

ΥΓΕΙΑ

ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

«Η μεσογειακή διατροφή είναι βάλαμο και για το περιβάλλον»

Η ακαδημαϊκός εξηγεί πως ό,τι βάζουμε στο πιάτο μας έχει οφέλη ή επιπτώσεις όχι μόνον στην υγεία μας αλλά και στο περιβάλλον και τονίζει ότι οι εκπομπές από την παραγωγή τροφίμων ευθύνονται για το 1/3 περίπου της υπερθέρμανσης του πλανήτη

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

στη Μάρθα Καϊτανίδη

Ποιοι είναι σήμερα πιο συνεπείς στους «χρυσούς» κανόνες της μεσογειακής διατροφής; Η απάντηση της ακαδημαϊκού Αντωνίας Τριχοπούλου προκαλεί αίσθηση όταν αναφέρεται στις σκανδιναβικές χώρες και όχι σε αυτές του Νότου. Στη συνέντευξη που παραχωρεί στο «Βήμα», αναλύει πως ό,τι βάζουμε στο πιάτο μας έχει οφέλη ή επιπτώσεις όχι μόνον στην υγεία μας αλλά και στο περιβάλλον, τονίζοντας πως «οι δραστηριότητες της διατροφικής αλυσίδας ευθύνονται άμεσα ή έμμεσα περίπου για το ένα τρίτο της ανθρωπογενούς προέλευσης κλιματικής κρίσης». Και ακολούθως υπογραμμίζει την ανάγκη ενίσχυσης της συνεργασίας των επιστημόνων με τους πολιτικούς.

Όλοι μας λίγο-πολύ χρησιμοποιούμε τον όρο μεσογειακή διατροφή. Ξέρουμε όμως πραγματικά σε τι αναφερόμαστε;

«Το περιεχόμενο του όρου Μεσογειακή Διατροφή (ΜΔ) συχνά, είτε από άγνοια είτε από πρόθεση, δεν χρησιμοποιείται ορθά. Εν συντομία, θα μπορούσε να λεχθεί ότι είναι κυρίως φυτική διατροφή, χωρίς να αποκλείει τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα. Αλλωστε, σημασία έχει το τι τρώς και το πόσο».

Και είναι τόσο ωφέλιμη για την υγεία όσο λέγεται;

«Εγκριτες επιστημονικές εργασίες επιβεβαιώνουν ότι η μεσογειακή διατροφή ευνοεί τη μακροζωία και συμβάλλει στην πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων. Πέραν των ευεργετικών επιδράσεων της στην υγεία, σε δημοσκοπήση του U.S. News and World το 2024 η διατροφή αυτή επιλέχθηκε, για έβδομη συνεχή χρονιά, ως η καλύτερη διαίτα, γεγονός που υπονοεί ότι είναι και εύγεστη.

Είναι επίσης σημαντικό ότι με τη χρήση πληροφοριών από πληθυσμιακές προβλέψεις των Ηνωμένων Εθνών διαμορφώθηκε σενάριο πρόβλεψης της θνησιμότητας με βάση τη διατροφή.

Η ανάλυση έδειξε ότι αν εφαρმოζόταν παγκοσμίως η πρότυπη υγιεινή διατροφή, που είναι παραπλήσια της μεσογειακής διατροφής, θα μπορούσε να προληφθούν 11 εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι και να μειωθεί η πρόωρη θνησιμότητα κατά 19%. Βεβαίως, η

μελέτη της ΜΔ μπορεί, και πρέπει, να διερευνηθεί περαιτέρω τις υποκείμενες μεταβολικές οδούς, οι οποίες αιτιολογούν την ευεργετική δράση της και να εμβαθύνει στη γνώση των ποσοτήτων και της σύνθεσης των διαφόρων τροφίμων που τη χαρακτηρίζουν».

Κι όμως, οι επιστημονικές παρατηρήσεις δείχνουν ότι οι πληθυσμοί των γενεαϊκών χωρών της μεσογειακής διατροφής απομακρύνονται από αυτήν...

«Συγκλίνοντα αποτελέσματα από πολλές χώρες καταδεικνύουν ότι οι πληθυσμοί της Μεσογείου, αργά αλλά σταθερά, απομακρύνονται από την παραδοσιακή τους διατροφή. Συγκεκριμένα αναφέρουν μεγαλύτερη κατανάλωση κρέατος και κορεσμένων λιπιδίων και χαμηλότερη πρόσληψη φυτικών προϊόντων. Είναι ενδεικτικό, και ανησυχητικό, ότι έρευνες στον παιδικό πληθυσμό δείχνουν ότι με χαρακτηριστικά μεσογειακής διατροφής τρέφονται περισσότερο στις σκανδιναβικές χώρες από ό,τι στις χώρες του Νότου.

Όμως, η απομάκρυνση αυτή από τη μεσογειακή διατροφή δημιουργεί άμεσα δύο προβληματισμούς. Ο πρώτος αφορά στην υγεία, με ό,τι συνεπάγεται η απομάκρυνση από έναν τόσο υγιεινό τρόπο διατροφής, και ο δεύτερος προβληματισμός αναφέρεται στο βιώσιμο περιβάλλον».

Όμως, τι σχέση έχει η μεσογειακή διατροφή με το περιβάλλον;

«Πράγματι η διατροφή αυτή είναι φιλική προς το περιβάλλον και οικολογικά βιώσιμη, διότι χαρακτηρίζεται από χαμηλή περιβαλλοντική επιβάρυνση. Αυτό οφείλεται σε πολλούς λόγους, μεταξύ των οποίων βαρύνουσα σημασία έχει η υψηλή πρόσληψη φυτικών και η χαμηλή πρόσληψη ζωικών προϊόντων. Αυτό συνεπάγεται μικρό αποτύπωμα νερού και



Με χαρακτηριστικά μεσογειακής διατροφής τρέφονται περισσότερο στις σκανδιναβικές χώρες από ό,τι στις χώρες του Νότου



«Το μέγεθος του αποτυπώματος του κόκκινου κρέατος υπερέρχει σημαντικά των λοιπών τροφίμων τόσο στην αύξηση των αερίων θερμοκηπίου όσο και στην έκταση της χρήσης γης και νερού» λέει η Αντωνία Τριχοπούλου

άνθρακα, μικρότερη έκταση καλλιεργήσιμης γης για ζωοτροφές και χαμηλές εκπομπές αερίων θερμοκηπίου. Το μεσογειακό σχήμα χαρακτηρίζεται επίσης από βιοποικιλότητα και εποχικότητα στην κατανάλωση των τροφίμων.

Μέχρι πρόσφατα η από κοινού αξιολόγηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων σε θέματα υγείας και στη σχέση τους με το περιβάλλον ήταν περιορισμένη, παρότι οι οικολόγοι μελετώντας τα συστήματα των τροφίμων επεσήμαναν την καταστροφική επίδραση στο περιβάλλον της υψηλής πρόσληψης τροφίμων ζωικής προέλευσης λόγω παρεμβάσεων, όπως η αποψίλωση των δασών και η μετατροπή τους σε βοσκοτόπια ή σε γεωργικές εκτάσεις καλλιέργειας παραγωγής ζωοτροφής».

Ποιο είναι το αποτύπωμα της παραγωγής τροφίμων στο περιβάλλον; Είναι πράγματι τόσο βαθύ και τόσο «τραυματικό»;

«Υπολογίζεται ότι δραστηριότητες της διατροφικής αλυσίδας ευθύνονται άμεσα ή έμμεσα περίπου για το ένα τρίτο της ανθρωπογενούς προέλευσης κλιματικής κρίσης και ότι περισσότερο από το ήμισυ αυτής συνδέεται με τη ζωική παραγωγή. Συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι οι εκπομπές από την παραγωγή τροφίμων ευθύνονται για το 1/3 περίπου της υπερθέρμανσης του πλανήτη. Στο πλαίσιο αυτό, η έκθεση EAT-Lancet της Επιτροπής του περιοδικού “Lancet” με τίτλο “Healthy diets from sustainable food systems”, αποτελεί εμπεριστατωμένη επιστημονική αναθεώρηση του τι σημαίνει υγιεινή διατροφή σε ένα βιώσιμο σύστημα τροφίμων, καθώς και ποιες ενέργειες μπορούν να υποστηρίξουν και να επιταχύνουν τη διαδικασία μετασχηματισμού του συστήματος τροφίμων».

Το κόκκινο κρέας γνωρίζουμε πως βλάπτει την υγεία. Πόσο βλαβερό είναι για το περιβάλλον;

«Συγκεκριμένα, η έκθεση αυτή αναφέρει ότι η μελέτη των περιβαλλοντικών αποτυπωμάτων μεγάλου αριθμού τροφίμων κατέδειξε ότι το μέγεθος του αποτυπώματος του κόκκινου

κρέατος υπερέρχει σημαντικά των λοιπών τροφίμων τόσο στην αύξηση των αερίων θερμοκηπίου όσο και στην έκταση της χρήσης γης και νερού. Γενικά, τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα έχουν υψηλές τιμές, όπως το βόειο και το χοιρινό κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Πολύ χαμηλό αποτύπωμα έχουν τα φυτικά προϊόντα όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ξηροί καρποί. Στην πρόσφατη κορυφαία σύνοδο για το κλίμα, που διεξήχθη στο Ντουμπάι τον Δεκέμβριο του 2023 με την επωνυμία COP28 (Conference of the Parties), συνολικά 134 χώρες υπέγραψαν μια σημαντική δήλωση για το μέλλον των τροφίμων και της γεωργίας. Είναι η πρώτη φορά που η ετήσια συγκέντρωση των Ηνωμένων Εθνών αναγνωρίζει ότι αυτό που καλλιεργούν και τρώνε οι άνθρωποι είναι καθοριστικός παράγοντας για την υπερθέρμανση του πλανήτη».

Πρόκειται για μια σημαντική διαπίστωση. Δεν πρέπει όμως να ληφθούν και ανάλογα μέτρα;

«Με τη δήλωση αυτή, παγκόσμιοι ηγέτες συμφώνησαν να συμπεριλάβουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από τη βιομηχανία τροφίμων και τη γεωργία, στα εθνικά τους σχέδια για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Τα διατροφικά συστήματα περιλαμβάνοντας όλα τα στοιχεία και τις δράσεις που σχετίζονται με την παραγωγή, επεξεργασία, διανομή, παρασκευή και κατανάλωση τροφίμων, συνιστούν έναν από τους βασικούς μοχλούς της κλιματικής αλλαγής και της περιβαλλοντικής υποβάθμισης. Για τον λόγο αυτόν πρόσφατα συζητείται έντονα η σημασία των διατροφικών συστημάτων για την επίτευξη ενός βιώσιμου περιβάλλοντος. Είναι σημαντικό ότι έχουν αναπτυχθεί διεπιστημονικές γέφυρες, συνδέοντας τη διατροφή και το τρόφιμο με την υγεία και το περιβάλλον».



Η μεσογειακή διατροφή είναι φιλική προς το περιβάλλον και οικολογικά βιώσιμη διότι χαρακτηρίζεται από χαμηλή περιβαλλοντική επιβάρυνση