17 Φεβρουαρίου 2020

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ΕΛΛΑΔΑ

ΕΛΛΑΔΑ 16.02.2020 : 09:52

Κλιματική αλλαγή, βιώσιμη ανάπτυξη και μεσογειακή διατροφή

ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ*

Πρόσφατα συζητείται ευρύτατα το θέμα της κλιματικής αλλαγής. Στενά συνδεδεμένοι με αυτό είναι οι 17 στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs, Sustainable Development Goals, SDGs), που υιοθετήθηκαν το 2015 από τα 193 κράτη-μέλη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, στα οποία ανήκει φυσικά και η Ελλάδα. Από τους 17 στόχους, ο 12ος, που έχει ως αντικείμενο την υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή, αναφέρεται μεταξύ άλλων και στις διατροφικές συνήθειες και στην παραγωγή, μεταποίηση και κατανάλωση τροφίμων με τις οποίες διασφαλίζεται η βιωσιμότητα του συστήματος διατροφής – διασφαλίζεται, δηλαδή, ότι οι σχετικές δράσεις θα είναι φιλικές προς το περιβάλλον.

Στο πλαίσιο αυτό διαμορφώθηκαν σημαντικές πρωτοβουλίες και προτείνονται καινοτόμες προσεγγίσεις. Ενδεικτικά αναφέρω πρόσφατη δημοσίευση, στο έγκριτο περιοδικό LANCET(1), μιας έκθεσης πολυμελούς διεπιστημονικής επιτροπής, η οποία στοχεύει στην αντιμετώπιση της κλιματικής υποβάθμισης και στην παρουσίαση αρτιωμένης πρότασης για την επίτευξη υγιεινού τρόπου διατροφής και βιώσιμης διαδικασίας παραγωγής τροφίμων. Οι συντάκτες της έκθεσης καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι από όλα τα διατροφικά σχήματα που μελέτησαν το καλύτερο είναι αυτό της μεσογειακής διατροφής, ένα σχήμα παρόμοιο με την

κρητική διατροφή όπως αυτή εφαρμοζόταν στα μέσα του 20ού αιώνα. Η διατροφή αυτή χαρακτηριζόταν από χαμηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος και πλούσια κατανάλωση φυτικών τροφίμων και ελαιολάδου. Επίσης, ο 7ος από τους 8 βασικούς Στόχους Ανάπτυξης του Διεθνούς Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας, FAO(2), με αντικείμενο τη «διασφάλιση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας», θεωρεί τη μεθοδολογία της παραγωγής τροφίμων και το διατροφικό σχήμα της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής ως πρότυπα βιώσιμου διατροφικού συστήματος. Το διατροφικό σχήμα της μεσογειακής διατροφής είναι βιώσιμο διότι χαρακτηρίζεται από μεγάλη κατανάλωση φυτικών τροφίμων (λαχανικών και φρούτων και ελαιολάδου), με συνακόλουθη μικρότερη κατανάλωση ενεργειακών και φυσικών πόρων και εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου, σε σύγκριση με το διατροφικό σχήμα δυτικού τύπου. Ετσι, η μεσογειακή διατροφή πέραν του ότι είναι υγιεινή είναι και φιλική στο περιβάλλον. Στα περιβαλλοντικά «υπέρ» της μεσογειακής διατροφής πρέπει να συνυπολογιστεί και το γεγονός πως τα προϊόντα καταναλώνονται στον τόπο παραγωγής τους ή πολύ κοντά σε αυτόν, με ελάχιστο ενεργειακό αποτύπωμα μεταφοράς. Επισημαίνεται ότι η καλλιέργεια των τοπικών προϊόντων συμβάλλει όχι μόνο στη βιοποικιλότητα αλλά και στην απασχόληση του ανθρώπινου δυναμικού της περιοχής. Επίσης, πρέπει να αναφερθεί ότι το δένδρο της ελιάς απορροφά περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από όσο παράγει, και για τον λόγο αυτό το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου αναπτύσσοντας την πρωτοβουλία για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της κλιματικής αλλαγής, τονίζει ιδιαίτερα τη σημασία που έχουν τα ελαιόδενδρα για το περιβάλλον.

Στη χώρα μας, αν και η Κρήτη θεωρείται το λίκνο της μεσογειακής διατροφής και το 1999 διαμορφώθηκαν από το Ανώτατο Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας διατροφικές οδηγίες μεσογειακής διατροφής για τους ενήλικους Ελληνες, η μεσογειακή διατροφή δυστυχώς εγκαταλείπεται. Επιπλέον, σύμφωνα με πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα, η κατανάλωση του κόκκινου κρέατος έχει αυξηθεί σημαντικά στον ελλαδικό χώρο τα τελευταία χρόνια. Στις διατροφικές οδηγίες του Ανώτατου Επιστημονικού Συμβουλίου Υγείας δίνεται έμφαση στην προτίμηση διατροφής πλούσιας σε προϊόντα φυτικής προέλευσης και επισημαίνεται η ανάγκη μείωσης της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Ας σημειωθεί ότι από το 2005 η Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής του υπουργείου Υγείας, έθεσε μεταξύ των άμεσων προτεραιοτήτων για τον ελληνικό πληθυσμό την ανάγκη μείωσης της κατανάλωσης κρέατος, με ταυτόχρονη αύξηση της κατανάλωσης ψαριών, οσπρίων και λαχανικών. Η ποσότητα του εισαγόμενου κόκκινου κρέατος είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή που παράγεται στην Ελλάδα. Η μείωση επομένως της κατανάλωσης κρέατος θα είχε συνέπειες ευεργετικές όχι μόνο για την υγεία του πληθυσμού, αλλά και την οικονομία της χώρας. Θα πρέπει να διευκρινίσω ότι η έκθεση δεν προτείνει τον πλήρη αποκλεισμό του κρέατος από τη διατροφή μας, υποδεικνύει μόνο τον περιορισμό της κατανάλωσής του και τονίζει ότι ως καταναλωτές θα πρέπει να προσαρμόσουμε τις επιλογές μας ώστε να συμβάλουμε στην προσπάθεια για βιώσιμη ανάπτυξη. Σήμερα έχει αναγνωριστεί ότι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον και η ανθρωπότητα πρέπει να περικόψει δραστικά την κατανάλωση κρέατος, για να αποφευχθεί η επιδείνωση της κλιματικής αλλαγής στο μέλλον. Η εκτροφή ζώων παράγει μεγάλες ποσότητες «αερίων του θερμοκηπίου» (ιδίως μεθανίου), αποψιλώνει τεράστιες εκτάσεις πρασίνου που θα μπορούσαν να απορροφήσουν ατμοσφαιρικό διοξείδιο του άνθρακα ή να καλλιεργηθούν, ενώ χρησιμοποιεί και απαράδεκτα μεγάλες ποσότητες νερού, επιτείνοντας έτσι το φάσμα της λειψυδρίας.

Με δεδομένο ότι επιτάσσεται το τρόφιμο να συμβάλει στη βιώσιμη ανάπτυξη και στον υγιεινό τρόπο διατροφής, πρέπει να τονιστεί ότι οι μελέτες που δείχνουν ότι η μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με καλή υγεία έχουν επικεντρωθεί στην παραδοσιακή διατροφή, που αποτελούσε το πρότυπο διατροφής των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας υπό δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τις επιταγές της σωστής διατροφής. Για την παραγωγή των παραδοσιακών τροφίμων γενικά χρησιμοποιούνται προϊόντα τοπικής παραγωγής. Επιστήμονες και επαγγελματίες της βιομηχανίας τροφίμων πρέπει από κοινού να συμφωνήσουν για τα χαρακτηριστικά, τη σημασία και τις επιπτώσεις στην υγεία της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής και των παραδοσιακών μεσογειακών τροφίμων. Θα πρέπει να συμφωνήσουν για τη

φύση των προβλημάτων, τον τρόπο αντιμετώπισής τους και τις προτεραιότητες. Η δημόσια υγεία και η βιομηχανία τροφίμων έχουν κοινούς αλλά και διακριτούς στόχους. Εχει ιδιαίτερα μεγάλη σημασία να ισχυροποιηθούν οι κοινές επιδιώξεις και να αμβλυνθούν οι διαφορές.

Η επιτυχία αυτού του στόχου, όμως, προϋποθέτει την προτυποποίηση των τροφίμων που προσφέρονται για ένα τέτοιο εγχείρημα, καθώς και την προβολή τους, ώστε τα προϊόντα αυτά να παρουσιάζουν σταθερά υψηλή ποιότητα και να συμμορφώνονται με τις σύγχρονες αντιλήψεις περί ορθής και ασφαλούς πρακτικής στην παραγωγή τροφίμων. Είναι, ακόμα, επιτακτική η ανάγκη να γίνει ευρύτερα γνωστή η τεκμηριωμένη αξία των παραδοσιακών μεσογειακών τροφίμων. Επιπλέον, θεωρείται σκόπιμη η κατοχύρωση των προδιαγραφών των εθνικών μας προϊόντων. Στην προσέγγιση αυτή η επιστημονική γνώση, το οικονομικό όφελος και τα δικαιώματα του καταναλωτή συμπλέκονται αλλά και αντιπαρατίθενται. Το πεδίο αυτό αποτελεί, έτσι, την αρένα ποικίλων συγκρούσεων. Ο χρόνος όμως τρέχει και αν δεν υπάρξει συντονισμένη δράση άμεσα, θα σημάνει σύντομα το τέλος των ελληνικών παραδοσιακών προϊόντων, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την ελληνική πρωτογενή παραγωγή και μεταποίηση, για προϊόντα με προστιθέμενη αξία, για βιώσιμο περιβάλλον, για την υγεία και για την πολιτισμική μας κληρονομιά.

Η παραδοσιακή ελληνική μεσογειακή διατροφή είναι ακόμη ανάγλυφη στις εμπειρίες μας, αν όχι στην καθημερινή μας πρακτική. Η διατήρηση και προαγωγή της θα προστατεύσει την υγεία μας και θα περιφρουρήσει τους περιβαλλοντικούς πόρους. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του εξαιρετικού αυτού προτύπου διατροφής.

(1) Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. LANCET, Jan. 2019
(2) http://www.fao.org/sustainable-development-goals/mdg/goal-7/en/ (http://www.fao.org/sustainable-development-goals/mdg/goal-7/en/)
http://www.fao.org/ag/humannutrition/24994-064a7cf9328fbe211363424ba7796919a.pdf (http://www.fao.org/ag/humannutrition/24994-064a7cf9328fbe211363424ba7796919a.pdf).

* Η καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου είναι πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας.

Δεν τυπ?νω. Π?οστατε?ω το πε?ιβάλλον.