

» ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ

Επιστροφή στα όσπρια

Η διακεκριμένη επιστήμονας Αντωνία Τριχοπούλου υπογράμμισε σε εκδήλωση στο Πορφυρογένειο ότι είναι ανησυχητικοί οι δείκτες παχυσαρκίας

Μειωμένη σε ποσοστό 20% είναι η κατανάλωση κρέατος τα χρόνια της κρίσης από τους Έλληνες, οι οποίοι στρέφονται πλέον πιο έντονα στην κατανάλωση οσπρίων, ενώ ιδιαίτερα ανησυχητική είναι, στο μεταξύ, η αύξηση της παχυσαρκίας και των συνεπακόλουθων προβλημάτων υγείας. Τα παραπάνω ανέφερε μεταξύ άλλων η ομότιμη καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, Αντωνία Τριχοπούλου, στη διάρκεια της ομιλίας που πραγματοποιήθηκε χτες στο Πορφυρογένειο Αγριάς, ενώ επεσήμανε παράλληλα ότι παρατηρείται μείωση της σωματικής άσκησης σε αγροτικές περιοχές και μικρά νησιά, σε αντίθεση με τα δεδομένα της Αθήνας.

Ρεπορτάζ: ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΥΔΡΑΙΟΥ

Η διακεκριμένη προσωπικότητα στο χώρο της Υγείας ήταν η κεντρική ομιλήτρια στην εκδήλωση που διοργάνωσαν το Πορφυρογένειο και το ΓΕΛ Αγριάς με θέμα «Η παραδοσιακή μας διατροφή: Το χτες ως πρότυπο για

το αύριο».

Η πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας παρέθεσε στοιχεία τα οποία έχουν καταγραφεί στη διάρκεια μακροχρόνιων ερευνών που έχουν ως επίκεντρο την υγεία, τονίζοντας ότι οι δύσκολες συνθήκες που βιώνουν πολλοί Έλληνες, αποτυπώνονται στη διατροφή τους.

Με αφορμή τη χθεσινή της ομιλία, η κ. Τριχοπούλου μίλησε στον ΤΑΧΥΔΡΟΜΟ για τη διατροφή και τις συνθήκες που διαμορφώνονται τις δύο τελευταίες δεκαετίες, τονίζοντας ότι η Μεσογειακή διατροφή είναι στο DNA των Ελλήνων.

Βάση των στοιχείων που έχουν καταγραφεί σε ψηφιακή βάση δεδομένων, σε συνάρτηση με την τελευταία εθνική μελέτη που έγινε για την υγεία και τη διατροφή του ελληνικού πληθυσμού, διαπιστώνεται αφ' ενός ότι υπάρχει μείωση στην κατανάλωση κρέατος, φρούτων και των λαχανικών, και αφ' ετέρου αύξηση στην κατανάλωση οσπρίων.

Η ομότιμη καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, επεσήμανε πα-

ράλληλα ότι είναι θετική η αύξηση στην κατανάλωση οσπρίων, αλλά ταυτόχρονα, είναι ανησυχητική, όπως είπε, η αύξηση των ποσοστών παχυσαρκίας, όχι μόνο στον παιδικό αλλά και στον ενήλικα πληθυσμό και στους υπερήλικες, όπου δεσπόζουν επίσης η υπέρταση και ο διαβήτης.

Η ίδια σημείωσε παράλληλα ότι οι χρυσοί κανόνες διατροφής είναι γνωστοί ήδη από τις προηγούμενες γενιές, τους γονείς και τους παππούδες μας, ενώ προέτρεψε το ακροατήριο να υιοθετήσει τις διατροφικές συνήθειες του παρελθόντος, «όπως έτρωγαν οι μητέρες μας, οι γονείς και οι παππούδες, ανάλογα με την ηλικία τους». Κατά συνέπεια το μυστικό για καλή υγεία βρίσκεται «στην παραδοσιακή μας διατροφή που βασίζεται στο ελαιόλαδο, στα λαχανικά, στα φρούτα, τη μικρή κατανάλωση κρέατος, λίγο κρασάκι και μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, δηλαδή τυρί και γιαούρτι» όπως ανέφερε η κ. Τριχοπούλου, η οποία επενθύμισε ότι είναι γνωστά τα παραπάνω στοιχεία, αλλά το ζήτημα είναι κατά πόσο τα εφαρμόζουμε.



Η Αντωνία Τριχοπούλου είναι ομότιμη καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών