

ΑΝΤΩΝΙΑ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

«Το ελαιόλαδο είναι θαυματουργό τρόφιμο»

Πριν από 30 χρόνια, κόντρα στις επιστημονικές κατευθύνσεις της εποχής, η καθηγήτρια και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Αντωνία Τριχοπούλου, άρχισε να υπερασπίζεται τη διατροφική αξία του ελαιολάδου και τη συμβολή του στην ανθρώπινη υγεία. Οι μελέτες της τεκμηρίωσαν επιστημονικά την αξία της μεσογειακής διατροφής και ανάγκασαν την επιστημονική κοινότητα να αναθεωρήσει. Επιστημονικές ανακαλύψεις, επιτυχίες αλλά και απογοητεύσεις ανακατεμένες με μυρωδιές, γεύσεις και υλικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής σε μια συναρπαστική συζήτηση.

ΤΗΣ ΔΑΦΝΗΣ ΚΑΡΑΠΙΠΕΡΗ

Οταν συναντηθήκαμε, βρισκόταν στην ανάρρωση από βαριά ίωση που την είχε ταλαιπωρήσει.

Όμως, όχι μόνο δεν της πέρασε από το μυαλό να αναβάλει το ραντεβού μας, αλλά έκανε και προεργασία για να με προμηθεύσει με υλικό από τις μελέτες της. Ξεκινήσαμε να ξετυλίγουμε το κουβάρι από την αρχή...

Πώς στραφήκατε στη μελέτη της μεσογειακής διατροφής;

Ήμουν γιατρός και ασχολιόμουν με τη μελέτη των λιπιδίων. Ήταν τη δεκαετία του '60, τότε που στα νοσοκομεία έλεγαν να τρώμε σπορέλαια για να μειώσουμε τη χοληστερίνη. Κάτι δεν μου ταίριαζε. Είχα πάει στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πύλου κι εκεί με πλησίασε ένας ξεναγός που με είχε δει στην τηλεόραση και μου είπε: «Κοπέλα μου, εσύ που μιλάς για διατροφή... Εγώ μια ζωή τρώω λάδι καλαματιανό και μου λένε να φάω σπορέλαιο γιατί έχω χοληστερόλη. Ε, δεν το μπορώ». Ήταν ένα γεγονός που με ταρακούνησε.

Αποφασίσατε, λοιπόν, να το ψάξετε...

Εκείνη την εποχή μου είχαν αναθέσει από το υπουργείο Υγείας να φτιάξω τα διαιτολόγια για τους παιδικούς σταθμούς. Ζήτησα από μια κοπέλα στο εργαστήριο, που γνώριζε την ελληνική κουζίνα, να καρτίσει ένα διαιτολόγιο όπως θα τάιζε τα παιδιά της. Τότε η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έλεγε ότι μόνο το 25% της ενέργειας που λαμβάνουμε από την τροφή επι-

τρέπεται να προέρχεται από λιπίδια. Η κοπέλα έρχεται και μου λέει: «Δεν γίνεται, δεν μπορώ να κάνω αρακά λαδερό χωρίς λάδι». Αρχίσαμε να το ερευνούμε και διαπιστώσαμε ότι στη μεσογειακή διατροφή το ποσοστό των λιπιδίων είναι 40% με την προϋπόθεση ότι προέρχονται από ελαιόλαδο. Για να πείσουμε, όμως, τη διεθνή επιστημονική κοινότητα, χρειαζόταν στοιχεία. Ετσι ξεκινήσαμε την προοπτική μελέτη Epic για την επίδραση της μεσογειακής διατροφής στην υγεία.

Τι ακριβώς είναι αυτή η μελέτη;

Από τις αρχές της δεκαετίας του '90 παρακολουθούμε τις διατροφικές συνήθειες 30.000 Ελλήνων εθελοντών (συνολικά συμμετέχουν 500.000 Ευρωπαίοι από 9 χώρες) και την υγεία τους. Κάθε φορά που παρουσιάζουν πρόβλημα, απευθυνόμαστε στον γιατρό τους για να μας δώσει το ιστορικό. Διαπιστώσαμε ότι όσοι ακολουθούσαν μεσογειακή διατροφή είχαν 26% χαμηλότερη γενική θνησιμότητα, 30% μικρότερη από καρδιαγγειακά νοσήματα και 24% από καρκίνο. Ο αγώνας για τη μεσογειακή διατροφή είχε ξεκινήσει το 1989 και το 2003 δημοσιεύτηκαν τα πρώτα αποτελέσματα σε έγκυρο ιατρικό περιοδικό. Με αυτά τα στοιχεία η διεθνής επιστημονική κοινότητα πείσθηκε.

Ετσι, λοιπόν, δικαιώθηκαν οι διατροφικές συνήθειες του ξεναγού.

Με τους φίλους από την Ελληνική Εταιρεία Παχυσαρκίας σχεδόν είχαμε πιαστεί στα χέρια. Έλεγα ότι δεν φταιει το ελαιό-

λαδο, ότι φταίνε οι θερμίδες. Αν το σύνολο των θερμίδων είναι 1.500, τι πειράζει αν το 35% προέρχονται από το ελαιόλαδο;

Μου λένε: «Θέλεις να κάνεις όλο τον κόσμο να τρώει ελαιόλαδο». Απαντώ: «Όχι, θέλω οι Έλληνες να συνεχίσουν να τρώνε ελαιόλαδο, δεν κάνω οικονομική πολιτική».

Είναι το ελαιόλαδο, τελικά, τόσο καλό για την υγεία μας;

Είναι ένα θαυματουργό τρόφιμο. Αυτό οφείλεται όχι μόνο στα μονοακόρεστα, αλλά και σε όλα τα μικροσυστατικά του, τα οποία κάθε μέρα αποδεικνύεται σε πόσα προβλήματα υγείας κάνουν καλό. Αν ακολουθήσει ένας εμφραγματίας μεσογειακή διατροφή, μειώνεται κατά 30% η πιθανότητα θανάτου από εμφραγμα.

Είναι όλα τα ελαιόλαδα το ίδιο αποτελεσματικά όσον αφορά την υγεία;

Το καλύτερο είναι το ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης - που είναι ουσιαστικά χυμός φρούτου. Αν στη διαδικασία ελαιοποίησης ανέβει η θερμοκρασία πάνω από 40 βαθμούς Κελσίου, καταστρέφονται οι πτητικές ουσίες. Επίσης, ένα τμήμα των θαυματουργών μικροσυστατικών του χάνεται με το μαγείρεμα. Τέλος, το καλύτερο ελαιόλαδο προέρχεται από εγκαταλελειμμένες ελιές που αντιστέκονται στις κακουχίες και παράγουν αυτές τις ουσίες.

Και τα παραδοσιακά προϊόντα; Τι σημαίνει παραδοσιακό προϊόν;

Υπάρχει μια κακοποίηση της λέξης. Χρειάστηκαν δύο χρόνια για να δώσουμε



«Αν ακολουθήσει ένας εμφραγματίας μεσογειακή διατροφή, μειώνεται κατά 30% η πιθανότητα θανάτου από έμφραγμα.»



1. Με τον σύζυγό της, Δημήτρη Τριχοπούλο, όταν ήταν φοιτητές.
2. Το 2003 πήδηξε για την προσφορά της από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας Κ. Στεφανόπουλο.
3. Η κυρία Τριχοπούλου σήμερα, στο διαμέρισμά της.

υπουργούς, που αλλάζουν συνέχεια.
Οι άλλες χώρες λειτουργούν με σχέδιο. Όταν μελετούσαμε τη φάβα Σαντορίνης, αναλύσαμε και την κάππαρη - συχνά σερβίρεται με κάππαρη. Διαπιστώσαμε ότι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες και δημοσιεύσαμε τα αποτελέσματα. Ένα χρόνο μετά, έλαβα γράμμα από τον περιφερειάρχη της Σικελίας, που με καλούσε στην Παντελερία, ένα νησάκι που ζει από την κάππαρη, για να μιλήσω. Είχε καλέσει δημοσιογράφους από μεγάλα διεθνή μέσα και εμπόρους.

Τελευταία όλοι μιλούν για τη δυσανεξία στη γλουτένη ή άλλες τροφικές ιδιαιτερότητες. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες από τους άλλους;

Στη διατροφή υπάρχει μεγάλη δυνατότητα για κέρδος. Όλοι υποχρεωτικά τρώμε καθημερινά. Όσον αφορά τη δυσανεξία στη γλουτένη, όσοι άνθρωποι έχουν το γνωρίζουν από μικροί και ακολουθούν ειδική διατροφή. Όμως, αν απευθυνθείς σε κάποιον να σε συμβουλευσει σε σχέση με τη διατροφή, πρέπει να σου πει κάτι να σε εντυπωσιάσει, κάτι διαφορετικό. Όλα είναι θέμα μάρκετινγκ. Αν θέλεις να χάσεις βάρος, μπορείς για αρχή να κόψεις τις μερίδες σου στο μισό.

Πώς εξηγείτε ότι στην Ελλάδα υπάρχει τόσο μεγάλο πρόβλημα παιδικής παχυσαρκίας;

Ας πάρουμε την Κρήτη, το άντρο της μεσογειακής διατροφής. Από την έρευνα «Υδρία» προκύπτει ότι οι Κρήτες είναι οι πιο παχύσαρκοι Έλληνες, δεν περπατούν καθόλου και έχουν τα περισσότερα εμφράγματα. Αλλάξαν εντελώς τρόπο ζωής. Και όταν έχεις τέτοιους γονείς, τι παράδειγμα θα πάρεις; Ξέρεις ποιοι περπατούν σήμερα περισσότερο; Οι Αθηναίοι, που στην καθημερινότητά τους χρειάζεται να διανύουν μεγάλες αποστάσεις. Πάντως, το φαινόμενο της παχυσαρκίας πρέπει να μελετηθεί και κοινωνιολογικά, είναι σπμάδι και αποδιοργάνωσης. Παλαιότερα στην Ελλάδα -που είχε πολλά αρνητικά- υπήρχαν θεσμοί, ξέραμε τι είναι το καλό και το κακό ακόμη κι αν δεν το εφαρμόζαμε. Τώρα πια δεν υπάρχει αυτό. Όλα μπορεί να συμβαίνουν, κανείς δεν ντρέπεται. Αυτό σημαίνει κοινωνική διάλυση. ✓

έναν ορισμό. Για να ονομαστεί ένα τρόφιμο παραδοσιακό, πρέπει η πρώτη ύλη να προέρχεται από συγκεκριμένο τόπο, να ακολουθείται συγκεκριμένη διαδικασία στη μεταποίηση και να παρασκευάζεται - μαγειρεύεται με συγκεκριμένο τρόπο. Όλοι ήταν ενθουσιασμένοι, αλλά τελικά δεν έγινε τίποτα σε νομοθετικό επίπεδο. Σύμφωνα με τον ορισμό της Ε.Ε., παραδοσιακό μπορεί να ονομάζεται ό,τι υπήρχε μία γενιά (25 χρόνια) πριν. Αυτό είναι απαράδεκτο, γιατί έτσι εντάσσονται στα παραδοσιακά πολλά απολύτως βιομηχανικά προϊόντα. Είπα πολλές φορές στους πολιτικούς: «Ψηφίστε μια νομο-

θεσία με προδιαγραφές να προστατεύσουμε τα παραδοσιακά μας προϊόντα τουλάχιστον στο εσωτερικό». Ενθουσιάζονται, αλλά δεν κάνουν τίποτα.
Γιατί δεν γίνεται τίποτα;
Χρειάζεται μακροπρόθεσμο σχέδιο. Εμάς (σ.σ. μαζί με τον σύζυγό της, καθηγητή και διευθυντή του Τμήματος Επιδημιολογίας Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ Δημήτρη Τριχοπούλο, που έφυγε από τη ζωή το 2014) μάς πήρε 30 χρόνια να καθιερώσουμε τη μεσογειακή διατροφή. Οι πολιτικοί θέλουν να γίνει κάτι τώρα για να εκλεγούν αύριο. Η διοίκηση δεν μπορεί να πάρει αποφάσεις - όλα εξαρτώνται από τους