

[illegible]

Τυρίσαμε την πλάτη στη μεσογειακή διατροφή

Απογοητευτικά τα στοιχεία της Eurostat

Της ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Ερρινοί με το κρέας, καταναλώνουμε όλο και λιγότερα φρούτα, λαχανικά και ψάρια παρά τα μεγάλα ποσά αυτών των διατροφικών προϊόντων που προσφέρει ο ίδιος μας ο τόπος. Αν και συντηβόμαστε να διακηρύζουμε την ανόθευτη της ελληνικής μεσογειακής διατροφής ως πρότυπο υγιεινής διατροφής, απομακρυνόμαστε με μεγάλη ταχύτητα από αυτή, τα στοιχεία που αλέω να περισσότερο χάρης τα δίπλα και του βορρά προσοδόουν να την υποδεχθούν. Οι μεγάλοι καμένοι, οι νεότερες γενιές που μεγαλώνουν σε ένα διατροφικό περιβάλλον που αυτή να τους προσεταιρίζεται, υποδοκείει την υγεία τους.

Τα διατροφικά «κατολίσθησα» των Ελλήνων καταδεικνύει μελέτη της Eurostat, σύμφωνα με την οποία οι Έλληνες δεν «περνούν τη βάση» της Ε.Ε. στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τα οποία αποτελούν βασικά συστατικά κάθε υγιεινής διατροφής. Ειδικότερα, από τα στοιχεία της Eurostat για το 2017, που δημοσιοποιήθηκαν πριν από λίγες ημέρες, προκύπτει ότι καθημερινή κατανάλωση φρούτων δίδεται ότι κάνει το 51% των Ελλήνων, έναντι του 64% που είναι ο μέσος όρος των χωρών της Ε.Ε. Μόλις, η επίδοση αυτή είναι πολύ μακριά σε σχέση με τις άλλες μεσογειακές χώρες όπως η πρώτη στα σχετικά λίγα Ιταλία (85% των Ιταλών δηλώνουν ότι κα-

ταναλώνουν σε καθημερινή βάση φρούτα), η Πορτογαλία (81%) και η Ισπανία (77%). Αντίστοιχα, το 60% των Ελλήνων δηλώνει ότι καταναλώνει σε καθημερινή βάση λαχανικά, όταν ο μέσος όρος των χωρών της Ευρώπης είναι 64%. Στις πρώτες θέσεις στην κατανάλωση λαχανικών είναι η Ιρλανδία και το Βέλγιο (84%) και η Ιταλία (80%).

Αναλόγως τα στοιχεία καταναλώσεως φρούτων και λαχανικών στην Ελλάδα προκύπτουν τα εξής στοιχεία: Δύο η και περισσότερο φρούτα την ημέρα καταναλώνει μόλις ένας στους επτά Έλληνες και το 37,1% «μένει» στο ένα φρούτο ημερησίως. Οι υπόλοιποι καταναλώνουν φρούτα με χαμηλότερη συχνότητα. Αντίστοιχα, το 11% καταναλώνει λαχανικά τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και το 48,6% μία φορά την ημέρα. Και από όταν η γνωστή παροιμία της μεσογειακής διατροφής «πιβόλλει» την κατανάλωση σε καθημερινή βάση τριών μικρομερίων φρούτων (αφού κάθε ένα αντιστοιχεί σε ένα ποτακάκι, ένα μήλο 80 γρ., 30 γρ. σταφύλια, μία μπανάνα 60 γρ.) και έξι μικρομερίων λαχανικών (περίπου 100 γραμμάρια εκάστοτε).

Το «μενού» των Ελλήνων

Σύμφωνα με την πανελλαδική – και τελευταία – μελέτη Υγείας του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, η οποία διενεργήθηκε το 2014 σε 4.000 ενήλικες Έλληνες, η μέση καθημερινή κατανάλωση λαχανικών

Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών

2017, Ευρωπαϊκή Ένωση (εκτός από Τσεχία, Εσθονία και Ην. Βασιλεία), % επί του πληθυσμού



Στην Ελλάδα



Πηγή: Eurostat

Εως και το 2005 καταγράφηκε μείωση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και ψαριών διατροφική αλλαγή που παγιώθηκε.

στη χώρα μας είναι 188 γραμμάρια και η μέση καθημερινή κατανάλωση φρούτων 117 γραμμάρια. Κατά μέσον όρο οι Έλληνες καταναλώνουν καθημερινά περισσότερο από 200 γραμμάρια θαλασσινών και αντίστοιχη ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων, περίπου 80 γραμμάρια κρέατος, και μόλις 25 γραμμάρια (κάτι μέσον όρο πάσης φύσεως). Τα άτομα ηλικίας άνω των 65 καταναλώνουν ακόμα παραδοσιακές συνθέσεις με μέση κατανάλωση 226 γραμμάρια φρούτων και 254 γραμμάρια λαχανικών την ημέρα. Αντίστοιχα, στις ηλικιακές ομάδες 65 ετών, η κατανάλωση είναι 130 γραμμάρια φρούτων

και 193 γραμμάρια λαχανικών ανά ημέρα. Στις νεότερες ηλικίες η μέση κατανάλωση κρέατος αγγίζει τα 100 γραμμάρια την ημέρα, ενώ στα μεγαλύτερες ηλικίες είναι περίπου 55 γραμμάρια την ημέρα. «Τα τελευταία 40 χρόνια υπάρχει μία τετατομένη αλλαγή στις διατροφικές επιλογές των Ελλήνων», τονίζει στην «Κ» η καθηγήτρια και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας κ. Αντωνία Τραπεζοπούλου. Όπως επισημαίνει, από τη δεκαετία του 1970 έως και το 2005 καταγράφεται μία συστηματική εγκατάλειψη της μεσογειακής δίαιτας με αύξηση στην κατανάλωση του κρέατος και των γαλακτοκομικών και μείωση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και ψαριών. Η κατανάλωση κρέατος έχει γίνει πλέον καθημερινή, όταν η μεσογειακή διατροφή επιβάλλει τη λήψη κρέατος μία φορά την εβδομάδα. Αυτό που παρατηρείται επίσης είναι μία αύξηση στην κατανάλωση αλκοόλ από τις γυναίκες και μη αλκοολούχων ποτών –με μεγάλη

περιεκτικότητα σε ζάχαρη– από τους άνδρες. «Ελλάδα την τελευταία δεκαετία αυτές οι διατροφικές αλλαγές παγιώθηκαν», σημειώνει η κ. Τραπεζοπούλου. Την ίδια στιγμή η τάση διεθνώς είναι η υποχώρηση της μεσογειακής διατροφής με προσθήκη από τις χώρες ανάλογα με το τι αυτές παράγουν. Όπως σημειώνει ενδεικτικό η καθηγήτρια, «στις Σκανδιναβικές χώρες έχει επικρατήσει ένα διατροφικό μοντέλο (Nordic Diet) που μοιάζει με τη μεσογειακή διατροφή με έμφαση στο ψάρι και στα θαλασσινά αλλά και άλλους και άρτυμα ελαιόλαδο. Στις ΗΠΑ στις τελευταίες διατροφικές οδηγίες προτάθηκεν στοιχεία της μεσογειακής διατροφής».

Στην έρευνά που οι Έλληνες εγκατέστησαν τη μεσογειακή διατροφή, η κ. Τραπεζοπούλου αναπτύσσει ότι είναι παράδοξο. Θεωρεί ότι αυτό που είχαμε συνταχθεί να το έχουμε βασισμένο κυρίως στο ελαιόλαδο. Μας αρέσουν τα παραδοσιακά εδέσματα, αλλά θα προσθέσουμε και μία μερίδα κρέας».

Κακή διατροφή, δυσσώμνο μέλλον

«Η διατροφή σχετίζεται άμεσα με την υγεία. Τώρα που όλοι μιλούν για επενδύσεις, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει μεγαλύτερη επένδυση από αυτή. Ένας γερασμένος, μη υγιής πληθυσμός όπου το άνωθεν των εκπαιδευμένων φρενεί για το εξωτερικό, δεν χρειάζεται και μεγάλη σοφία για να μονιψώμε που στο οξείον, τανίζε στην «Κ» η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας κ. Αντωνία Τραπεζοπούλου. Η ίδια κάνει αναφορά στην πρόσφατη δημοσκόπηση του πρακτορείου Bloomberg για τους πιο υγιείς λαούς για το 2019, όπου η Ελλάδα κατατάσσεται 26η –σε σύνολο 169– έλονται χάρη όμως εξ θεσμών σε σχέση με το 2017. Στην πρώτη θέση ανέβηκε η Ισπανία –ρίνοντας από το βόθρο την Ιταλία– με το ίδιο το πρακτορείο στο δημοσίευσμα να αναρωτιέται: «Μπορεί να είναι κάτι στην γαστρίση (παραδοσιακή κρύα σούπα της Ισπανίας) ή στην παλιότητα, Αλμυρά, την την έκδοση του κατάλογου ελληνίστων υποδοκείει να παράγονται που σχετίζονται με τη διατροφή όπως το προσδόκιμο επίβιωσης, η παχυσαρκία, η συνάντηση των καρδιογγειακών παθήσεων κ.α. Είναι κρίμα αυτό που συμβαίνει στην Ελλάδα, όπου αγοράς της διατροφής μας συντηβόμαστε. Αλλά η περισσότερο το μέλλον διαγράφεται προβλεπόμενα για τις νέες γενιές. Επισημαίνει η κ. Τραπεζοπούλου, καταλήγοντας, «για να ανταπεξέλθει αυτή η κατάσταση χρειάζεται συστηματική εργασία. Ένα μακροπρόθεσμο σχέδιο να να εφαρμόζεται και κυρίως να ελέγχεται η αποτελεσματικότητά του».



Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ