

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 συνειδητοποιούμε να διατηρούμε την ανόθευτη ελληνική μεσογειακή διατροφή ως πρότυπο υγιεινής διατροφής, απομακρυνόμαστε με μεγάλη ταχύτητα από αυτή, τα στοιχεία που αφορούν περισσότερο χίστες τις δίαιτες και του βορρά προσπαθούν να την υποδείξουν. Οι μεγάλοι καμένοι, οι νεότερες γενιές που μεγαλώνουν σε ένα διατροφικό περιβάλλον που αντί να τους προσεταιρίζεται, υποδεικνύει την υγεία τους.

Τη διατροφική «κατολίσθηση» 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 πρώτες μεσογειακές χώρες όπως η Ελλάδα 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 σκεπτόμενα καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά στην Ελλάδα προκύπτουν τα εξής στοιχεία: Δύο οι 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 «επιβάλλει» την κατανάλωση σε καθημερινή βάση τριών μικρομερίων φρούτων (αδρά κάθε μία αντιστοιχεί σε ένα πορτοκάλι, 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 για τον Ελληνικό Ιδρυματικό Υγιεινής, η οποία διενεργήθηκε το 2014 σε 4.000 ενήλικες Έλληνες, ο μέσος καθημερινή κατανάλωση λαχανικών

Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών

2017, Ευρωπαϊκή Ένωση (εκτός από Τσεχία, Εσθονία και Ην. Βασιλείο), % 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 ψαριακάκια και αντίστοιχη ποσότητα γαλακτοκομικών προϊόντων, περίπου 80 γραμμάρια κρέατος, και μόλις 25 γραμμάρια (κάτι μόνον όρο πάσας) ψαριών. Τα άτομα ηλικίας άνω των 65 καταναλώνουν ακόμα παραδοσιακές συνθέσεις με μέση κατανάλωση 226 γραμμάρια φρούτων και 254 γραμμάρια λαχανικών την ημέρα. Αντίστοιχα, στη ηλικία κάτω των 65 ετών, η κατανάλωση είναι 130 γραμμάρια φρούτων

και 193 γραμμάρια λαχανικών ανά ημέρα. Στις νεότερες ηλικίες η μέση κατανάλωση κρέατος αυξήθηκε τα 100 γραμμάρια την ημέρα, ενώ στις μεγαλύτερες ηλικίες είναι περίπου 95 γραμμάρια την ημέρα. «Τα τελευταία 40 χρόνια υπάρχει μία τεράστια αλλαγή στις διατροφικές επιλογές των Ελλήνων», τονίζει στην «Κ» η καθηγήτρια και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρυματικού Υγιεινής κ. Αντωνία Τραπεζοπούλου. Όπως επισημαίνει, από τα δεκάετη 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 μια αύξηση στην κατανάλωση αλκοόλ από τις γυναίκες και μια αλκοολούχων ποτών –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 δίαιτας με προσθήκη από τις χώρες ανάλογα με το τι αυτές παράγουν. Όπως επισημαίνει ενδεικτικά 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 αλεύς και αλεύς ελαιόλαδο. Στις ΗΠΑ στις τελευταίες διατροφικές οδηγίες προέβλεπαν στοιχεία της μεσογειακής δίαιτας».

Στην έρευνά για την υγεία οι Έλληνες εγκατέλειψαν τη μεσογειακή διατροφή, η κ. Τραπεζοπούλου απαντά, «αυτό με σε ένα παρόμοιο. Θεωρούμε 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 φρενέι για το εξωτερικό, δεν χρειάζεται και μεγάλη σοφία για να μονιψεύσει ποιο οφέλη», τονίζει στην «Κ» η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρυματικού Υγιεινής 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– έθνους, χάνει όμως εξήθεις σε σχέση με το 2017. Στην πρώτη θέση ανέβηκε η Ιαπωνία –ρίχνοντας από το βάθρο την Ιταλία– με το ίδιο το πρακτορείο στο δημοσίευσμα να αναρωτιέται: «Μπορεί να είναι κάτι στην γαστρίτιδα (παραδοσιακή κρύα σούπα της Ιαπωνίας) ή στην παχυσαρκία; Αλλάστε, στην έκδοση του κατάλογου ελληνίστων υπήρξε και παραγοντες που σχετίζονται με τη διατροφή όπως το προσδόκιμο επιβίωσης, η παχυσαρκία, η συνάντηση των καρδιοαναπνευστικών παθήσεων κ.α. Είναι κρίμα αυτό που συμβαίνει στην Ελλάδα, όπου αγοράς της διατροφής μας συνήθειες. Αλλά με περισσότερο το μέλλον διαγράφεται προβληματικό για τις νέες γενιές. Επισημαίνει η κ. Τραπεζοπούλου, καταλήγοντας, «για να ανταπεριέλθει η κατάσταση πρέπει να υπάρξει συστηματική εργασία. Ένα μακροπρόθεσμο σχέδιο να μας εφορμήσει και κυρίως να ελέγχεται η αποτελεσματικότητά του».



Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ