιπασμάτων θα ελαττωνόταν κατά **90%**, η φωτοσύνθεση θα γινόταν ταχύτερα και θα περιοριζόταν η χρήση των φυτοφαρμάκων.

Στα οφέλη της μεσογειακής διατροφής είχε αναφερθεί στη συνεδρία υποδοχής της ως τακτικού μέλους της Ακαδημίας Αθηνών τον Φεβρουάριο η κ. **Τριχοπούλου**.

Με την εφαρμογή της πρότυπης μεσογειακής διατροφής μπορούν να αποφευχθούν **11** εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι παγκοσμίως, «κατεβάζοντας» το ποσοστό πρόωρης θνησιμότητας κατά **19%**.

«Είναι αλήθεια πως οι λαοί της Μεσογείου απομακρύνονται αργά και σταθερά από τη μεσογειακή διατροφή», είπε.

«Έχει διαπιστωθεί πως παιδιά σε σκανδιναβικές χώρες τρέφονται σύμφωνα με σχήματα διατροφής κοντά στην μεσογειακή πολύ περισσότερο απ' ό,τι 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», σημείωσε.

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



Σημαντική μείωση των αερίων του θερμοκηπίου θα παρουσιαζόταν αν οι άνθρωποι έτρωγαν μια μερίδα κρέατος την εβδομάδα, όπως οι Κρητικοί τη δεκαετία του 1950 και του 1960, λένε οι επιστήμονες

«Η υγιεινή διατροφή και η βιώσιμη παραγωγή τροφίμων καθορίζουν το πλαίσιο ενός βιώσιμου συστήματος διατροφής και προστασίας του περιβάλλοντος», υπογράμμισε η ίδια. Μιλώντας χθες στην «Π», υπενθύμισε ότι στην ετήσια διάσκεψη του **ΟΗΕ** για την κλιματική αλλαγή που πραγματοποιήθηκε στο Ντουμπάι στα τέλη του **2023** ειπώθηκε, για πρώτη φορά, από τις κυβερνήσεις πως αυτά που καλλιεργούν και τρώνε οι άνθρωποι, αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την υπερθέρμανση του πλανήτη.

Η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος με γαύρο και σαρδέλα μπορεί να σώσει 750.000 ζωές ετησίως

Οι σαρδέλες, οι γαύροι και οι ρέγγες είναι ψάρια πλούσια σε ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, η πρόσληψη των οποίων μπορεί να προλάβει τη στεφανιαία νόσο και αφθονούν στις θάλασσες.



Γαύρος μαρινάτος με λεμόνι / Photo: Νίκος Γ. Μαστροπαύλος / eudemonia.gr

Η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος με μικρά ψάρια όπως η ρέγκα, η σαρδέλα και ο γαύρος, θα μπορούσε να σώσει 750.000 ζωές ετησίως και να συμβάλει στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Ολοένα και περισσότερα στοιχεία συνδέουν την κατανάλωση κόκκινου κρέατος με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών στον άνθρωπο, καθώς και με σημαντική βλάβη στο περιβάλλον. Αντίθετα, τα μικρά ψάρια είναι εξαιρετικά θρεπτικά, φιλικά προς το περιβάλλον και αφθονούν στους ωκεανούς του κόσμου.

Ενώ οι έρευνες έχουν αποδείξει τα οφέλη των μικρών πελαγίστιων ψαριών, μέχρι τώρα δεν ήταν σαφές σε ποιο βαθμό θα μπορούσαν να μειώσουν το παγκόσμιο φορτίο ασθενειών αν υποκαθιστούσαν το κόκκινο κρέας, αναφέρει ο Guardian.

Τώρα μια ομάδα Ιαπώνων και Αυστραλών ερευνητών έρχεται να απαντήσει στο ερώτημα, μετά από έρευνα με δεδομένα από περισσότερες από **130 χώρες**.

Η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος με σαρδέλες, γαύρους ή ρέγγες θα μπορούσε να αποτρέψει **750.000 θανάτους** ετησίως και να μειώσει σημαντικά την αναπηρία που προκαλείται από σχετιζόμενες με τη διατροφή ασθένειες, διαπίστωσαν.

Υγεία και περιβάλλον Η υιοθέτηση αυτού του τύπου διατροφής θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη για τις **χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος**, όπου τα ψάρια αυτά είναι φθηνά και άφθονα και όπου το ποσοστό θανάτων από καρδιακές παθήσεις είναι υψηλό, πρόσθεσαν οι ερευνητές.

«Για να βελτιώσουμε την ανθρώπινη υγεία και την υγεία του πλανήτη θα πρέπει να περιορίσουμε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και να στραφούμε προς τρόφιμα που είναι τόσο υγιεινά όσο και φιλικά προς το περιβάλλον», έγραψαν στο περιοδικό BMJ Global Health. «Σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας, τα θαλασσινά όχι μόνο παρέχουν υψηλότερη συγκέντρωση βασικών θρεπτικών συστατικών, αλλά και προλαμβάνουν τα μη μεταδοτικά νοσήματα (MMN) που σχετίζονται με τη διατροφή».

«Η μελέτη μας καταδεικνύει ότι η υιοθέτηση των μικρών ψαριών ως εναλλακτική λύση για το κόκκινο κρέας θα προσέφερε δυνητικά σημαντικά οφέλη για τη δημόσια υγεία (με την αποφυγή παγκοσμίως 0,5-0,75 εκατ. θανάτων από MMN που σχετίζονται με τη διατροφή), ιδίως όσον αφορά τη μείωση των ισχαιμικών καρδιακών παθήσεων», σημείωσαν.

Οι σαρδέλες, οι γαύροι και οι ρέγγες είναι ψάρια πλούσια σε **ωμέγα-3** πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μακράς αλύσου, η πρόσληψη των οποίων μπορεί να προλάβει τη στεφανιαία νόσο, καθώς και σε **ασβέστιο και βιταμίνη B12**.

Έχουν επίσης το χαμηλότερο αποτύπωμα άνθρακα από οποιαδήποτε άλλη ζωική πηγή τροφής, δήλωσαν οι ερευνητές.

Ωστόσο, αυτή τη στιγμή τα τρία τέταρτα των συγκεκριμένων αλιευμάτων γίνονται ιχθυάλευρα και ιχθυέλαια, προϊόντα που χρησιμοποιούνται κυρίως για ιχθυοκαλλιέργειες.

«Η ανάλυσή μας υποδηλώνει ότι τα μικρά ψάρια είναι μια πολλά υποσχόμενη εναλλακτική λύση για το κόκκινο κρέας», κατέληξαν οι ερευνητές. «Αυτή η μελέτη επισημαίνει την ανάγκη για κατευθυντήριες γραμμές με βάση τα ψάρια στην πολιτική τροφίμων, προκειμένου να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή στη σύνθεση της μελλοντικής πρόσληψης ψαριών και να προωθηθεί η κατανάλωση μικρών ψαρι

TAGS: **Άρθρο από την Εφημερίδα** **Υγεία**

Σχετικά Άρθρα

- Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής σε παιδική ηλικία επηρεάζουν τον μεταβολισμό χρόνια μετά
- Δέκα τεχνικές για να βελτιώσουμε τη μνήμη μας
- Το «κεντητό» γλυκό του Μεραμπέλου

Το **patris.gr** ξεκίνησε, το 2003, ως η ηλεκτρονική έκδοση της Εφημερίδας «Πατρίς» που εκδίδεται αδιαλείπτως **από το 1946**. Οι τεχνολογικές εξελίξεις και οι απαιτήσεις των καιρών καθιστούν πλέον το patris.gr ως την πλέον έγκυρη ιστοσελίδα, με πληρότητα στην ενημέρωση, που καταγράφει και αναλύει την επικαιρότητα με την καλύτερη δημοσιογραφική ομάδα και κορυφαίους συνεργάτες.

Ένας ιστορικός τίτλος

Ταυτότητα

Συνδρομή

Επικοινωνία



Όροι Χρήσης Πολιτική Απορρήτου

