

Turning Points

✦ Global Agenda 2026

Η υγιεινή διατροφή μπορεί να είναι προνόμιο για όλους

Η συζήτηση για την υγιεινή διατροφή επανέρχεται σήμερα δυναμικά στη διεθνή ατζέντα, συνδέοντας ολοένα και περισσότερο την υγεία των πολιτών με την οικονομία και τη βιωσιμότητα των συστημάτων τροφίμων.



Αντωνία Τριχοπούλου*

Δημοσιεύθηκε: **3 Απριλίου 2026 - 20:09**

Η μελέτη του **Rockefeller Foundation στην Κρήτη** που πραγματοποιήθηκε το 1948, κατόπιν αιτήματος της Ελληνικής Κυβέρνησης, είχε σκοπό την ολοκληρωμένη, διεπιστημονική, μεταπολεμική αναπτυξιακή αξιολόγηση του νησιού ως «υπανάπτυκτης περιοχής», καθώς και τη διερεύνηση μεθόδων πιθανής αναβάθμισης του βιοτικού επιπέδου μέσω βελτιώσεων στους τομείς της γεωργίας, της υγείας και της οικονομίας.

Παράλληλα, διερευνήθηκαν οι πρακτικές παραγωγής και παρασκευής τροφίμων, καθώς και το διατροφικό πρότυπο της Κρήτης, με έμφαση στη σχέση της κρητικής διατροφής με την υγεία. Στην έκθεση αναφερόταν, μεταξύ άλλων ότι «... τα επίπεδα κατανάλωσης τροφής **ήταν εκπληκτικά**».

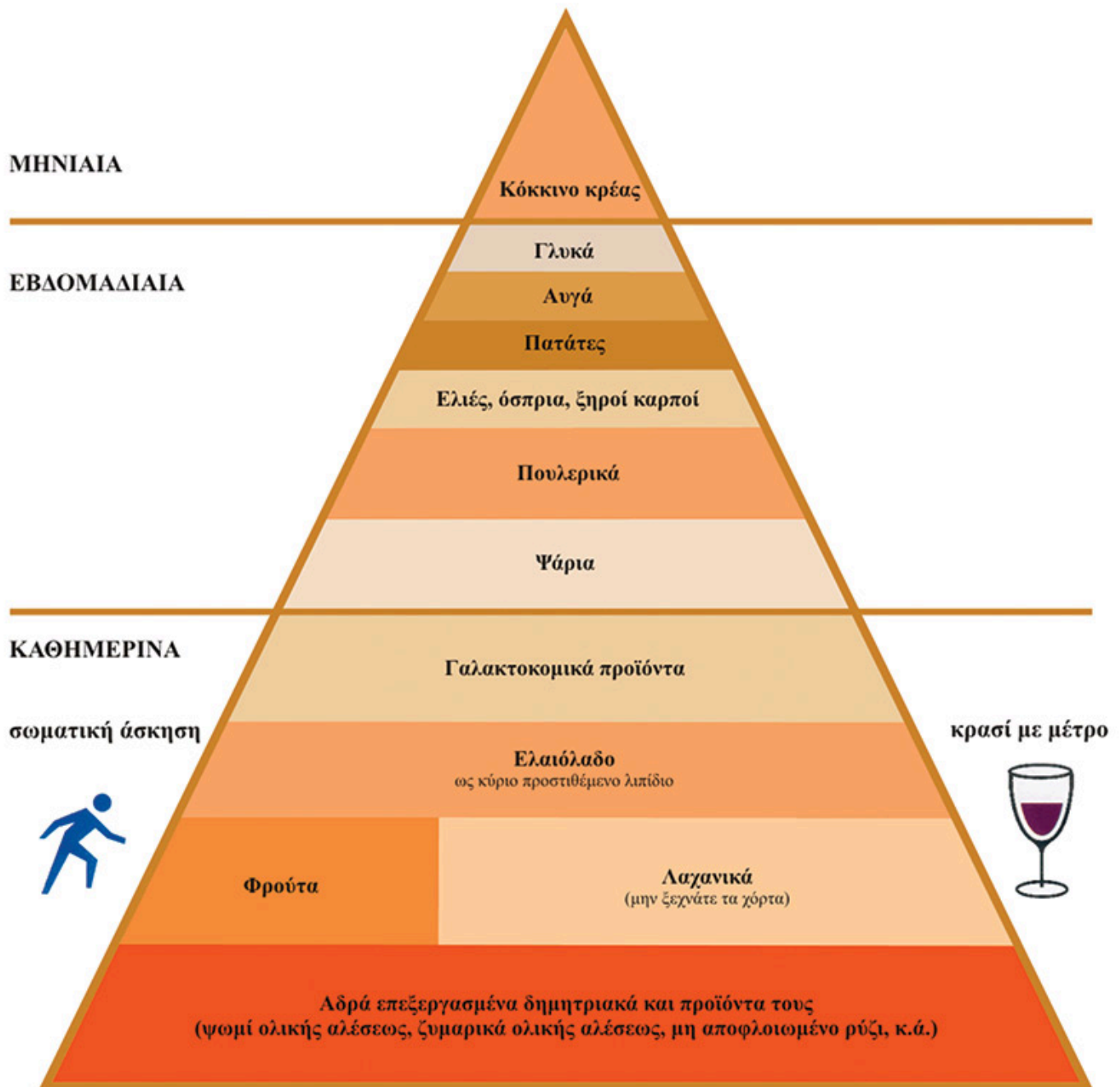
Απόρρητο

καλά. Σε γενικές γραμμές, το διατροφικό τους πρότυπο και οι διατροφικές τους συνήθειες ήταν εξαιρετικά προσαρμοσμένες στους φυσικούς και οικονομικούς τους πόρους, καθώς και στις ανάγκες τους».

Πράγματι, έχει επιστημονικά τεκμηριωθεί ότι η **παραδοσιακή ελληνική διατροφή** παρέχει ένα εξαιρετικό, αν όχι ιδανικό, παράδειγμα διατροφικού σχήματος, που είναι ταυτόχρονα υγιεινό και φιλικό προς το περιβάλλον. Πρέπει, όμως, να επισημανθεί ότι η διατροφή δεν συνδέεται μόνο με την υγεία, αλλά και με τον πολιτισμό και την οικονομία. Στο πλαίσιο αυτό, η EAT-Lancet Commission την αναγνωρίζει ως υγιεινό και βιώσιμο πρότυπο διατροφής, ενώ η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχει αναγνωριστεί από την UNESCO ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά.

Στις 11 Μαρτίου 2026, δημοσιεύθηκε από το Rockefeller Foundation η έκθεση με τίτλο **«Τα Τρόφιμα είναι Φάρμακο»** (FIM - Food is Medicine), η οποία προσφέρει στις Πολιτείες των ΗΠΑ μια τεκμηριωμένη προσέγγιση για τη βελτίωση των επιπέδων υγείας, με παράλληλη ενίσχυση των τοπικών οικονομιών. Σε μια εποχή κατά την οποία οι θεραπείες νοσημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή αντιμετωπίζουν μακροχρόνιες οικονομικές πιέσεις, το πρόγραμμα FIM παρουσιάζει μια σπάνια ευκαιρία να αντιμετωπιστούν ταυτόχρονα και οι δύο προκλήσεις: η υγεία και η οικονομία.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι· χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Ωστόσο, η τάση για «εξευρωπαϊσμό» της ελληνικής διατροφής και μαγειρικής έχει επισκιάσει πολλές τοπικές καλλιέργειες, καθώς και διατροφικές και γαστρονομικές παραδόσεις. Παρόλο που διάφορα περιφερειακά διατροφικά πρότυπα και εδέσματα παραμένουν ανεξερευνήτα, η κρητική διατροφή έχει ήδη ξεχωρίσει ως αξιοσημείωτη εξαίρεση και είναι ευρέως αναγνωρισμένη ως υποδειγματική έκφραση της μεσογειακής διατροφής. Αυτή η ανισότητα υπογραμμίζει την ανάγκη αναγνώρισης και προώθησης της γαστρονομικής κληρονομιάς της Ελλάδας.

Σε δημοσκόπηση του U.S. News & World Report το 2025, η μεσογειακή διατροφή επιλέχθηκε ως **η καλύτερη διαίτα για όγδοη συνεχή χρονιά**, καθώς είναι βιώσιμη, υγιεινή και επικεντρώνεται στο τρόφιμο. Ενίοτε, όμως, τίθεται το ερώτημα: «Είναι η υγιεινή διατροφή προνόμιο για λίγους;».

Απόρρητο

Κατ' αρχάς, πρέπει να τονιστεί ότι σε μια οργανωμένη και ευνοούμενη κοινωνία όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση σε μια υγιεινή διατροφή, η οποία δεν θα είναι οικονομικά απαγορευτική. Η χαμηλή τιμή και η γεύση επηρεάζουν ουσιαστικά την επιλογή ενός τροφίμου. Ωστόσο, συχνά τα τρόφιμα υψηλής ποιότητας είναι ακριβά και ο υγιεινός τρόπος διατροφής κοστίζει περισσότερο από την κατανάλωση **αμυλούχων τροφών και ζάχαρης**.



«Η EAT-Lancet Commission αναγνώρισε την παραδοσιακή ελληνική διατροφή ως υγιεινό και βιώσιμο πρότυπο διατροφής, ενώ η μεσογειακή δίαιτα αναγνωρίστηκε και από την UNESCO ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά», επισημαίνει η κα Τριχοπούλου.

Στο παρελθόν, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή δεν ήταν η διατροφή των πλουσίων. Ήταν -και σε ορισμένες περιπτώσεις παραμένει- οικονομικά προσιτή σε συγκεκριμένες περιοχές και ομάδες πληθυσμού, όπου παράγονται και καταναλώνονται τοπικά μεσογειακά προϊόντα και το κόστος παραγωγής, επεξεργασίας και διακίνησης δεν είναι απαγορευτικό.

Η μεσογειακή διατροφή συγκεντρώνει παραδοσιακές πρακτικές παρασκευής εδεσμάτων των χωρών της Μεσογείου, οι οποίες συχνά διαφέρουν μεταξύ τους. Επισημαίνεται ότι η παραδοσιακή ελληνική μαγειρική τεχνική προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα, τα οποία χρήζουν περαιτέρω μελέτης και προβολής.

Για να μην αποτελεί η μεσογειακή διατροφή στην Ελλάδα προνόμιο για λίγους και για να σεβαστούμε τον διατροφικό μας πολιτισμό, θα πρέπει να εξετάσουμε προσεκτικά τα **προβλήματα της πρωτογενούς παραγωγής**, να δοθεί προτεραιότητα στην τοπική παραγωγή τροφίμων και στη διακίνηση των προϊόντων, καθώς και στη σχέση των τροφίμων με την υγεία και τον καταναλωτή. Η αντιμετώπιση αυτών των παράλληλων προκλήσεων απαιτεί ισχυρότερη ευθυγράμμιση μεταξύ των συστημάτων τροφίμων, υγείας και της οικονομίας.

Η υποστήριξη τοπικών αγροκτημάτων και επιχειρήσεων τροφίμων συνεπάγεται τη δημιουργία **θέσεων εργασίας** και την ενίσχυση των τοπικών οικονομιών. Η προσέγγιση αυτή χρήζει προσοχής από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Παράλληλα με τους στόχους της αγροτικής ανάπτυξης και της υγειονομικής φροντίδας, είναι απαραίτητη η προώθηση της παραδοσιακής διατροφής σε τοπικό επίπεδο, με την προϋπόθεση ότι θα αποσαφηνίζεται ο όρος «παραδοσιακό».

Αυτή η πορεία δεν εμπεριέχει ούτε κερδοσκοπία ούτε εθνικιστική τύφλωση. Όμως, η απεμπόληση του παρελθόντος σημαίνει πορεία χωρίς πυξίδα.

****Η κα Αντωνία Τριχοπούλου είναι Ιατρός, Ακαδημαϊκός, Πρόσεδρη Καθηγήτρια Σχολής Δημόσιας Υγείας Πανεπιστημίου YALE, Ομότιμη Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ***