ΤΗΣ **ΑΝΤΩΝΙΑΣ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ**

5+1 προσδοκίες για σωστή διατροφή τον νέο χρόνο

Διεθνώς, όσο και στην Ελλάδα μας, προσδοκώ περισσότερη «παιδεία». Η παιδεία αφυπνίζει και αξιοποιεί τις πνευματικές δυνάμεις ώστε το άτομο να μπορεί να λειτουργεί ως ανεξάρτητη προσωπικότητα και να αντιστέκεται στους μηχανισμούς ετεροκαθορισμού. Ετσι με γνώση και λογική οι επιλογές τροφίμων των καταναλωτών θα βασίζονται στα δικά τους κριτήρια, διότι στην τέχνη και επιστήμη της «διατροφής», η επιστημονική γνώση, το οικονομικό όφελος και τα δικαιώματα του καταναλωτή συμπλέκονται αλλά και αντιπαρατίθενται.

Προσδοκώ περισσότερη επιστημονική έρευνα. Κάθε πόρισμα μελέτης πριν υιοθετηθεί ως «καθημερινή πρακτική» από το ευρύ κοινό θα πρέπει να έχει επιβεβαιωθεί και από άλλα ερευνητικά κέντρα. Η αναζήτηση της αλήθειας μέσω της επιστημονικής έρευνας είναι μια μακρά και επίπονη διαδικασία και υπάγεται σε κανόνες που περιληπτικά θα μπορούσαν να είναι, το σε ποιο επιστημονικό περιοδικό δημοσιεύτηκε η έρευνα; Τι επίπεδο εγκυρότητας έχει το περιοδικό; Πώς χρηματοδοτήθηκε η έρευνα; Υποστηρίχθηκαν τα ευρήματα από άλλες ερευνητικές ομάδες; Υπάρχουν βιοϊατρικές ενδείξεις; Ολα τα παραπάνω θα πρέπει να συνεκτιμώνται πριν προταθεί στο κοινωνικό σύνολο το α ή β προϊόν ή η γ ή δ στάση ζωής. Η προσέγγιση αυτή συμβάλλει στην κατοχύρωση της αξιοπιστίας και στην αποφυγή παραπλάνησης του κοινού.

Προσδοκώ την αποφυγή παραπλάνησης του κοινού. Το θέμα της σωστής διατροφής έχει λάβει σημαντικές διαστάσεις λόγω της ευεργετικής επίδρασής της στην υγεία. Στο πλαίσιο αυτό έχει καταδειχθεί η ευεργετική δράση της παραδοσιακής ελληνικής μεσογειακής διατροφής με συνακόλουθο το επιστημονικό ενδιαφέρον για τα τρόφιμα που την απαρτίζουν και συντελούν στη διατήρηση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Στη χώρα μας, το 1999 διαμορφώθηκαν από το Ανώτατο Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας διατροφικές οδηγίες μεσογειακής διατροφής για τους ενήλικους Ελληνες. Η αναμενόμενη επόμενη δράση ήταν ο συντονισμός δραστηριοτήτων στο πλαίσιο μιας Εθνικής Διατροφικής Πολιτικής.

Προσδοκώ διαμόρφωση εθνικής πολιτικής διατροφής και τροφίμων. Το 2002 ο υπουργός Υγείας και Πρόνοιας συγκρότησε την Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής. Τα μέλη της Επιτροπής, εξετάζοντας την υπάρχουσα τότε κατάσταση, έθεσαν για τον ελληνικό πληθυσμό και υπέβαλαν στο υπουργείο συγκεκριμένες σχετικές εισηγήσεις μεταξύ των οποίων ανεφέρετο η «Μείωση της κατανάλωσης κρέατος και αύξηση της κατανάλωσης ψαριών». Το ζητούμενο ήταν να επιτευχθεί μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος από τον ελληνικό πληθυσμό, με θετικές συνέπειες στην προαγωγή της υγείας και στην οικονομία της χώρας. Υπό την προϋπόθεση ότι η εγχώρια παραγωγή κρέατος παραμένει σταθερή, υποδιπλασιασμός της κατανάλωσης είχε εκτιμηθεί ότι θα οδηγούσε σε μείωση του κόστους εισαγωγών κατά 25%-30%. Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος στην Ελλάδα εξακολουθεί να είναι υψηλή.

Προσδοκώ τη μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Οι 17 Στόχοι των Ηνωμένων Εθνών, γνωστοί ως «Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης», εκφράζουν τις σύγχρονες παγκόσμιες προκλήσεις, στο να ανταποκριθούν αποτελεσματικά όλες οι χώρες στα παγκόσμια προβλήματα, όπως στη διασφάλιση προτύπων βιώσιμης κατανάλωσης και παραγωγής τροφίμων και ανάληψη επείγουσας δράσης για την καταπολέμηση της αλλαγής του κλίματος και τις επιπτώσεις της. Η μεσογειακή διατροφή, πέραν της συμβολής στην υγεία, έχει χαρακτηριστεί υπόδειγμα για τη μελέτη δυνητικά βιώσιμων, διατροφικών σχημάτων και στο πλαίσιο αυτό, σημείο αναφοράς για την καταπολέμηση της αλλαγής του κλίματος.

Προσδοκώ ότι το 2020 η Ελλάδα θα ενεργοποιηθεί στη διασφάλιση προτύπων βιώσιμης κατανάλωσης και παραγωγής τροφίμων. Γράφοντας αυτό το κείμενο στη σκέψη έρχεται αυτό που έχει πει ο André Gide: «Ολα όσα πρέπει να ειπωθούν έχουν ήδη ειπωθεί, αλλά μιας και κανένας δεν ακούει, πρέπει να γυρίζουμε συνεχώς πίσω και να τα λέμε όλα ξανά από την αρχή». Το κανείς είναι υπερβολή, αλλά είναι λίγοι εκείνοι που συστηματικά προασπίζουν την ελληνική παραδοσιακή διατροφή και το ελληνικό παραδοσιακό τρόφιμο, σε σχέση με ό,τι γίνεται σε άλλες χώρες και μάλιστα μεσογειακές. Υπάρχουν στην Ελλάδα αποσπασματικές δράσεις, δεν υπάρχει όμως απαρτιωμένος μακροπρόθεσμος προγραμματισμός.

Η Αντωνία Τριχοπούλου είναι η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας