

1. ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Μέσο: ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: . . . 03/11/2022 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 03/11/2022

Σελίδα: 1



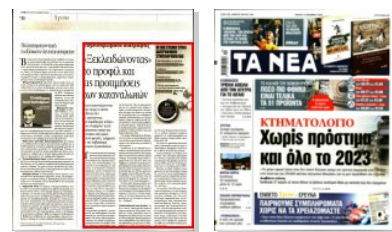
ΕΝΘΕΤΟ **Υγεία** - ΕΡΕΥΝΑ

ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

• Τρεις στους δέκα Έλληνες καταφεύγουν στη λήψη τους • Τι λέει στα **NEA** η καθηγήτρια Ιατρικής και ακαδημαϊκός Αντωνία Τριχοπούλου

Σ. 51-53





Συμπληρώματα διατροφής

«Ξεκλειδώνοντας» το προφίλ και τις προτιμήσεις των καταναλωτών

Συχνά καταναλώνονται από άτομα τα οποία πιθανώς δεν τα χρειάζονται, για παράδειγμα άνδρες που αναφέρουν καλή κατάσταση υγείας και γυναίκες που τρώνε πολλά φρούτα, σύμφωνα με την καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου

Τα συμπληρώματα διατροφής φαίνεται πως αποκτούν ολοένα και περισσότερο έδαφος στη συνείδηση των καταναλωτών, γεγονός που αποτυπώθηκε και στα χρόνια της πανδημίας με τους πολίτες να αναζητούν επιπλέον «συμμάχους» για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού τους. Όμως, πόσοι Έλληνες κάνουν τακτική χρήση συμπληρωμάτων διατροφής; Ποια προϊόντα προτιμούν; Και τελικά πόσο αυτά ενισχύουν την υγεία τους; Στα κρίσιμα αυτά ερωτήματα επιχειρεί να απαντήσει νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε τον Οκτώβριο στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό «British Journal of Nutrition», αντλώντας δεδομένα από την εθνική μελέτη ΥΔΡΙΑ. Τι διαπιστώθηκε; Πώς τρεις στους δέκα ενήλικους Έλληνες αγοράζουν συμπληρώματα διατροφής.

Οι ερευνητές εντούτοις – με επικεφαλής την καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου, συλλέγοντας δημογραφικά και άλλα χαρακτηριστικά έκαναν ένα βήμα παραπέρα, «ξεκλειδώνοντας» το προφίλ αλλά και τις ιδιαίτερες προτιμήσεις των

καταναλωτών. Πιο συγκεκριμένα και σε ό,τι αφορά τους άνδρες η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής φάνηκε πως ήταν πιο συχνή σε εργαζόμενους με ενδιάμεσο επίπεδο εκπαίδευσης και Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μεταξύ 25 - 29. Επιπλέον, όπως παρατηρήθηκε η αναλογία μέσης - γοφού αλλά και η περιμέτρος μέσης μαρτυρούσαν αυξημένο ή υψηλό κίνδυνο για καρδιομεταβολική νόσο.

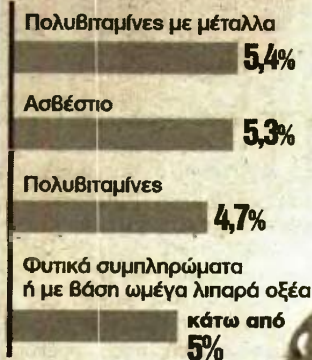
Ενα ακόμη αξιοσημείωτο δεδομένο είναι πως οι περισσότεροι από τους άνδρες καταναλωτές αξιολόγησαν την υγεία τους ως «καλή» ή «πολύ καλή».

Αντιθέτως, σε ό,τι αφορά τις γυναίκες οι περισσότερες που έκαναν χρήση συμπληρωμάτων διατροφής είχαν διαγνωστεί με κάποιο χρόνιο νόσημα. Ενα ακόμη σημαντικό εύρημα είναι πως μία στις δύο που λάμβαναν τακτικά ή περιοδικά συμπληρώματα διατροφής, δήλωσαν κατά την έρευνα πως κατανάλωναν περισσότερα από 109 γρ. φρούτων την ημέρα ενώ αντιθέτως όσες ακολουθούσαν ένα λιγότερο υγιεινό τρόπο διατροφής δεν φάνηκε να επενδύουν στα συμπληρώματα.

Τα δύο φύλα όμως μοιράζονταν και κοινά χαρακτηριστικά: Οι άνδρες και οι γυναίκες που αγόραζαν συμπληρώματα διατροφής ζούσαν, σύμφωνα πάντα με τα ίδια ευρήματα, σε αστικές περιοχές με τους κατοίκους της Αττικής να κάνουν τη... διαφορά.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ. Τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα συμπληρώματα διατροφής ποικύλουν, όπως προκύπτει από τα δεδομένα της ίδιας μελέτης. Οι τύποι των διατροφικών συμπληρωμάτων που αναφέρθηκαν πιο συχνά ήταν πολυβιταμίνες με μέταλλα (5,4%), ασβέστιο (5,3%), πολυβιταμίνες

ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΟΙ ΤΥΠΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



(4,7%) και σίδηρος (4,6%). Επιπλέον, η χρήση «φυτικών συμπληρωμάτων» ή «συμπληρωμάτων με βάση ωμέγα λιπαρά οξέα» ήταν κάτω από 5%.

Με μια πιο προσεκτική ματιά όμως, διαπιστώνει κανείς πως οι προτιμήσεις διαφέρουν ανάλογα με το φύλο αλλά και την ηλικία.

Αναλυτικότερα, οι άνδρες που ανήκαν στην ηλικιακή κατηγορία 18 - 34 ετών, κατανάλωναν κυρίως σκευάσματα πολυβιταμινών με μέταλλα (47%) αλλά και συμπληρώματα για το «κτίσιμο» μυών (59%).

Επίσης, η λήψη σιδήρου ήταν αρκετά συχνή στους άνδρες ηλικίας 65 - 74 ετών ενώ τα συμπληρώματα με βάση ωμέγα λιπαρά οξέα φάνηκε να τα προτιμούν επίσης μεγαλύτερης ηλικίας άντρες (κυρίως εκείνοι που ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα 55 - 64 ετών).

Οι γυναίκες πάλι έδειχναν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για σκευάσματα που περιέχουν βιταμίνη C (41%) ενώ στις νεότερες (18 - 34 ετών) ιδιαίτερα δημοφιλή ήταν τα συμπληρώματα που «υπόσχονται» απώλεια βάρους. Εκείνες, όμως, που ανήκαν στην ηλικιακή κατηγορία 55 - 64 ετών προτιμούσαν κυρίως συμπληρώματα που περιέχουν βιταμίνη D ή προϊόντα με έλαια. Όσο, όμως, αυξανόταν η ηλικία διαπιστώθηκε πως αυξανόταν και εκείνες που λάμβαναν ασβέστιο (το 26% των γυναικών ηλικίας άνω των 55 ετών).

1. ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Μέσο: ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: ...03/11/2022 Ημ. Αποδελτίωσης: ...03/11/2022

Σελίδα: 53



Η καθηγήτρια Ιατρικής Αντωνία Τριχοπούλου καταλαμβάνει την 74η θέση παγκοσμίως στη λίστα με τις κορυφαίες γυναίκες επιστήμονες

Είναι σημαντικό δε, να σημειωθεί, πως από τα ίδια ευρήματα προκύπτει πως οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας αγοράζουν σε μικρότερο ποσοστό βιταμίνη D και συμπληρώματα ασβεστίου σε σχέση πάντα με τις μεγαλύτερες. Επιπρόσθετα, προϊόντα με φύκια

φάνηκε να είναι πιο δημοφιλή σε γυναίκες ηλικίας 45 - 54 ετών (29%).

ΠΙΣΧΥΕΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ. Επιχειρώντας να χαρτογραφήσει την ευρύτερη εικόνα η ίδια ερευνητική ομάδα άντλησε στοιχεία από το εξωτερικό

(που σημειωτέον αποτυπώνουν την τάση της ίδιας χρονικής περιόδου που έτρεξε και η ελληνική έρευνα), σύμφωνα με τα οποία στη Γηραιά Ηπειρο η υψηλότερη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων καταγράφεται στο Ηνωμένο Βασίλειο (48%).

Ακολουθούν η Φινλανδία (43%), η Ολλανδία (42%) και η Ιρλανδία (28%), εντούτοις στον παγκόσμιο χάρτη οι κάτοικοι των ΗΠΑ διαπιστώνει κανείς πως είναι οι πιο τακτικοί καταναλωτές καθώς ένας στους δύο Αμερικανούς λαμβάνει συμπληρώματα. Αντιθέτως, στην Κίνα η ζήτηση είναι αισθητά μειωμένη (μόλις 0,71%).

Εντούτοις ένα κοινό χαρακτηριστικό, παρά τις γεωγραφικές διαφορές, είναι πως οι γυναίκες είναι κατά κανόνα εκείνες που κατέχουν τα υψηλότερα ποσοστά κατανάλωσης σε σχέση με το αντίθετο φύλο.

Τρεις στους δέκα ενήλικους Έλληνες αγοράζουν βιταμίνες

Η ΟΜΟΤΙΜΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας και μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, Αντωνία Τριχοπούλου, εξηγεί μιλώντας στο «Ενθετο Υγεία», πως το Ελληνικό Ιδρυμα Υγείας σε συνεργασία με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ) και σήμερα ΕΟΔΥ, πραγματοποίησε την εθνική έρευνα ΥΔΡΙΑ. Στο έργο αυτό με κατά πρόσωπο συνεντεύξεις, κατεγράφησαν κοινωνικό-οικονομικά στοιχεία και δεδομένα υγείας, σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού, αποτελούμενο από τουλάχιστον 4.000 ενήλικους κατοίκους της Ελλάδος, από όλες τις περιφέρειες της χώρας.

«Ενας από του σκοπούς της μελέτης αυτής είναι η αποτύπωση της υγείας του γενικού πληθυσμού. Στο πλαίσιο αυτό υπολογίστηκε η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του ενήλικου πληθυσμού στην Ελλάδα, για την περίοδο 2012-2015. Βάσει των δεδομένων αυτών, το 31% του πληθυσμού (40% γυναίκες, 22% άνδρες) ανέφερε ότι κάνει χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων.

Η χρήση ήταν υψηλότερη μεταξύ των ατόμων που ζούσαν σε αστικές περιοχές. Στους άνδρες παρατηρήθηκε υψηλότερη κατανάλωση σε αυτούς που θεωρούσαν ότι έχουν καλή κατάσταση υγείας, ενώ στις γυναίκες, σε αυτές που ανέφεραν ότι πάσχουν από κάποια χρόνια πάθηση καθώς και σε αυτές που είχαν αυξημένη κατα-

νάλωση φρούτων», αναλύει η κ. Τριχοπούλου, η οποία σημειωτέον καταλαμβάνει την 74^η θέση στην κατάταξη των κορυφαίων γυναικών επιστημόνων παγκοσμίως.

Όπως όμως η ίδια τονίζει, τα σκευάσματα αυτά συνήθως στοχεύουν στο να συμπληρώσουν τη συνήθη διατροφική πρόσληψη, όταν συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά είτε λείπουν από τη διατροφή, είτε περιέχονται σε αυτήν σε ποσότητες που θεωρούνται ανεπαρκείς. Και σημειώνει πως «θα πρέπει να αξιολογηθεί εάν η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής είναι εξίσου αποτελεσματική όσο και η πρόσληψη των αντίστοιχων θρεπτικών συστατικών μέσω των τροφίμων».

Αλλωστε, «τα ευρήματα της μελέτης ΥΔΡΙΑ υποδηλώνουν ότι συχνά τα συμπληρώματα καταναλώνονται από άτομα τα οποία πιθανώς δεν τα χρειάζονται, για παράδειγμα άνδρες που αναφέρουν καλή κατάσταση υγείας και γυναίκες με μεγάλη κατανάλωση φρούτων. Χρήζει περαιτέρω διερεύνησης για το κατά πόσο γνωρίζουν οι χρήστες που σιτίζονται σύμφωνα με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή, ότι οι ουσίες που παρέχονται από τα συμπληρώματα καλύπτονται μέσω της διατροφής τους. Ενα ακόμα στοιχείο που θα πρέπει να εκτιμηθεί είναι κατά πόσο τα διατροφικά συμπληρώματα έχουν ωφέλιμη επίδραση στην υγεία των ατόμων που τα καταναλώνουν», καταλήγει η κ. Τριχοπούλου.