



**Η μεσογειακή
δίαιτα κάνει
θαύματα ■ σελ. 4**

**ΣΑΒΒΑΤΟ
8 Απριλίου 2017
Αριθμός Φύλλου: 36.186
Τιμή Φύλλου 1€
Έτος 119ο
www.e-thessalia.gr**

ΘΕΣΣΑΛΙΑ

Αν. πλ. 07.00 - δ. 19.55, Σελήνη 12 Ημερών

Καθημερινή Πρωινή Εφημερίδα της

ΘΕΣΣΑΛΙΑ

◆ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΑΝΤΟΥ ◆

Του ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ ΣΕΜΕΡΓΕΛΗ
semergelis@e-thessalia.gr

Η Αντωνία Τριχοπούλου μίλησε χθες στην Αγριά για την αξία των τοπικών προϊόντων στο τραπέζι

Η μεσογειακή δίαιτα κάνει θαύματα

Μακριά από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή βρίσκονται πια οι Έλληνες. Η παραδοχή δεν είναι τωρινή, αντίθετα εδώ και πολλά χρόνια οι επιστήμονες επισημαίνουν τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την αλλαγή του καθημερινού μας διαιτολογίου και δη της νέας γενιάς. Μία επιστήμονας, η οποία εδώ και πολλές δεκαετίες αντιλήφθηκε την αξία της μεσογειακής διατροφής, είναι η κ. Αντωνία Τριχοπούλου. Η συντοπίτισσα καθηγήτρια Πανεπιστημίου και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας χθες το απόγευμα μίλησε στην Αγριά, προσκεκλημένη του Ιδρύματος Πορφυρογέννη και του Γενικού Λυκείου Αγριάς. Η ομιλία της είχε θέμα: "Η παραδοσιακή μας διατροφή: Το χτες ως πρότυπο για το αύριο" και με τρόπο απλό, αλλά μεστό, αναφέρθηκε στην αξία της μεσογειακής διαίτας.

Μαζί με τον σύζυγό της, τον αείμνηστο Δημήτρη Τριχόπουλο, επίσης Βολιώτη στην καταγωγή, ο οποίος δίδαξε στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, έγιναν γνωστοί στα πέρατα του κόσμου με το αξιόλογο επιστημονικό και ερευνητικό τους έργο. Εργάστηκαν με προσήλωση στο αντικείμενό τους και το κοινό οδοιπορικό τους στη ζωή και την επιστήμη, απέφερε τη δημιουργία και λειτουργία του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας. Αναπόφευκτη η συναισθηματική φόρτιση της κ. Αντωνίας Τριχοπούλου, η οποία όταν ανέβηκε στο βήμα για να αρχίσει την ομιλία της, εξομολογήθηκε ότι κάθε φορά που έρχεται στον Βόλο συγκινείται, ενθυμούμενη τα δύο αγαπημένα της πρόσωπα που δεν βρίσκονται πια εν ζωή: Του συζύγου της και της αδερφής της Ελένης.

"Με τον Δημήτρη μοιραζόμασταν πολλά και δουλέψαμε μαζί ερευνητικά στα περισσότερα θέματα που ανέπτυξα σήμερα (σ.σ. χθες)", ανέφερε χαρακτηριστικά και πρόσθεσε: "Το θετικό της υπόθεσης είναι πως τεκμηριώσαμε την αξία της μεσογειακής διατροφής και μάλιστα σε μία εποχή που παρατούσαν το λάδι για μαργαρίνες και σοπορέλαια. Αυτή τη στιγμή η μεσογειακή διατροφή θεωρείται μία από τις καλύτερες σε όλο τον κόσμο και συμβάλλει στην πρόληψη πολλών νοσημάτων".

Ωστόσο, παρά τη δεδομένη αξία της μεσογειακής διαίτας, την οποία μέχρι και η UNESCO αναγνώρισε ως άυλη πολιτι-

στική κληρονομιά, οι Έλληνες έχουν απομακρυνθεί από τα πρότυπα διατροφής που μεγάλωσαν γενιές και γενιές, με την κ. Τριχοπούλου να σημειώνει: "Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, μάθαμε τη μεσογειακή διατροφή από τους γονείς ή τους παππούδες μας. Τώρα με τα νέα παιδιά, θαρρώ ότι η αλυσίδα σπάει. Εκεί είναι το ζητούμενο και ο προβληματισμός μου. Μετά από λίγα χρόνια τη μεσογειακή διατροφή θα την συναντούμε μόνο στα γραπτά και δεν θα είναι καθημερινή πράξη". Όσο για τους λόγους της παρέκκλισης; Η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας είπε: "Είναι κοινωνικό και οικονομικό φαινόμενο. Ειδικά μετά το '60 επήλθαν μεγάλες αλλαγές. Διαφοροποιήθηκε ο τρόπος ζωής των Ελλήνων. Απομακρυνθήκαμε από την ύπαιθρο. Χάσαμε τις ρίζες μας. Δεν πιστεύαμε αυτό, στο οποίο ανήκουμε. Για χρόνια ολόκληρα, ντρεπόμαστε να πούμε κρασί και προτιμούσαμε το ουίσκι, λες και θα γινόμασταν... λόρδοι. Θυμάμαι μία εποχή πως είχαμε τρελαθεί να τρώμε κρέμα γάλακτος. Γιατί; Πρόκειται για ξένη επιρροή στην ελληνική κουζίνα. Αυτό ήταν τραγικό και φυσικά κάπως έτσι απεμπολήσαμε την πολιτισμική μας ταυτότητα. Απαρνηθήκαμε τα παραδοσιακά τρόφιμα της πατρίδας μας, τα οποία καταναλώναμε από την αρχαιότητα".

Κατά τη διάρκεια της ομιλίας της, η κ. Αντωνία Τριχοπούλου αναφέρθηκε και σε



● Η κ. Αντωνία Τριχοπούλου κατά τη χθεσινή ομιλία της στο Ίδρυμα Πορφυρογέννη στην Αγριά

μία άλλη παράμετρο της μεσογειακής διατροφής, επισημαίνοντας χαρακτηριστικά: "Δεν είναι μόνο ένα απολογιστικό φύλλο θερμίδων και τροφίμων, αλλά ένας τρόπος ζωής. Ο μεσογειακός τρόπος ζωής, που εκφράζει κατ' επέκταση έναν πολιτισμό, με έντονο τοπικό χαρακτήρα. Ο κόσμος σε όλη την Ελλάδα, με όλες τις μικρές διαφοροποιήσεις που εντοπίζουμε ανά περιοχή, προσπάθησε να αξιοποιήσει τα τοπικά προϊόντα. Έδειξε μία φοβερή ευρηματικότητα ο λαός μας, ο οποίος με τρία μόνο υλικά, λάδι, αλεύρι και άγρια χόρτα, έχει φτιάξει πάνω από 100 είδη πίτες. Το βρίσκω συναρπαστικό αυτό. Ακόμη και ο Διεθνής Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (F.A.O.), ο οποίος εδρεύει στη Ρώμη, κατέληξε ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή συμβάλλει σε ένα βιώσιμο και αειφόρο περιβάλλον, αφού στηρίζεται σε προϊόντα που παράγονται τοπικά, δίχως μεγάλη επιβάρυνση του περιβάλλοντος, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη διατήρηση της βιοποικιλότητας. Έτσι γίνεται μία στροφή, που έδωσε στη μεσογειακή διατροφή μεγάλη αξία και σημασία".