ΟΙΚΟνομία

ΦΑΚΕΛΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2016

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΠΑΚΟΕ: *(24σελιδο ένθετο):* **Υπεύθυνος έκδοσης: Παναγιώτης Χριστοδουλάκης • Επιμέλεια ύλης: Ευαγγελία Φούφα**

Λεωφόρος Αλεξάνδρας 28, 10683 Αθήνα • Τηλ: 210 810 0804-805, 210 8101 609 • Fax 210 723 0505

Email: pakoe@pakoe.gr- kekpakoe@pakoe.gr, www.pakoe.gr

ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016

Πολυχώρος Δ. Αθηναίων Α. & Μ. Καλουτά, Τιμοκρέοντος 6Α Ν. Κόσμος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

Συντονιστές της εκδήλωσης: Παναγιώτης Γιαννακόπουλος, Υπεύθυνος Δημοσίων σχέσεων και Επικοινωνίας ΠΑΚΟΕ, Ευθύμιος Καπάντανς, Διαβητολόγος

10.00 -10.15 Προσέλευση και εγγραφή συμμετεχόντων στην Ημερίδα
10.15-10.45 Χαιρετισμοί εκπροσώπων κομμάτων και άλλων φορέων
10.45-11.00 Πρακτικές συμβουλές για σωστή διατροφή
Αιμιλία Παπακωνσταντίνου: Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Λέκτορας Διατροφής και Μεταβολισμού, Γεωπ. Πανεπιστήμιο Αθηνών
11.00-11.15 Ελαιόλαδο: Ότι πρέπει να γνωρίζουμε
Ελένη Στρομπούλα : Φυσικός, MSc Δημόσια Υγεία
11.15-11.30 Συμπληρώματα διατροφής: Μια επικίνδυνη μόδα
Εύη Φούφα: Χημικός
11.30-12.00 Διάλειμμα για καφέ
12.00-12.15 Οι προβληματισμοί και οι επιπτώσεις στην οικονομία και τη δημόσια **υγεία** στην αλυσίδα σιτάρι-αλεύρι-ψωμί.
Μιχάλης Μούσιος: Πρόεδρος Ομοσπονδίας Αρτοποιών Ελλάδος
12.15-12.30 Παχυσαρκία, η πιο συχνή και η πιο υποτιμημένη νόσος
Ευθύμιος Καπάντανς: Διαβητολόγος, Διευθυντής του Τμήματος Διαβήτη, Παχυσαρκίας-Μεταβολισμού στο Νοσοκομείο Metropolitan
12.30-12.45 Ο ρόλος των διατροφολόγων στη ελληνική κοινωνία
Απέργη Κυριακή: εκπρόσωπος Ένωσης Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος
12.45-13.05 Διατροφή, Περιβάλλον και Υγεία
Δρ. Παναγιώτης Χριστοδουλάκης: Πρόεδρος του ΠΑΚΟΕ
13.05-14.00 Μπουφές με οικολογικά εδέσματα
14.00-15.00 Συζήτηση
15.00-15.30 Απονομή βεβαιώσεων παρακολούθησης ημερίδας
15.30-16.30 Συμπεράσματα-Προτάσεις-Κλείσιμο ημερίδας

Εισαγωγή Κος Χριστοδουλάκης:

Η Ημερίδα αυτή προγραμματίστηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, μέρα που το 1945 ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ. Γιορτάζεται κάτι το θετικό κάθώς στην διατροφή μας σήμερα έχουμε αρνητικές συνήθειες.

Η Ημερίδα αυτή διοργανώθηκε για να ενημερώσουμε τον κόσμο και έχουν αποσταλλεί 18.500 email, έχουν γίνει γύρω στα 500 τηλεφωνήματα και έχουν ενημερωθεί κοντά στα 200 σχολεία για να παρευρεθούν στην εκδήλωση. Δυστυχώς σήμερα ο περισσότερος κόσμος δεν ασχολείται με το έργο αυτό διότι έχουν τα καθημερινά τους ζητήματα. Παρ'όλα αυτά πρέπει η διατροφή να ενταχθεί στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων και ιδιαίτερα των παιδιών.

Λυπούμαστε πολύ για αυτή την κατάσταση διότι στα 37 χρόνια που λειτουργεί το ΠΑΚΟΕ είναι φανερό ότι ενδιαφέρεται για αυτά που έχει κάνει και ελπίζουμε οτι κάποια μέρα θα δικαιωθεί μέσα από τις δραστηριότητές του και όλα τα δρώμενά του. Ιδιαίτερα στις μελλοντικές γενιές οι δράσεις του ΠΑΚΟΕ, όσο αφορά την διατροφή καθώς αυτός είναι ο λόγος που πραγματοποιείται η Ημερίδα σήμερα και κάθε χρόνο υλόποιεί ένα πρόγραμμα που χρόνια τώρα θα έπρεπε να το εφαρμόζει η πολιτεία αλλά το κάνει καθυστερημένα. Κάθε χρόνο τον Σεπτέμβρη γίνεται μια έρευνα σε αρκετά κυλικεία σε όλη την Αττική και την Βοιωτία και διαπιστώνουμε το τι γίνεται, πως λειτουργούν και με τι «σκουπίδια» ταΐζουν τα παιδιά μας.

Η πρώτη έρευνα που πραγματοποιείται είναι αυτή και δημοσιεύται στην εφημερίδα μας η «Οικονομία» η οποία παρέχεται δωρεάν. Η δέυτερη έρευνα γίνεται κάθε καλοκαίρι και αναφέρεται στο εμφιαλωμένο νερό που παρέχουν 22 εταιρείες που αναλαμβάνουν δράση στην Ελλάδα.

Τί ακριβώς συμβαίνει με τα εμφιαλωμένα νερά;

Μία παρόμοια έρευνα γίνεται σε παγωτά το καλοκαίρι, το τι ακρίβώς συμβαίνει δηλαδή με τα παγωτα και κάνουμε και άλλες έρευνες σχετικα με άλλα τρόφιμα, στα γαλακτοκομικά, στα κρεατικά και ότι διαπιστώνουμε το αναρτούμε στην ιστοσελίδα μας ή δημοσιεύεται στην εφημερίδα και εκτυπώνονται 50.000 αντίτυπα κάθε μήνα.

Είναι η μοναδική ενημερωτική αλλά όχι διαφημιστική εφημερίδα που βγαίνει στον Ελλαδικό χώρο όπως και στην Ευρώπη. Η μοναδική διαφήμιση ή καλύτερα ενημέρωση που γίνεται είναι μέσω της EPTopen της ΠΟΣΠΕΡΤ με την οποία συνεργαζόμαστε εδώ και ενάμιση μήνα. Στην σημερίνη εκδήλωση παρευρίσκεται ο Πρόεδρός της κος Καλφαγιάννης Παναγιώτης ο οποίος ελπίζουμε να μας πει δύο λόγια.

Το ΠΑΚΟΕ κάνει κάποιες εκπομπές στην EPTopen κάθε Τρίτη, Πέμπτη και Σάββατο. Είναι τραγικό να συζητιέται ότι οι γονείς και ιδιαίτερα εκείνοι που λόγω της εξάχρονης οικονομικής κρίσης υποφέρουν και αγωνιούν για το τι θα έπρεπε να τρώνε τα παιδιά τους για τον απλούστατο λόγο ότι προκειμένου να ταλαιπωρούνται στα νοσοκομεία είτε στον ιδιωτικό τομέα της υγείας καθώς αυτός γιγαντώνεται μειούμενος ο κρατικός τομέας της θα έπρεπε να προσέχουν περισσότερο και να δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην διατροφή.

Μέσα στην καθημερινότητα και στο τρέξιμο της ημέρας προτιμούν να πουν στα παιδιά τους να φάνε απ' έξω κάτι ανθυγιεινό παρά να τα παροτρύνουν να πιούν ένα ποτήρι γάλα για παράδειγμα το πρωί ή να φτιάξουν ένα σάντουιτς. Τα κυλικεία των σχολείων είναι γεμάτα και για να μην μακρηγορούμε ας μιλήσει ο κος Καλφαγιάννης.

Κος Καλφαγιάννης: Οι καλές μέρες δεν φαίνονται στον ορίζοντα παρά μόνο όταν σηκώνουμε το βλέμμα μας στον ουρανό. Η ανταπόκρισή της κοινωνίας και η συμμετοχή του κόσμου που θα έπρεπε να υπάρχει σε τέτοιου είδους Ημερίδες δεν είναι η επιθυμητή.

Δεν λυπάμαι για αυτούς που δεν ήρθαν αλλά επειδή οι κοινωνικοπολιτικές καταστάσεις που υπάρχουν στην πατρίδα μας κάνουν τον λαό και την κοινωνία να μην έχει τον χρόνο να σκεφτεί το παρόν και το μέλλον τόσο το δικό τους όσο και των παιδιών τους. Αλλά αγωνιούν για το πώς θα ζήσουν και ποιόν σκουπιδοτενεκέ να ανοίξουν για να βρουν τροφή. Δυστυχώς, ο καιρός που περνάμε είναι τέτοιος που η οικονομική κρίση είναι μικρότερη σε σημασία καθώς η κρίση αξιών είναι αυτή που δίνει νόημα στην ζωή και αυτή η κρίση αξιών που υπάρχει αυτή την στιγμή στην Ελλάδα είναι τέτοια που απαξιώνει τα πάντα. Απαξιώνει ακόμα και την ίδια την ανθρώπινη ζωή.

Εμείς η ΠΡΟΣΠΕΡΤ κάναμε ένα μεγάλο αγώνα τα προηγούμενα χρόνια ακριβώς διότι δε θέλαμε να ανοίξει η ΕΡΤ να βρούμε δουλειά αλλά πιστεύαμε και πιστεύουμε ότι τα κοινωνικά αγαθά, τα δικαιώματα του κάθε Έλληνα πολίτη αλλά και του οποιουδήποτε πολίτη που ζει στην πατρίδα μας είναι αδιαπραγμάτευτα.

Εμείς τότε από το μετερίζι της δημόσιας συχνότητας και της δημόσιας ραδιοτηλεόρασης απαιτούσαμε να έχει λόγο η κοινωνία. Δώσαμε ένα μεγάλο αγώνα με νεκρούς δύο χρόνια και καταφέραμε να ξανανοίξουμε την ΕΡΤ κατά κοινή ομολογία.

Δεν την άνοιξε κανένας, ο αγώνας όπως είπα και οι νεκροί μας την ανοίξανε. Όμως δεν άνοιξε όπως θα επιθυμούσαμε ούτε όπως κάποιοι κρατούντες υπόσχονταν. Έγινε μια ίδια τηλεόραση σαν όλες τις άλλες που υπήρχαν όλα αυτά τα χρόνια, μια τηλεόραση που τώρα όσο ποτέ είναι πιο κυβερνητική από τις κυβερνητικές με βάση το νομοθετικό πλαίσιο.

Άρα και εμείς συνεχίσαμε να έχουμε ανοιχτή την EPTopen ένα μετερίζι του αγώνα που ήταν τα προηγούμενα δυο χρόνια και συνεχίζει να υπάρχει με αλληλέγγυους και με ανθρώπους που έχουν ιδανικά και εκεί μας στηρίζει η καλή εκπομπή και το ΠΑΚΟΕ και είναι χαρά και τιμή μας να κάνει εκπομπές για ενημέρωση που αφορούν την ποιότητα ζωής, την υγεία, την υγιεινή και την ασφάλεια των εργαζομένων αλλά και όλης της κοινωνίας.

Εμείς σαν ΠΡΟΣΠΕΡΤ συνεχίζουμε με πολύ αίμα, κόπο και δάκρυ την EPTopen στην συχνότητα 106.7 FM στην Αττική, αλλά να μεταδίδεται σχεδόν σε όλη την Ελλάδα και προσπαθούμε να την κρατήσουμε ακριβώς γι'αυτό για να παίξει ένα ρόλο που δεν μπορεί να παίξει η δημόσια τηλεόραση, να έχει ανοιχτά τα μικρόφωνα στην κοινωνία, σε ομάδες κοινωνικές αλλά και σε πρωτοβουλίες όπως του ΠΑΚΟΕ γιατί μην ξεχνάμε ότι ο πρώτος παράνομος και παραβάτης είναι οι κρατικοί λειτουργοί.

Λέμε το κράτος καθώς αποτελείται από όλους εμάς και κάποια στιγμή πρέπει να το καταλάβουμε και να ξεσηκωθούμε. Οι κρατικοί λειτουργοί λοιπόν είναι οι μόνοι παραβάτες είτε είναι δήμαρχοι, υπουργοί είτε πρωθυπουργοί. Άρα πρέπει να υπάρχουν δομές και λειτουργίες που θα ενημερώνουν την κοινωνία και η κοινωνία να ξεσηκώνεται γιατί ναι μεν πάνω απ'όλα με νερό πρώτα που θέλουν να του πουλήσουνε και να του ξεπουλήσουνε και φαγητό αλλά και το νερό, το φαί και οι συνθήκες υγιεινής και ασφάλειας είτε ραδιοκύματα είναι είτε μολυσμένα είναι είτε απόβλητα είναι η οτιδήποτε άλλο.

Γύρω μας κυκλοφορεί πράγματι ένα νέφος από ακατάλληλες συνθήκες οι οποίες επιδεινώνονται λόγω της οικονομικής κρίσης και πρέπει να υπάρχουν πρωτοβουλίες για ενημέρωση και εμείς θεωρούμε ότι το ΠΑΚΟΕ κάνει μια τέτοια πολύ χρήσιμη δουλειά και διεργασία όχι μόνο 37 χρόνια εύχομαι το ΠΑΚΟΕ και μετά από 99 χρόνια που θα βγούμε από τα μνημόνια να υπάρχει και αλλά 100 χρόνια μετά, να ζήσουμε ελεύθεροι. Ευχαριστώ πολύ.

Κος Χριστοδουλάκης: Ο κύριος Ε. Καπάντανς είναι ένας εξαίρετος γιατρός διαβητο-

λόγος και επειδή πάρα πολλοί διαφημίζουν το επάγγελμά τους, ο κύριος Καπάνταης δεν το διαφημίζει ποτέ και το λέω από προσωπική εμπειρία και γι'αυτό τον καλέσαμε σήμερα στην Ημερίδα αυτή να μας εκφράσει τις απόψεις του και τις θέσεις του που είναι πάρα πολύ σημαντικές για εμάς.

Κος Καπάνταης: Θα ήθελα να σας καλημερίσω και να ευχαριστήσω και εσάς και τον κύριο Χριστοδουλάκη που βρίσκομαι εδώ μαζί σας. Είναι λυπηρό το να διαπιστώνει κανείς το ίδιο γεγονός που αναφέρθηκαν και οι προηγούμενοι ότι οι σημερινές συνθήκες ζωής έχουν μετατραπεί σε σημερινές συνθήκες επιβίωσης και μας στερεί το δικαίωμα να ασχολούμαστε με άλλα πολύ σημαντικά θέματα όπως είναι η υγεία καθώς είναι το σημαντικότερο αγαθό στην ζωή μας.

Την θεωρούμε όλοι δεδομένη και αν κανείς την χάσει τότε αντιλαμβάνεται την αξία της. Οι αρχαίοι ημών πρόγονοι είπαν ότι «θα πρέπει να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε», άρα αυτές οι ενημερωτικές συναντήσεις παίζουν σημαντικότατο ρόλο στην πρόληψη, στην ενημέρωση και θα πρέπει όλοι να είμαστε σε πιο ανοιχτό πλαίσιο σκέψης ως προς αυτά τα θέματα.

Ο κ. Χριστοδουλάκης έθιξε προηγουμένως το θέμα για τα παιδιά μας, τα κυλικεία στα οποία γίνονται οι μελέτες από το ΠΑΚΟΕ. Εγώ αυτή την περίοδο τυχαίνει να είμαι Πρόεδρος της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας και ίσως αυτό να κάνει την παρουσία μου εδώ πιο σημαντική γιατί στις 16 Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και στις 11 Οκτωβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας. Για το λόγο αυτό τοποθετήσαμε ένα θέμα ομιλίας για αργότερα. Κάναμε σαν εταιρεία μια μελέτη εκπροσωπώντας την Ελλάδα στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και είδαμε ότι τα χειρότερα κυλικεία είναι τα ελληνικά. Για παράδειγμα, σκεφτείτε ότι το γάλα ή το γιαούρτι που είναι κατεξοχήν το γιαούρτι ελληνικό διατροφικό στοιχείο, το διαθέτει μόνο το 5% των δημοτικών σχολείων της Ελλάδος και αν πάμε στην Λιθουανία ή στην Εσθονία που οι άνθρωποι δεν έχουν καθόλου σχέση με το γιαούρτι διατίθεται στο 90% των δημοτικών σχολείων.

Κος Χριστοδουλάκης: Συγνώμη που διακόπτω να συμπληρώσω μόνο ότι από το 90% το 60% των γιαουρτιών εισάγεται από την Ελλάδα.

Κος Καπάνταης: Ναι αυτό συμβαίνει γιατί δεν έχουν καθόλου παραγωγή. Να πω επίσης ότι για τα φρούτα και τα λαχανικά , τα οποία φρούτα στην Ελλάδα είναι σε ευρεία διάθεση και είναι εξαιρετικής ποιότητας και φρέσκα διαθέτει μόνο το 17% των δημοτικών σχολείων, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό κυμαίνεται από 85% μέχρι 99% σε όλη την υπόλοιπη Ευρώπη. Αυτό λοιπόν για τα κυλικεία, οπότε πρέπει να ενημερωνόμαστε τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τα παιδιά μας. Αυτά ήθελα να πω εισαγωγικά.

Κος Χριστοδουλάκης: Μιας και αναφερόμαστε στα κυλικεία να πω ότι η έρευνα που έκανε το ΠΑΚΟΕ η οποία έχει δημοσιευτεί στις εφημερίδες που θα πάρετε δωρεάν από την Γραμματεία είναι ένα οχτασέλιδο και βγάζουμε όλα τα στατιστικά στοιχεία αυτής της έρευνας. Ένα θα σας πω από την έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι σε 30 δείγματα που πήραμε από τυρόπιτες και από σνακ το 90% ήταν ακατάλληλο και από πλευράς ποιότητας και από πλευράς ασφάλειας για τα παιδιά μας. Στο 50% των τυροπιτών βρέθηκε ταλκ και γκίζα. Αυτή είναι λοιπόν η τυρόπιτα που πουλάνε στα κυλικεία των σχολείων μας. Το ταλκ το ξέρετε πιστεύω, είναι μια πούδρα που βγαίνει από ένα πέτρωμα η οποία χρησιμοποιείται στα μωρά.

Κος Καπάνταης: Είναι αυτό που λέμε ότι πληρώνει κανείς παίρνει και αφού η τυρόπιτα έχει φτάσει στα 0,70 λεπτά αντιλαμβάνεστε το τι περιέχει.

Κος Χριστοδουλάκης: Δεν χρειάζεται να την πουλάνε όμως.

Κος Καπάνταης: Παλαιότερα η νοθεία γινόταν με γύψο τώρα γίνεται με ταλκ.

Κος Χριστοδουλάκης: Πριν 20 χρόνια είχαμε βρει στα Κ.Ψ.Μ των στρατιωτικών μονάδων παρόμοιες τυρόπιτες.

Κος Καπάνταης: Ας καλέσουμε την πρώτη ομιλήτρια την κυρία Αιμιλία Παπακωνσταντίνου, η οποία είναι διαιτολόγος-διατροφολόγος είναι λέκτορας διατροφής και μεταβολισμού στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Είναι μια εξαιρετικά δραστήρια επιστήμων και η ομιλία της αποτελείται από την παρουσίαση με διαφάνειες. Αυτή την περίοδο έχουμε την τύχη στην Ελληνική Ιατρική Εταιρεία να την έχουμε στο διοικητικό συμβούλιο Γενική Γραμματέα και έχει πάρα πολλές μελέτες δημοσιευμένες σε διεθνή περιοδικά.

Κος Χριστοδουλάκης: Με την κ. Παπακωνσταντίνου ψάχναμε τον τίτλο της ομιλίας και καταλήξαμε σε ένα απλοϊκό θα έλεγε κανείς «Πρακτικές συμβουλές για σωστή διατροφή», πολύ χρήσιμο δηλαδή αν το εξειδικεύαμε θα έχανε την ουσία της η Ημερίδα.

Κος Καπάνταης: Συμφωνώ είναι πολύ χρήσιμο.

Κα. Παπακωνσταντίνου: Ευχαριστώ πάρα πολύ τους Προέδρους και για την πρόσκληση. Όλα ξεκινάνε στην χώρα μας ουσιαστικά. Το γιατί η χώρα μας έχει ακουστεί τόσο πολύ από την μεσογειακή μας διατροφή και συγκεκριμένα μέσα από την μελέτη των 7 χωρών η οποία έγινε την δεκαετία του 50' και του 60' η Ελλάδα συμμετείχε σε αυτή την μελέτη και ουσιαστικά αυτό το οποίο προέκυψε είναι ότι η Ελλάδα ήταν από τις χώρες με τα χαμηλότερα ποσοστά καρδιαγγειακής νόσου και το μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης.

Αυτό το οποίο κάναμε στην συνέχεια είναι να φτιάξουμε την λεγόμενη πυραμίδα η οποία δείχνει πως περίπου πρέπει να τρεφόμαστε. Στη βάση της πυραμίδας είναι τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε πιο συχνά όπως για παράδειγμα τα σιτηρά και τα λαχανικά. Στη συνέχεια ουσιαστικά φτάνουμε στο άνω άκρο της πυραμίδας δηλαδή στο σημείο που πρέπει να καταναλώνουμε πιο σπάνια και μέσα σε αυτά είναι το κόκκινο κρέας και τα γλυκά. Το βασικό όμως είναι ότι στην βάση της πυραμίδας παρατηρούμε τη καθημερινή σωματική δραστηριότητα, το γεύμα με την οικογένεια ή τους φίλους, έχουμε ποικιλία, εποχιακά και παραδοσιακά προϊόντα καθώς και μαγείρεμα στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλή τρόπο.

Αυτό το οποίο μας ενθαρρύνει στο κομμάτι της μεσογειακής διατροφής είναι ότι οι επιδράσεις της μεσογειακής δίαιτας οδηγούν ουσιαστικά μέχρι και σε 30% μείωση στο έμφραγμα του μυοκαρδίου και στα εγκεφαλικά επεισόδια το οποίο είναι όμοιο αποτέλεσμα με στατίνες που είναι το κατεξοχήν φάρμακο των καρδιαγγειακών αλλά χωρίς καμία παρενέργεια προφανώς γιατί είναι μόνο δίαιτα.

Μάλιστα, συγκεκριμένα στην Ικαρία που είναι το μόνο νησί στην Ελλάδα που αυτή την στιγμή ακόμα υιοθετεί την μεσογειακή δίαιτα φαίνεται ότι έχουν και την μεγαλύτερη μακροβιότητα, ενώ η UNESCO προφανώς την έχει πλέον κατατάξει ως πολιτιστική κληρονομιά για την ανθρωπότητα.

Στην Ελλάδα πλέον δεν την υιοθετούμε. Τα ποσοστά των ατόμων που υιοθετούν την μεσογειακή διατροφή είναι απειροελάχιστα. Στα παιδιά μας δε, είναι σχεδόν τόσο χαμηλό το ποσοστό που δεν αξίζει καν να το αναφέρουμε. Προφανώς το πρόβλημα είναι ότι έχουν αλλάξει οι συνθήκες γύρω μας και μάλιστα το 2008 αναφέρθηκε από το Χαλκό το Πανεπιστήμιο ότι μέσα σε διάστημα πέντε ετών αυξήθηκε το ποσοστό των Ελλήνων που έχουν καθιστική ζωή κατά 13% με αποτέλεσμα λοιπόν ούτε να υιοθετούμε καλές συνήθειες και βασική προϋπόθεση είναι ότι δεν ασκούμαστε.

Μην ξεχνάμε ότι η μεσογειακή δίαιτα ή διατροφή είναι ουσιαστικά ένας τρόπος ζωής που δεν είναι μόνο η διατροφή δηλαδή τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα σίτου, το ελαιόλαδο, νερό, κρασί για τους ενήλικες μόνο σε μικρή ποσότητα, είναι και η αυξημένη φυσική δραστηριότητα, είναι τα οικογενειακά γεύματα που προσφέρουν μια ευεξία και καλύτερη διαχείριση του άγχους που είναι πολύ σημαντικό ειδικά για τα παιδιά μας και βεβαίως έχει ακόμα και την μεσημεριανή ξεκούραση που αποτελεί και αυτό κομμάτι της μεσογειακής διατροφής που βοηθάει στην ευεξία και στην καλύτερη υγεία.

Άρα λοιπόν, εμείς τι πρόβλημα έχουμε; Ξεκινάμε το πρωί με ένα σενάριο, χωρίς πρωινό και πάμε νηστικοί στην δουλειά με αποτέλεσμα υπερκατανάλωση φαγητού το βράδυ. Δεύτερο σενάριο, ακατάλληλες επιλογές πρωινού και γευμάτων στην εργασία (τυρόπιτες, σπανακόπιτες κλπ.) και αυξημένο τσιμπολόγημα. Όλα αυτά και τα δύο σενάρια θα οδηγήσουν τελικά σε αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού μας βάρους.

Το μυστικό είναι ότι σε καμία των περιπτώσεων δεν υπάρχει μια δίαιτα για όλους. Δεν υπάρχει μια τέτοια μαγική δίαιτα. Αλλά αυτό που χρειάζεται είναι πιο μικρά και πιο συχνά γεύματα σε σταθερές ώρες δηλαδή με απόκλιση μια έως δυο ωρών το κάθε γεύμα. Ο αριθμός των γευμάτων θα εξαρτηθεί από τα άτομα και τις συνθήκες ζωής τους και τις επιθυμίες τους.

Μοιράζουμε από κει και πέρα τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρα, δηλαδή τους λεγόμενους υδατάνθρακες όπως είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα φρούτα, τα όσπρια, οι πατάτες καλά μέσα στην ημέρα δεν τα τρώμε μαζεμένα σε ένα γεύμα. Αποφεύγουμε το τσιμπολόγημα, μασάμε αργά την τροφή μας, μειώνουμε τα λιπαρά καθώς στην Ελλάδα θεωρούμε ότι το ελαιόλαδο δεν έχει θερμίδες αλλά κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Το ελαιόλαδο όπως και όλα τα λιπαρά έχει θερμίδες και πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Βαδίζουμε όσο και όποτε μπορούμε περισσότερο και βεβαίως πίνουμε πολλά υγρά.

Και μην ξεχνάμε ότι υπάρχουν τα καλά λιπαρά έναντι κακών λιπαρών που σημαίνει ότι στα καλά λιπαρά περιλαμβάνονται το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί τα οποία θέλουμε να καταναλώνουμε περισσότερο. Επίσης είναι και τα πολυακόρεστα λιπαρά αμινοξέα όπως είναι τα ψάρια, τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί. Αυτά που πρέπει να μειώσουμε και να δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή είναι τα κορεσμένα λιπαρά που είναι κατά βάση στα ζωικά προϊόντα, όπως επίσης τα τρανς λιπαρά που αυτό είναι το πιο σημαντικό καθώς αυτά πρέπει να είναι στο απειροελάχιστο ως και καθόλου αν θέλουμε να μιλάμε για προστασία από καρδιαγγειακά και υπάρχουν στα τηγανισμένα φαγητά, σε όλα τα σοκολατοειδή και γενικότερα σιτηρά που έχουν υποστεί επεξεργασία με λίπος και υψηλή θερμοκρασία.

Άρα λοιπόν, αν θέλω να αντικαταστήσω και να κερδίσω αυτό που κάνω είναι να αντικαταστήσω τα πλήρη γαλακτοκομικά με γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών και ειδικά τα τυριά διότι έχουν πάρα πολλές θερμίδες, το κόκκινο κρέας με ψάρια και πουλερικά, τα φυτικά έλαια και το βούτυρο με ελαιόλαδομαλακή μαργαρίνη, τα τηγανιτά φαγητά με ψητά και από κει και πέρα τις πάστες και τα σιροπιαστά με γλυκά του κουταλιού και φυσικά δίνουμε προσοχή στις ποσότητες.

Αν θέλουμε επίσης μπορούμε να εμπλουτίσουμε την διατροφή μας με φυτικές ίνες και ένας από τους τρόπους ουσιαστικά είναι να αυξήσουμε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων

και λαχανικών ημερησίως, να εντάξουμε τα όσπρια τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα στην διατροφή μας και να τρώμε τουλάχιστον τρεις μερίδες ολικής άλεσης ημερησίως. Αν αντικαταστήσουμε για παράδειγμα μια φέτα λευκό ψωμί με μία ολικής άλεσης το 0,7 γραμμάρια των φυτικών ινών γίνεται 1,7 και 1,8 αντίστοιχα.

Όπως επίσης αν αντικαταστήσουμε τα λευκά μακαρόνια με ολικής άλεσης τα 3 γραμμάρια φυτικών ινών αυξάνονται στα 6 το οποίο είναι πολύ σημαντικό. Επίσης, αν για παράδειγμα στην δουλειά πάρουμε ένα κρουασάν σοκολάτας και ένα καπουτσίνο και το συγκρίνω αντ'αυτού με ένα ποτήρι γάλα,με δυο φέτες ψωμί, με μαργαρίνη, τυρί light και ένα φρούτο. Όπως θα παρατηρήσουμε το γάλα, το τόστ και το φρούτο έχουν 350 θερμίδες, ενώ το κρουασάν και το καπουτσίνο έχουν 400 θερμίδες. Αλλά παρατηρούμε ότι έχουν πολύ περισσότερο ασβέστιο,περισσότερη βιταμίνη C, αρκετά λιγότερο λίπος ενώ ενεργειακά είναι περίπου το ίδιο.

Άρα διαπιστώνουμε ότι μπορούμε να έχουμε ένα πρωινό πολύ πιο θρεπτικό. Πέρα από αυτό, αν κάποιος καταναλώσει ένα κρουασάν και ένα καπουτσίνο το ζάχαρο στο αίμα θα αυξήθεί πολύ γρήγορα με αποτέλεσμα την πιο άμεση πείνα.

Αντίθετα αν καταναλώσει ένα υγιεινό πρωινό δεν υπάρχει τέτοιος κίνδυνος καθως το ζάχαρο παραμένει σε χαμηλά επίπεδα. Αν εμπεριέχει πρωτεΐνη το πρωινό μας θα υπάρξει μια πιο αργή αύξηση του ζάχαρου μας και θα επέλθει η πείνα πολύ αργότερα. Πέρα από αυτό εάν κάποιος αντί να καταναλώσει μια τυρόπιτα σφολιάτας με 450 θερμίδες και 27 γραμμάρια λίπους εκ των οποίων το 54% είναι κυρίως κορεσμένα,φάει τελίκα τέσσερα κράκερ σικάλεως θα πάρει 200 θερμίδες, 6 γραμμάρια λίπους ενώ μόνο το 27% των θερμίδων από λιπαρά και όχι κορεσμένα.

Επίσης σημαντικό είναι το να αφιερώσουμε χρόνο στο γεύμα μας και να μην τρώμε πάρα πολύ γρήγορα. Προσπαθούμε δηλαδή να τρώμε σε κατάσταση ψυχικής ηρεμίας, απογεύγουμε τον Η/Υ, το τηλέφωνο, το γεύμα στο γραφείο και επιδιώκουμε να πάμε σε έναν άλλο χώρο ώστε να αλλάξουμε και παραστάσεις.

Προετοιμάζουμε τον χώρο που θα φάμε ώστε να μας προδιαθέτει ευχάριστα και μην ξεχνάμε ότι υπάρχουν μελέτες που έχουν δείξει ότι ένας στους δυο παχύσαρκους τελικά τελειώνει το γεύμα του σε λιγότερο από δέκα λεπτά ενώ, η αναλογία για τα άτομα φυσιολογικού βάρους είναι μόλις ένας στους πέντε. Ακόμα για τα επιβαρυντικά τσιμπολογήματα έγινε μια μελέτη βλέποντας σοκολατάκια τα οποία ήταν κλειστά και σοκολατάκια που ήταν ανοιχτά. Φαίνεται λοιπόν ότι όταν είναι ανοιχτά οδηγούμαστε σε πιο συχνή κατανάλωσή τους και αυτό μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση τριών κιλών βάρους μέσα σε ένα έτος.

Αλλά πέρα από αυτό έχουμε και τους καφέδες οι οποίοι είναι επιβαρυντικοί. Υπάρχουν οι λεγόμενοι «γκουρμέ» καφέδες όπως για παράδειγμα αυτοί που φτιάχνουν τα Starbucks και μπορούν να φτάσουν μέχρι και τις 450 θερμίδες. Εάν κάποιος πάρει ένα freddo μέτριο με πλήρες γάλα θα πάρει 120 θερμίδες ενώ, εάν κάποιος πιεί έναν ελληνικό καφέ μέτριο με λίγη ζάχαρη θα πάρει 20 θερμίδες.

Επομένως, συζητάμε για μια τεράστια αλλαγή και διαφορά στις θερμίδες. Ακομα καλύτερα αν αντί για καρμπονάρα που περιέχει κρέμα γάλακτος και μπέικον με 700 θερμίδες κατα-

ναλώσουμε τελικά μια μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας και λίγο ελαιόλαδο θα πάρουμε 400 θερμίδες πολύ λιγότερα λιπαρά και την καθιστά πολύ πιο θρεπτική. Το σουβλάκι, επίσης αντί να το επιλέξουμε με χοιρινό γύρω και πατάτες τιγανητές με 550 θερμίδες μπορούμε να πάρουμε ένα καλαμάκι κοτόπουλο με μια αλαδοτη πίτα το οποίο έχει 300 θερμίδες άρα 250 θερμίδες λιγότερες. Είναι λοιπόν τεράστια η διαφορά στις θερμίδες.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι εαν δούμε τις διαφορετικές σαλάτες που υπάρχουν. Η σαλάτα του «Καίσαρα» έχει μινιμουν 660 θερμίδες,πάρα πολλά λιπαρά. Αντίθετα, αν επιλέξουμε μια χωριάτικη σαλάτα με λίγο λάδι αυτομάτα οι θερμίδες πέφτουν στις 450 και εάν δεν περιλαμβάνει το τυρί έχει μόνο 170 θερμίδες. Άρα μπορούμε να κάνουμε πολύ καλύτερες επιλογές για να έχουμε τεράστιο όφελος και στις θερμίδες και στην υγεία μας. Μην ξεχνάμε ότι για να φτίαξουμε το καθημερινό μας πιάτο αυτό το οποίο κάνουμε είναι να φροντίζουμε το μισό πιάτο να περιέχει λαχανικά, τα κρεατικά, ψάρια και το τυρί θα πρέπει να μην ξεπερνάνε περίπου όλα μαζί το μέγεθος μιας παλάμης, επιλέγουμε τρόφιμα χωρίς λιπαρές σάλτσες και τιγανητά και στο πίατο η ποσότητα που θα βάλουμε θα πρέπει να είναι τόση όση ώστε να χορτάσουμε και να μην χρειαστεί να το ξαναγεμίσουμε. Όσο αφορά τωρα τα ποτά το μαξιμουμ για τους άντρες είναι να καταναλώσουν δυο ποτά της αρεσκείας τους την ημέρα, ωστόσο καλό θα ήταν να αποφευγουμε τα κοκτέιλ διότι έχουν πάρα πολλές θερμίδες. Αραιώνουμε το ποτό μας με νερό, σόδα ή κάποιο άλλο αναψυκτικό light και από κει και πέρα τα προαναφερθέντα αποτελούν μια ιδανική λύση για να μην παίρνουμε τόσες θερμίδες. Άρα, δεν χρειάζεται να πάρουμε καν ποτό.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι αυτό της ταβέρνας. Τα ψητά φαγητά που μπορεί να παρέχει θεωρούνται μια πιο ασφαλή λύση ωστόσο δεν παραγγέλνουμε πολλά μεζεδάκια διότι κινδυνεύουμε να τα φάμε όλα πριν το κυρίως πιάτο και θυμόμαστε γενικά τον κανόνα της παλάμης ότι δηλαδή δεν τρώμε ποσότητα μεγαλύτερη της παλάμης μας όσον αφορά τις πρωτείνες και παραγγελνουμε μεγάλη σαλάτα ή χόρτα χωρίς κάποιο τυρί , αλλαντικά και λιπαρές σάλτσες.

Αντίστοιχα, πράττουμε και σε ένα μεζεδοπωλείο. Φρόντίζουμε ώστε η παράγγελία μας να ρίξει τις θερμίδες του γεύματος και επιλέγουμε γενικά ψητά λαχανικά και μαγειρευτούς μεζέδες. Αποφεύγουμε τα τηγανιτα, δεν τσιμπολογάμε ανεξέλεγκτα και βάζουμε στο πίατο μας ότι θέλουμε να φάμε ώστε να έχουμε τον έλεγχο. Άρα γεμίζουμε το πίατο μας με ότι έχουμε όρεξη να καταναλώσουμε ωστε να αποφύγουμε να το ξαναγεμίσουμε.

Βασική προυπόθεση είναι πάντα να διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων καθώς μας δίνουν τις βασικές πληροφορίες που πρέπει να ξέρουμε για το συγκεκριμένο προϊόν και ουσιαστικά είναι αναγκαίο να αλλάξουμε τρόπο ζωής ώστε να κερδίσουμε την υγεία μας. Υιοθετούμε λοιπόν τις αρχές της μεσογειακής διατροφής, μειώνουμε το βάρος μας αν χρειάζεται κατά 10%, έχουμε καθημερινή φυσική δραστηριότητα και τακτική άσκηση. Ωστόσο, μην ξεχνάμε ότι όλοι μας μπορούμε να φάμε το μπέργκερ κάτι το οποίο είναι «απαγορευτικό». Να τονίσουμε ότι δεν υπάρχει κάτι το οποίο να απαγορεύεται. Είναι πλέον θέμα νοοτροπίας και τρόπος σκέψης απέναντι στο φαγητό.

Επιπλέον, υπάρχουν οι εθνικοί διατροφικοί οδηγοί οι οποίοι είναι και για το κοινό και για τους επιστήμονες υγείας χρήσιμοι καθώς παρέχουν όλες τις πληροφορίες για το πώς πρέπει να τρεφόμαστε καλύτερα και για το πώς μπορούμε να κάνουμε καλύτερες επιλογές. Σας ευχαριστώ πολύ.

Κος Καπάνταης: Ήταν πραγματικά μια πολύ καλή εισαγωγή για το πώς πρέπει να τρώμε. Θα ήθελε κάποιος να ρωτήσει κάτι; Εγώ θα ήθελα λιγάκι να μας διευκρινίσετε ποια είναι αύτη η μεσογειακή διατροφή διότι είναι γνωστό ότι οι Τούρκοι τρώνε διαφορετικά από τους Ισραηλινούς, διαφορετικά από τους Λίβυους. Ρωτάω για να την έχουμε στο μυαλό μας πιο σωστά.

Κα. Παπακωνσταντίνου: Κύριε Καπάνταη σας ευχαριστώ πάρα πολύ για αυτή την ερώτηση που είναι εξαιρετική και πολύ σωστή. Όπως είπα και προηγουμένως η μεσογειακή διατροφή είναι ένας τρόπος ζωής. Αυτό σημαίνει ότι επιλέγω τα προϊόντα της χώρας μου, δηλαδή στην Ελλάδα δεν θα φάμε βρώμη καθώς είναι ένα τρόφιμο το οποίο ανήκει στην Γερμανία ή στην Αμερική.

Στην Ελλάδα θα φάμε τα όσπρια, θα καταναλώσουμε ουσιαστικά τρόφιμα που προέρχονται από την δική μας γη. Επομένως, η μεσογειακή διατροφή που είναι ουσιαστικά σε όλες τις χώρες της Μεσογείου δεν περιλαμβάνει ακριβώς τα ίδια τρόφιμα. Αυτό που έχει είναι τον ίδιο τρόπο σκέψης αν θέλουμε να το θέσουμε έτσι. Δηλαδή, η βάση της διατροφής μας είναι ακατέργαστα σιτηρά και τρόφιμα.

Όσο πιο ακατέργαστα τόσο το καλύτερο, είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και ολικής άλεσης γενικότερα τρόφιμα, έχει λίγο κρέας και περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων τις οποίες πρέπει να καταναλώνουμε από λίγο και με μέτρο καθημερινά. Σαν τρόπο σκέψης έχει πολύ αυξημένη φυσική δραστηριότητα και έχει αυτό το κομμάτι της οικογένειας, των φίλων και δεν υπάρχει η αντίληψη ότι ζούμε για να τρώμε. Αποτελεί ένα κομμάτι κοινωνικό της ημέρας μας στο οποίο θα μοιραστούμε τα γεγονότα της καθημερινότητας μας με τους οικείους μας.

Στην πραγματικότητα, είτε λέγετε Τουρκία είτε Ελλάδα αυτό που είναι βασικό δεν είναι τα τρόφιμα που αποτελούν την μεσογειακή δίαιτα αλλά ο συνολικός τρόπος διατροφής και ζωής. Ελπίζω να σας κάλυψα.

Κος Χριστοδουλάκης: Βεβαίως. Κερδίσατε το ενδιαφέρον με αυτά που είπατε και επειδή αναφερθήκατε στο γεγονός ότι τα περισσότερα τρόφιμα είναι ακατέργαστα δηλαδή της μεσογειακής διατροφής η οποία σαν όρος υπάρχει πολλά χρόνια τώρα είναι ακατέργαστα. Εμείς σαν ΠΑΚΟΕ έχουμε κάνει έρευνες στα ακατέργαστα τα οποία περιέχουν δυστυχώς κινδύνους όσον αφορά την καλλιέργειά τους από πλευράς φυτοφαρμάκων και άλλων λιπασμάτων με αποτέλεσμα να είναι προβληματικό. Τι έχετε να πείτε γι'αυτό;

Κα. Παπακωνσταντίνου: Θα σας πω το εξής και σας ευχαριστώ για αυτό το σχόλιο. Εγώ είμαι πιο αισιόδοξη απ'όλους. Πρώτον, η ΠΑΚΟΕ ή οποιοσδήποτε άλλος οργανισμός είτε είναι Πανεπιστήμιο είτε οποιοσδήποτε άλλος φορέας πρέπει να τα δημοσιεύει αυτά συνέχεια ώστε να κινητοποιηθεί το κράτος και η πολιτεία για να υπάρχουν πιο αυστηρές νομοθεσίες.

Ειλικρινά σας εύχομαι κάθε επιτυχία γιατί πραγματικά μου κεντρίσατε και εμένα το ενδιαφέρον με αυτά που είπατε. Δεύτερον, θα ήθελα να περάσω ένα αισιόδοξο μήνυμα καθώς είμαστε η χώρα που ακόμα και σήμερα έχουμε το χαμηλότερο ποσοστό καρκίνου παγκοσμίως. Ναι μεν, σε άλλες χώρες που είχαν τρομακτικά υψηλά επίπεδα καρκίνου έχουν αρχίσει να μειώνονται γιατί κάνουν κάποια πράγματα καλύτερα. Σε εμάς δυστυχώς, δεν υπάρχει τόσο πολύ η πρόληψη και οι γυναίκες φοβούνται και δεν κάνουν έγκαιρα τους απαραίτητους ελέγχους αλλά στην πραγματικότητα τα επίπεδα είναι χαμηλά και ελπίζω να συνεχίσει έτσι. Θέλω να πω ότι ο οργανισμός μας είναι ένα μαγικό πράγμα, καταφέρνει να μας προστατεύει. Άρα όταν ακούω κάτι τέτοιο πιστεύω ότι έχουμε έναν οργανισμό με τέτοιες άμυνες και τόσους προστατευτικούς μηχανισμούς που ευτυχώς θα μας βοηθήσει στην αντιμετώπιση επιβλαβών ουσιών. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι θα αφήσουμε κακές πρακτικές να συνεχίζονται οπότε σας ενθαρρύνω και εγώ και όλοι μας να μας ενημερώνετε ώστε να ασκούμε πιέσεις για να μπορούμε να προστατευόμαστε όχι μόνο στην χώρα μας αλλά και πανευρωπαϊκά. Με την παγκοσμιοποίηση, δεν προ-

μηθευόμαστε προϊόντα της χώρας μας μόνο αλλά και από το εξωτερικό.

Κος Χριστοδουλάκης: Το θέμα είναι το εξής ότι τα σημαντικά προϊόντα όπως ξέρετε για να εξελιχθούν και να παράγουμε πάρα πολύ μεγάλες ποσότητες για να μπορέσουμε να συντηρηθούμε χρειάζονται την παρέμβαση φυτοφαρμάκων. Επειδή όμως οι παρενέργειες των φυτοφαρμάκων από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και γενικότερα από οργανισμούς που ελέγχουν τα κατάλοιπα και τις επιπτώσεις ξεπερνάνε την πενταετία για να βγουν τα αποτελέσματα σε αυτό το χρονικό διάστημα όμως πριν ακόμα βγουν τα αποτελέσματα εμείς τα χρησιμοποιούμε. Ωστόσο, μπορεί το επίπεδο των καρκινοπαθών να βρίσκεται σε μικρό ποσοστό παρόλα αυτά υπάρχουν και άλλες αρρώστιες από την παρέμβαση αυτών των φυτοφαρμάκων. Θέλουμε και εμείς λοιπόν σαν ΠΑΚΟΕ, την βοήθειά σας για να πιέσουμε ούτως ώστε τα φάρμακα που κυκλοφορούν παράνομα δυστυχώς να πάψουν να διατίθενται στην αγορά. Επιπλέον, θα πρέπει να γίνονται πιο επισταμένες έρευνες και στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο για τα κατάλοιπα των φυτοφαρμάκων. Συνεχίζουμε με την επόμενη ομιλήτρια.

Κος Καπάνταης: Ας συνεχίσουμε διότι είναι πολύ μεγάλη η συζήτηση περί διατροφής. Η επόμενη ομιλήτρια είναι η κυρία Φούρα η οποία είναι χημικός και θα μας μιλήσει για τα συμπληρώματα διατροφής. Είναι πολύ της μόδας να ενισχύουμε τον οργανισμό μας με κάποια συμπληρώματα διατροφής γιατί θεωρούμε εμείς οι ίδιοι ότι δεν τρεφόμαστε σωστά ή ότι έχουμε μια πολλή μεγάλη κόπωση ωστόσο δεν είναι σωματική η κόπωσή, που αισθανόμαστε αλλά ψυχική και πνευματική και προσπαθούμε να το ξεπεράσουμε με αυτό τον τρόπο. Σας ακούμε.

Κα Φούφα: Σήμερα θα σας μιλήσω για τα συμπληρώματα. Όπως όλοι γνωρίζουμε τα τελευταία χρόνια, οι έντονες απαιτήσεις της καθημερινότητας έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση του άγχους και την κακή διατροφή. Η ανάγκη να εμπλουτίσουμε αυτή την ελλειπή διατροφή, μας οδηγεί στην λήψη συμπληρωμάτων διατροφής έτσι ώστε να αναπληρώσουμε τις απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Όταν αναφερόμαστε σε συμπληρώματα διατροφής εννοούμε ειδικά σκευάσματα αρμοδιότητας ΕΟΦ με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας, τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένα ή σε συνδυασμό και τα οποία διατίθενται στο εμπόριο με δοσιμετρικές μορφές, όπως κάψουλες, παστίλιες, δισκία, σταγόνες, φακελάκια σκόνης, φύσιγγες κλπ.. Προορίζονται να ληφθούν σε ποσομετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες.

Ως θρεπτικά συστατικά νοούνται οι πολυβιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός. Αυτά τα σκευάσματα πωλούνται σε φαρμακεία καθώς και σε καταστήματα ειδών διατροφής και παρουσιάζουν έντονη αύξηση τα τελευταία χρόνια. Ο έλεγχος αυτών των σκευασμάτων γίνεται από τον ΕΟΦ ο οποίος δίνει έναν αριθμό έγκρισης ή μιας ετικέτα γνωστοποίησης και χωρίζονται στις εξής κατηγορίες:

1) ειδικής διατροφής για αθλητές

2) μεταποιημένες τροφές με βάση τα δημητριακά και βρεφικές τροφές

3) παρασκευάσματα για βρέφη και δεύτερης βρεφικής ηλικίας

4) συμπληρώματα διατροφής από την Ε.Ε

5) συμπληρώματα διατροφής εκτός Ε.Ε

6) τρόφιμα για ειδικούς ιατρικούς σκοπούς

7) υποκατάστατα του συνόλου του διαιτολογίου για τον έλεγχο του σωματικού βάρους

Ωστόσο τα περισσότερα από αυτά που πωλούνται στο ελληνικό εμπόριο δεν αναγράφουν κάποιο αριθμό έγκρισης.

Σύμφωνα με την οδηγία του ΕΟΦ (2002/46-Άρθρο 6 παραγρ. 2) η επισήμανση, παρουσίαση και η διαφήμιση των συμπληρωμάτων διατροφής δεν πρέπει να αποδίδουν στα προϊόντα αυτά ιδιότητες πρόληψης, αγωγής ή θεραπείας ανθρώπινης νόσου ούτε να αναφέρουν τέτοιες ιδιότητες. Ένα φάρμακο για να πάρει την έγκριση από τον ΕΟΦ ή την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Φαρμάκων πρέπει να έχει περάσει τρείς φάσεις των κλινικών δοκιμών. Η πρώτη φάση αναφέρεται στην ασφάλεια του φαρμάκου για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η δεύτερη αναφέρεται στην ενδεικτική αποτελεσματικότητα και η τρίτη φάση στην οποία γίνεται η σύνδεση με σοβαρές κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους ώστε να υπάρχουν ισχυρότατες ενδείξεις ότι το φάρμακο κάνει όντως καλό στον οργανισμό. Αυτές οι ενδείξεις πρέπει να έχουν δημοσιευτεί σε έντυπα επιστημονικά περιοδικά. Ο φάκελος με τις τρείς φάσεις των κλινικών δοκιμών κατατίθεται στον Οργανισμό και η Επιτροπή δίνει την τελική έγκρισή της.

Τι συμβαίνει όμως με τα σκευάσματα που δεν έχουν αριθμό έγκρισης αλλά γνωστοποίησης; Μια αίτηση για αριθμό έγκρισης πρέπει να έχει επιστημονική βάση και μια ξεκάθαρη συνεπαγωγή για την ανθρώπινη υγεία και την βελτίωσή της. Αν δεν έχουν γίνει τέτοιες μελέτες ο ΕΟΦ δεν δίνει την έγκρισή του. Η γνωστοποίηση αναφέρεται ουσιαστικά στις παρενέργειες εξασφαλίζοντας δηλαδή ότι αυτές οι παρενέργειες δεν υπάρχουν. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το σκεύασμα κάνει απαραίτητα και καλό. Επομένως όταν κάτι έχει την έγκριση του ΕΟΦ έχει δείξει με μελέτες ότι έχει ξεκάθαρη κλινική αποτελεσματικότητα. Όταν κάτι δεν έχει την έγκριση απλά βασίζεται στην κοινή λογική ότι αφού κάνει καλό στην υγεία και το αναφέρουν διάφορες μελέτες το βάζουμε και στο σκεύασμα. Πόσο οξύμωρο είναι όμως το γεγονός ότι συμπληρώνουμε τις φυσικές τροφές με κάτι το οποίο παράγεται με χημικό τρόπο; Αν η διατροφή μας είναι ισορροπημένη δεν υπάρχει απολύτως κανένας λόγος λήψης συμπληρωμάτων. Απεναντίας, ιδιαίτερα για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες μεγάλες δόσεις από τέτοιου είδους συμπληρώματα μπορεί να έχουν αποτέλεσμα τοξικότητας.

Στη συνέχεια τίθεται το ζήτημα της λειτουργικής μίμησης όπου υπάρχουν αρκετές αμφιβολίες. Πολλές συνθετικές βιταμίνες δεν διαθέτουν τους μεταφορείς και άλλους παράγοντες που συνδέονται με τις φυσικές βιταμίνες επειδή έχουν «απομονωθεί». Οι απομονωμένες βιταμίνες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ή να αναγνωριστούν από τον οργανισμό μας με τον ίδιο τρόπο όπως οι φυσικές. Η φυσική μορφή περιέχει και άλλες βιταμίνες, ένζυμα και μεταλλικά στοιχεία που ελέγχουν τον τρόπο με τον οποίο ο οργανισμός αναγνωρίζει, μεταβολίζει και τα χρησιμοποιεί για να κάνει τις απαραίτητες διεργασίες. Οι απομονωμένες βιταμίνες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν πάντα από το σώμα μας και είτε αποθηκεύονται μέχρι να αποκτήσουμε ή να δημιουργήσουμε τα θρεπτικά συστατικά που απατούνται για την αποτελεσματική χρήση τους ή στο τέλος εκκρίνονται. Όσον αφορά τις συνθετικές βιταμίνες επίσης, στερούνται τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία και πρέπει να χρησιμοποιούν τα αποθέματα μετάλλων του σώματος που μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα επικίνδυνες ελλείψεις σε ανόργανες ουσίες. Έρευνες δείχνουν για παράδειγμα ότι τα Ω3 που βρίσκονται σε κάψουλες ή σε υγρή μορφή η δομή τους δεν είναι ίδια όπως είναι στο ψάρι. Επίσης, αξίζει να αναφέρουμε ότι όσο περισσότερο καταναλώνουμε βιταμίνες σε συνθετική μορφή τόσο αδυνατίζει το σύστημα του οργανισμού μας που τις απομονώνει από τις τροφές. Στο συγκεκριμένο χώρο της πολυβιταμίνης δεχόμαστε αδίστακτο μάρκετινγκ από τα μέσα με διαφημίσεις, όπως «πιες την βιταμίνη C για να μην αρρωστήσεις», ενώ όχι μόνο δεν μας βοηθούν αλλά και σε πολλές περιπτώσεις έχουν προκληθεί και θάνατοι από μεγαδόσεις.

Οι κίνδυνοι των συμπληρωμάτων διατροφής χωρίζονται κυρίως σε τέσσερις κατηγορίες:

Α) κίνδυνοι από υπερδοσολογία

Β) κίνδυνοι από αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα

Γ) κίνδυνοι από παραπλανητικές ετικέτες και προώθηση

Δ) και από την λήψη απαγορευμένων ουσιών

Υπάρχουν αρκετές παρενέργειες που σχετίζονται με τις υπερβολικές δόσεις όπως για παράδειγμα οι υπερβολικές λήψεις βιταμίνης Α μπορούν να προκαλέσουν ηπατική και οστική βλάβη, αλωπεκία, έμετους και πονοκεφάλους. Μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε τερατογένεση του εμβρύου κατά την εγκυμοσύνη. Οι γυναίκες που είναι ή πρόκειται να κυοφορήσουν, συνίσταται να παίρνουν συμπληρώματα βιταμίνης Α μόνο σε ειδικό σκεύασμα για εγκυμοσύνη. Οι υπερβολικές δόσεις βιταμίνης Β6 μπορεί να προκαλέσουν νευρολογικά συμπτώματα, τα οποία είναι αντιστρέψιμα όταν διακοπεί η λήψη του συμπληρώματος. Ενώ η υπερβολική πρόσληψη φυλλικού οξέος μπορεί να καλύψει μια έλλειψη σε βιταμίνη Β12 και να συσχετιστεί με νευρολογική διαταραχή. Αξίζει να αναφέρουμε ότι πρόσφατα η ευρωπαϊκή αρχή EFSA αποφάσισε να πάρει όλα τα συμπληρώματα διατροφής και να τα περάσει από εξονυχιστικό έλεγχο με εξέταση φακέλου. Υποβλήθηκαν γύρω στις 500 αιτήσεις για 350 ουσίες και απορρίφθηκαν οι 184. Ο αντίστοιχος ΕΟΦ της Αμερικής, ο FDA σε έλεγχο που έκανε σε συμπληρώματα που σχετίζονταν με την απώλεια βάρους βρήκε στα συστατικά τους ένα γνωστό φάρμακο με ανορεξιογόνο δράση το οποίο δεν αναγραφόταν στην ετικέτα. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα σε λιποδιαλυτικά σκευάσματα είναι η εφεδρίνη. Πρόκειται για μια ουσία που παράγεται από το φυτό εφέδρα και περιέχεται σε διάφορα διατροφικά συμπληρώματα και χάπια τα οποία χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή και χρησιμοποιείται σε σκευάσματα ως διεγερτικό απώλειας βάρους και αύξηση του αναβολισμού στους αθλητές. Μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιακή ανακοπή ακόμη και επιληπτικές κρίσεις. Απαγορεύτηκε στις Η.Π.Α από το 2004.

Ένα μεγάλο κεφάλαιο των συμπληρωμάτων είναι και τα βρεφικά γάλατα. Μια σημαντική μελέτη δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό BMC Pediatrics από ερευνητές του Πανεπιστημίου Keele του Staffordshire της Μ. Βρετανίας που θέτει την βιομηχανία υποκατάστατων μητρικού γάλακτος προ των ευθυνών της. Οι επιστήμονες μελέτησαν δείγματα από όλα τα βρεφικά γάλατα που κυκλοφορούσαν στην Μ. Βρετανία και διαπίστωσαν ότι κάποιες μάρκες περιείχαν 100 φορές περισσότερο αλουμίνιο απ'ότι το μητρικό γάλα. Κατά μέσο όρο όλα τα δείγματα υποκατάστατου μητρικού γάλακτος περιείχαν τουλάχιστον δυο φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση από την μέγιστη επιτρεπτή συγκέντρωση αλουμινίου στο πόσιμο νερό με βάση την νομοθεσία της Ε.Ε. Όλες ανεξαιρέτως οι βρεφικές φόρμουλες βρέθηκαν να έχουν επιμολυνθεί με αλουμίνιο. Να μην ξεχνάμε πως πριν από μερικά χρόνια το σκάνδαλο που ξέσπασε στην Κίνα όπου συγκεκριμένη μάρκα βρεφικού γάλακτος περιείχε τοξική μελαμίνη η οποία κόστισε την ζωή σε έξι βρέφη, ενώ προκάλεσε σημαντικές βλάβες σε ακόμη 300.000 βρέφη. Ενώ και στην κατεξοχήν γαλακτοπαραγωγό χώρα Ν. Ζηλανδία σε ορισμένες παρτίδες του βρεφικού γάλακτος Nutricia ανιχνεύθηκαν τοξικά βακτήρια ικανά να προκαλέσουν αλλαντίαση, πυρετό, παράλυση έως και θάνατο.

Πέρα από τα προαναφερθέντα συμπληρώματα μεγάλη άνοδο σε πωλήσεις σημειώνουν

και τα αθλητικά συμπληρώματα τα οποία χρησιμοποιούνται ως επί το πλείστον από επαγγελματίες αθλητές αλλά και από άτομα που ασκούνται συστηματικά. Κυκλοφορούν συνήθως με την μορφή σκόνης, χαπιών ή ως έτοιμα ροφήματα και υπόσχονται αύξηση μυϊκής μάζας ή μυϊκή αποκατάσταση και αναπλήρωση ενέργειας. Πολύ συχνά μάλιστα δεν πρόκειται για βελτίωση της αθλητικής απόδοσης αλλά για εικονική δηλαδή πιστεύοντας ο αθλητής ότι θα έχει καλύτερη απόδοση έχει καλύτερη ψυχολογία και αυτό λειτουργεί θετικά.

Πρόσφατα έγινε ανάλυση των παρτίδων συμπληρώματος διατροφής λόγω ανίχνευσης που παθογόνου μικροοργανισμού Escherichia coli. Ενώ ο ΕΟΦ προχώρησε στην ανάκληση συμπληρώματος διατροφής λόγω παρουσίας του μη εγκεκριμένου νεοφανούς τροφίμου σαν συστατικό acacia rigidula. Παρόλα αυτά σε καταστήματα συμπληρωμάτων κυκλοφορούν προϊόντα χωρίς την γνωστοποίηση του ΕΟΦ. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ελεύθερο εμπόριο προϊόντων με πιθανόν απαγορευμένες ουσίες και αγνώστων συνθηκών παραγωγής και συσκευασίας. Υπάρχει παράδειγμα συμπληρώματος διατροφής με αμινοξέα χωρίς την γνωστοποίηση του ΕΟΦ στην συσκευασία του σε αντίθεση με αντίστοιχο συμπλήρωμα στο οποίο αναγράφεται ο αριθμός γνωστοποίησης του ΕΟΦ. Ιδιαίτερη προσοχή στην λήψη τέτοιων συμπληρωμάτων πρέπει να δοθεί σε ότι αφορά τους εφήβους που ακολουθούν εντατικά προγράμματα εκγύμνασης και είναι αρκετά ευάλωτοι σε τέτοιου είδους εμπορικά μηνύματα.

Εν κατακλείδι, προκειμένου να χορηγηθεί ένα συμπλήρωμα διατροφής χρειάζεται να γίνει διατροφική αξιολόγηση από κλινικό διαιτολόγο σε συνεργασία με γιατρό, διαφορετικά ελλοχεύει ο κίνδυνος υπερβολικής πρόσληψης διαφόρων συστατικών με σοβαρές συνέπειες για την υγεία. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι δεν υπάρχουν μαγικές ουσίες ή σούπερ σκευάσματα. Άλλωστε κανείς δεν ξέρει ακριβώς τι θα πρέπει να περιέχει το «τέλειο» σκεύασμα. Προφανώς δεν μπορεί να υπάρξει για όλους ένα ιδανικό σκεύασμα καθώς οι ανάγκες κάθε οργανισμού ποικίλλουν. Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι τα συμπληρώματα είναι αυτό ακριβώς που λέει η ονομασία τους «συμπληρώματα» και θα πρέπει να χορηγούνται όπου λείπει κάτι. Άλλωστε αν όλα τα συμπληρώματα που παίρνουμε προέρχονται από τις τροφές τότε γιατί να μην τρώμε φαγητό αντί να παίρνουμε χάπια; Οι τροφές έχουν θρεπτικά συστατικά με τέτοιο τρόπο συνδυασμένα ώστε όχι μόνο καλύπτονται οι ανάγκες μας αλλά επιτυγχάνονται πολλά οφέλη για την υγεία μας όπως είναι η καλύτερη λειτουργία του εντέρου, μας γεμίζουν ενέργεια και σε τελική ανάλυση το φαγητό αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις του ανθρώπου. Σας ευχαριστώ.

Κος Καπάνταης: Ευχαριστούμε πολύ κα. Φούφα πραγματικά η ομιλία σας ήταν πάρα πολύ καλή μας έδωσε πολλές πληροφορίες για αυτό το σύγχρονο ζήτημα της εποχής τα συμπληρώματα διατροφής. Θα ήθελα κάποιος να ρωτήσει κάτι πάνω σε αυτό;

Κος Χριστοδουλάκης: Πάντως εγώ έχω να αναφέρω τρία στοιχεία πάνω στα συμπληρώματα διατροφής. Το πρώτο είναι ότι παγκόσμια ο τζίρος από τα συμπληρώματα διατροφής με βάση τον FDA στην Αμερική ετήσια ξεπερνάει τα 2 δισεκατομμύρια δολάρια. Στην Ελλάδα υπολογίζεται από διάφορες εμπειρικές μετρήσεις που έχουν γίνει γύρω στα 4 εκατομμύρια ευρώ. Όπως προείπε και η κα. Φούφα είναι πολύ σοβαρό να αποδεχτούμε το γεγονός ότι εάν πραγματικά ο οργανισμός λόγω κάποιας ασθένειας η κάποιας άλλης επιβάρυνσης χρειάζεται ένα συγκεκριμένο συμπλήρωμα είναι επειδή βαριόμαστε να καταναλώσουμε φρούτα πράγμα που το καθιστά ατυχές γεγονός για την υγεία μας.

Κος Καπάνταης: Συμφωνώ απόλυτα και θα πρέπει να αντιληφθούμε το γεγονός ότι το να παίρνουμε ένα πολυβιταμινούχο σκεύασμα είναι τεράστιο σφάλμα. Ξέρουμε όλοι ότι η βιταμίνη Ε βοηθάει σε διάφορες λειτουργίες όπως την αύξηση των γενετικών ορμονών και προστατεύει τα καρδιαγγειακά. Έγινε μια μελέτη με την παροχή μεγάλων ποσοτήτων βιταμίνης Ε για να δουν τι θα γίνει με τα καρδιαγγειακά. Διεκόπη στον ενάμιση χρόνο διότι τα άτομα που έπαιρναν την βιταμίνη Ε σε μεγάλη δόση παρουσίασαν καρκίνο του προστάτη. Θέλω δηλαδή να τονίσω ότι δεν είναι και πολύ αθώο να χρησιμοποιούμε ένα πολυβιταμινούχο σκεύασμα καθώς έχουν λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές βιταμίνες μέσα. Οι λιποδιαλυτές μπορούν να κάνουν υπερβιταμίνωση και αυτό είναι μια πάθηση. Μία άλλη αντίληψη που κυκλοφορεί είναι ότι θεωρούμε πως παίρνουμε κάτι φυτικό και νομίζουμε ότι είναι αθώο προς τον οργανισμό το οποίο είναι πολύ μεγάλο λάθος.

Κος Χριστοδουλάκης: Δεν έχουν ετικέτα συνήθως και πολλές φορές πωλούνται ακόμα και σε μπακάλικα.

Κος Καπάνταης: Είναι μεγάλο σφάλμα διότι τα περισσότερα φάρμακα έχουν παρασκευαστεί από τα φυτά. Μην ξεχνάμε ότι το όπιο είναι φυτικό και είναι ισχυρή φαρμακολογική ουσία. Είναι τεράστιο πρόβλημα να παίρνουμε φυτικά προϊόντα χωρίς να έχουν ελεγχθεί η ποσότητα της οποιασδήποτε ουσίας που περιέχει μέσα, η απορρόφησή της, η επίδραση στον οργανισμό και πόσες άλλες χιλιάδες ουσίες υπάρχουν σε αυτό το φυτικό σκεύασμα. Ένα τελευταίο σαν παρατήρηση είναι οι συσκευασίες του κιλού ή του δίκιλου που πωλούνται ανεξέλεγκτα σε διάφορα καταστήματα αθλητικών ειδών, σε γυμναστήρια με ή χωρίς αριθμό γνωστοποίησης του ΕΟΦ.

Η γνωστοποίηση είναι η έννομη κυκλοφορία στην Ελλάδα. Αυτά που δεν έχουν γνωστοποίηση έχω κάνει εγώ μια εισαγωγή και τα διαθέτω. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ελεγμένα. Στην Αμερική ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων στους ελέγχους που κάνει βρίσκει τεράστιες αποκλίσεις, δηλαδή μέσα σε αυτά τα σκευάσματα διατροφής, ενίσχυσης της μυϊκής ενδυνάμωσης ή της απώλειας βάρους παρατηρεί ουσίες που δεν καταγράφονται στην ετικέτα, ουσίες απαγορευμένες ή κλείνουν αυτές οι εταιρίες που τα παράγουν ή πληρώνουν τεράστια πρόστιμα με σκοπό να σταματήσει αυτή η διαδικασία. Νέες εταιρίες όμως ξαναβγάζουν αυτά τα «μολυσμένα» τρόφιμα.

Κα Παπακωνσταντίνου: Απλά θα ήθελα να κάνω ένα σχόλιο εδώ ότι στην Αμερική τα συμπληρώματα διατροφής δεν έχουν καμία νομοθεσία. Οποιοσδήποτε μπορεί να τα παράγει και σε σπάνιες περιπτώσεις ο ΕΟΦ της Αμερικής μπορεί να ελέγξει τα παραγόμενα προϊόντα μιας εταιρία και να υποβάλλει πρόστιμο. Το τονίζω αυτό γιατί παρουσιάσατε τα πράγματα στην Αμερική πολύ ιδανικά. Ωστόσο είναι καλύτερα απ'ότι στην Ευρώπη που ο ΕΟΦ δίνει μια γνωστοποίηση , δεν κάνουν σοβαρούς ελέγχους τουλάχιστον από αυτά που μου είπε η Πρόεδρος του ΕΟΦ πρόπερσι δεν κάνουν σχεδόν κανέναν έλεγχο ποτέ. Η γνωστοποίηση είναι η αίτηση στην ουσία για το φάκελο. Στην Ευρώπη γενικά τα συμπληρώματα διατροφής λόγω της ισχυρής νομοθεσίας ότι δεν τα ακουμπάει κανένας γιατί τα θεωρούν ασφαλή για την υγεία. Οι ΕΟΦ τόσο η Ευρωπαϊκή όσο και η Αμερικάνικη χρειάζονται πολλές μελέτες και κανένας δεν θέλει να τις χορηγήσει και έτσι ουσιαστικά βγαίνουν όλα στο εμπόριο για το «καλό» του κοινού. Αυτό είναι πολύ σοβαρό πρόβλημα.

Κος Χριστοδουλάκης: Αυτό αντιφάσκει όμως με όλη αυτή την διαδικασία, για τον απλούστατο λόγο ότι ένα φάρμακο, όχι συμπλήρωμα, για να βγει στο εμπόριο χρειάζεται μια προετοιμασία τουλάχιστον τριών έως πέντε χρόνων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το υψηλό κόστος για την παρασκευή και κυκλοφορία ενός φάρμακου. Το συμπλήρωμα λοιπόν διατροφής όταν όλοι το διακινούν σαν φάρμακο ανεπισήμως, τότε θα πρέπει να γίνει η διπλάσια έρευνα.

Κα Παπακωνσταντίνου: Δεν θέλει κανένας να χρηματοδοτήσει κάτι τέτοιο άρα δεν γίνονται κλινικές μελέτες.

Κος Χριστοδουλάκης: Κακώς.

Κος Καπάνταης: Εγώ θα συμφωνήσω με την κα. Παπακωνσταντίνου. Αυτό απλά που είπα για την Αμερική είναι ότι δεν υπάρχει έλεγχος εκ των προτέρων και βρίσκονται συμπληρώματα χωρίς ετικέτες.

Κα Παπακωνσταντίνου: Να σας φέρω ένα παράδειγμα. Λοιπόν, όσο ήμουν εγώ στην Αμερική υπήρχε ένα συμπλήρωμα σε υγρή μορφή και έλεγε ότι παίρνεις μερικές σταγόνες το βράδυ και την άλλη μέρα το πρωί ξυπνάς σαν την όμορφη κοπέλα της διαφήμισης και με τέλειο σώμα. Αυτό ο FDA το ¨έπιασε¨ και η εταιρία πλήρωσε γύρω στο μισό εκατομμύριο δολάρια πρόστιμο για παραπλάνηση του καταναλωτικού κοινού.

Όταν εγώ γύρισα στην Ελλάδα το 2004, όπως ξεφύλλιζα ένα περιοδικό είδα το ίδιο κατασκεύασμα το οποίο κυκλοφορούσε εδώ, το ίδιο και σε πανευρωπαϊκό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι η Ε.Ε δεν ελέγχει για κανένα λόγο και έτσι όλες αυτές οι εταιρίες είναι ελεύθερες να προμηθεύουν τον κόσμο με ότι θέλουν.

Κος Καπάνταης: Συμφωνούμε και ένα τεράστιο πρόβλημα, για να δείτε πόσο πολύ η λειτουργία του μάρκετινγκ κοροϊδεύει το κοινό, πως του αποσπά μεγάλα χρηματικά ποσά, είναι το κολλαγόνο. Θα έχετε παρατηρήσει τις διαφημίσεις με θέμα το κολλαγόνο είτε στην τηλεόραση είτε στα περιοδικά. Το κολλαγόνο λοιπόν, είναι μία πρωτεΐνη, όλες οι πρωτεΐνες αν ληφθούν δια του στόματος καταλήγουν στο στομάχι όπου διασπώνται και δεν έχει απολύτως κανένα αποτέλεσμα μετά την διάσπαση.

Για να το καταλάβετε καλύτερα θα σας κάνω έναν παραλληλισμό. Η ινσουλίνη που κάνουν τα διαβητικά άτομα είναι και αυτό πρωτεΐνη. Είναι μια σειρά λοιπόν αμινοξέων και επειδή αν ληφθεί από το στόμα θα διαλυθεί, δεν θα έχει καμία δράση στον οργανισμό, την κάνουν με ένεση. Άρα το κολλαγόνο σε μορφή ένεσης αν το πάρει κανείς έχει κάποια δράση.

Το κουτί που κυκλοφορεί με 30-40 ευρώ και είναι σε υγρή μορφή δεν έχει καμία επίδραση. Είναι πάρα πολλοί αυτοί που πληρώνουν τακτικά για κάτι τέτοιο γι'αυτό κυκλοφορούν και τόσες διαφημίσεις καθώς έχουν τεράστιο κέρδος.

Κος Χριστοδουλάκης: Θα πούμε στην συνέχεια πως παράγεται το κολλαγόνο. Ευχαριστούμε και την κα. Φούφα η οποία έχει κάνει αρκετή διπλωματική εργασία πάνω στα συμπληρώματα, ήταν συνεκτική η ομιλία της και όποιος θέλει μπορεί να κάνει ερωτήσεις. Να προχωρήσουμε στον επόμενο ομιλητή που είναι ο κύριος Μούσιος ο οποίος είναι πρόεδρος της ομοσπονδίας αρτοποιών Ελλάδας και έχει να μας πει αρκετά πάνω στην αλυσίδα στάρι, αλεύρι, ψωμί εισαγόμενο ή μη, παραγόμενο ή μη και το τι περιέχουν.

Κος Μούσιος: Είναι χαρά και τιμή να βρίσκομαι σήμερα εδώ μαζί σας και σας ευχαριστώ πολύ για την πρόσκληση. Θα μιλήσω σαν Πρόεδρος της Ο.Α.Ε αλλά και σαν απλός φούρναρης. Επιτρέψτε μου να μιλήσω αποκλειστικά και καθαρά για το ψωμί. Όταν λέμε ψωμί για εμάς τους φούρναρους είναι μια δημιουργική τέχνη. Δηλαδή, για να ζυμωθεί το ψωμί χρειάζεται να συνδυάσουμε τη δημιουργικότητα, τα υλικά για να παραχθούν οι διάφοροι τύποι του, αλλά και μεράκι για να βρούμε τις πρώτες ύλες ώστε να γίνει το ψωμί καλύτερο.

Η ιστορία του ψωμιού είναι παράλληλη με την ιστορία του ανθρώπου. Λέξεις για το

ψωμί και για τα διαφορετικά είδη του υπάρχουν σε όλες σχεδόν τις ζωντανές γλώσσες καθώς και ιδιόμορφες συνταγές από αρχαίους πολιτισμούς. Μας θυμίζουν τον ξεχωριστό του ρόλο στις ανθρώπινες κοινωνίες. Όμως, το ψωμί γεννήθηκε πριν την γραφή, την εποχή που η ανθρωπότητα πάλευε ακόμη για την επιβίωση.

Θεωρείται άλλωστε η παλαιότερη επεξεργασμένη τροφή που δημιουργήθηκε από του ανθρώπους. Λίγα λόγια έτσι για την ιστορία του ψωμιού, γιατί είναι ένα προϊόν που με την ίδια διαδικασία παράγεται εδώ και πέντε χιλιάδες χρόνια. Όταν λέμε με την ίδια διαδικασία εννοούμε ακριβώς τα εξής: τη ζύμωση, την ανάπαυση, το πλάσιμο, την ωρίμανση και το ψήσιμο. Είναι μια διαδικασία δηλαδή τριών ωρών. Αυτές οι τρείς ώρες πρέπει να είναι σταθερές, τρεισήμισι μπορούν να γίνουν, ωστόσο δυόμιση απαγορεύεται.

Τα τονίζω αυτά για να συγκρίνουμε το φρέσκο ψωμί που αναφέρουμε με το κατεψυγμένο. Πριν 20 με 25 χρόνια δεν υπήρχε το κατεψυγμένο ψωμί. Σήμερα αρκετοί μέσω του μάρκετινγκ προσπαθούν να παρομοιάσουν το κατεψυγμένο με το φρέσκο τα οποία παράγονται από τα ίδια υλικά. Να πούμε δυο λόγια για το στάρι.

Σαν χώρα στα σιτηρά είμαστε αυτάρκης, δηλαδή δεν χρειάζεται να κάνουμε ούτε ένα κιλό εισαγωγή από άλλες χώρες. Παρόλα αυτά δεν έχουμε το ισοζύγιο που πρέπει. Παράγουμε κοντά στο 1.200.000 τόνους τον χρόνο σκληρό σιτάρι ενώ χρειαζόμαστε για την ελληνική αγορά 400.000. Επιπλέον, παράγουμε 500.000 μαλακό σιτάρι ενώ χρειαζόμαστε πάνω από ένα εκατομμύριο.

Αυτό τι σημαίνει; Ότι εξάγουμε σκληρό σιτάρι σε άλλες χώρες και εισάγουμε μαλακό σιτάρι το οποίο είναι η βάση για την αρτοποίηση από άλλες χώρες όπως είναι ο Καναδάς, η Ρωσία, η Γαλλία ακόμη και από την Αίγυπτο. Το αλεύρι όμως που είναι η πρώτη ύλη για το ψωμί είναι 98% ελληνικό.

Παράγεται δηλαδή στην χώρα μας από ελληνικές αλευροβιομηχανίες. Ένα 2% μόνο εισάγουμε από τις γειτονικές χώρες όπως είναι η Ρουμανία και η Βουλγαρία. Έγινε μια προσπάθεια πριν από πέντε χρόνια για να γίνει αθρόα εισαγωγή από αυτές τις χώρες αλλά η αγορά το απέρριψε δεν ήταν κατάλληλο για τις ελληνικές προδιαγραφές. Ανέφερα πριν την διαδικασία του φρέσκου ψωμιού.

Ας δούμε τώρα την διαδικασία του κατεψυγμένου ψωμιού. Προσπαθούν όλοι και με την μέθοδο του μάρκετινγκ και με τις πλάτες τις πολιτείας να εξομοιώσουν το κατεψυγμένο με το φρέσκο. Τι γίνεται με την παραγωγή του κατεψυγμένου ψωμιού; Η διαδικασία αποτελείται από τα εξής βήματα: τη ζύμωση, την αυτόματη και άμεση μορφοποίηση δηλαδή το πλάσιμο, το σταμάτημα της διαδικασίας με την μέθοδο της ταχείας κατάψυξης, την αποθήκευση στους καταψύκτες.

Η διατηρησιμότητά του διαρκεί πάνω από 18 μήνες και η μεταφορά στο χώρο έψησης. Δηλαδή, στην Κίνα, στην Αμερική, στη Νιγηρία σε οποιαδήποτε χώρα του πλανήτη μεταφέρεται στους καταψύκτες των καταστημάτων έψησης. Αυτά είναι τα σουπερμάρκετ, τα μινιμάρκετ ή άλλες γνωστές αλυσίδες. Αποθηκεύεται στους καταψύκτες λοιπόν και στην συνέχεια βγαίνουν και τους βάζουν στο φούρνο για να γίνει το ψήσιμο.

Ο καταναλωτής βλέποντας μόνο την έψηση και οσμίζοντας την μυρωδιά του θεωρεί ότι

είναι φρέσκο. Εδώ με τις ευλογίες της πολιτείας, δηλαδή και τα προηγούμενα χρόνια αλλά και τον τελευταίο χρόνο με τον τελευταίο νόμο δόθηκε η δυνατότητα σε αυτά τα καταστήματα να ονομάζονται αρτοποιία ή φούρνοι.

Σε έρευνα που κάναμε πριν από δυο χρόνια προς τους καταναλωτές καθώς γίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, στο ερώτημα «Γνωρίζεται ότι το ψωμί που προμηθεύεστε από τα σουπερμάρκετ είναι κατεψυγμένο;». Το 90% απάντησε «Όχι». Δεύτερο ερώτημα στη συνέχεια «Εάν γνωρίζατε ότι είναι κατεψυγμένο θα το αγοράζατε;». Το 95% απάντησε «Όχι». Με λίγα λόγια έχουμε καθαρή παραπλάνηση του καταναλωτή. Τώρα μπορεί κάποιος να μου πει «μα γιατί δεν είναι το ίδιο με το φρέσκο;». Δεν το λέμε εμείς οι φούρναροι αλλά διάφορες μελέτες που έχουν γίνει την τελευταία εικοσαετία από διάφορα πανεπιστήμια.

Πραγματικά μειονεκτήματα της ψημένης ζύμης, μειωμένος όγκος φρατζόλας και μειωμένη ποιότητα στο ψήσιμο, σκλήρυνση της ψίχας, μειωμένη βιωσιμότητα και δραστηριότητα μαγιάς, μικρός χώρος διατήρησης μετά το ψήσιμο, αμετάκλητες αλλαγές των ιστών εξαιτίας της κατάψυξης, πιθανή απώλεια θρεπτικών συστατικών ιδιαίτερα των βιταμινών και των θρεπτικών ινών. Επίσης, μηχανικές βλάβες λόγω πιθανού κακού χειρισμού κατά την μεταφορά και αποθήκευση στην κατάψυξη, πρόσθετα βελτιωτικά συντηρητικά π.χ. τροποποιημένη μαγιά. Από αμερικάνικο πανεπιστήμιο η επίδραση των τύπων κατάψυξης-απόψυξης στην γλουτένη και στην δομή της ψίχας του ψωμιού από κατεψυγμένη ζύμη.

Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη από Ιάπωνες επιστήμονες δημοσιευμένη το 2003 παραγωγή της κατώτερη ποιότητας της κατεψυγμένης ζύμης υποστηρίζουν ότι η καταστροφή της οφείλεται από την δημιουργία κρυστάλλων-πάγου, σε μεγάλη διάρκεια αποθήκευσης σε θερμοκρασίες κατάψυξης. Η δραστικότητα της μαγιάς μειώνεται, η γλουτένη διασπάται και καταστρέφεται, ο όγκος της ψημένης φρατζόλας είναι μειωμένος. Από Βραζιλιάνους επιστήμονες γίνεται η παραδοχή ότι η κατάψυξη επηρεάζει τις ιδιότητες της μαγιάς, η δομή της γλουτένης σπάει από την άποψη των ιδιοτήτων της. Μειωμένη διατήρηση αερίων, υποβαθμισμένη ποιότητα του προϊόντος υποστηρίζουν τα μειονεκτήματα που μπορούν να βρεθούν προσθήκη γλουτένης ή με χρήση διαφόρων πρόσθετων ή προσθήκη ενζύμων.

Πάλι σε ένα φυσικό προϊόν υπάρχει προσθήκη. Σύμφωνα με επιστημονική μελέτη που έγινε από Έλληνες επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Χημικών Μηχανικών υποστηρίζουν προ της κατεψυγμένης ζύμης από το χρόνο μίξης της ζύμης, τον ρυθμό κατάψυξης, την διάρκεια αποθήκευσης, τον ρυθμό απόψυξης. Οι παράγοντες αυτοί προκαλούν μείωση και άλλα. Η ελληνική μελέτη καταλήγει στα φυσικά ελαττώματα που επηρεάζουν την ποιότητα του ψωμιού, έχουμε σκλήρυνση του άρτου, μειωμένο όγκο του καρβελιού, μη επιθυμητό άρωμα και γρήγορο μπαγιάτεμα. Επισημαίνουμε ωστόσο ότι απαιτούνται περεταίρω μελέτες για την καλύτερη ανάλυση των παραπάνω στοιχείων. «Επιθυμητό άρωμα» αυτή η λέξη είναι μαγική.

Πριν από είκοσι χρόνια στα σουπερμάρκετ της Αμερικής ψεκάζανε το χώρο με άρωμα ψημένου ψωμιού. Έτσι δημιουργείται μια άλλη διάθεση στον καταναλωτή, τον τραβάει σαν μαγνήτης και ήταν και ένας τρόπος για να εξουδετερώσουν τις μυρωδιές απορρυπαντικών που κυριαρχούσαν στο χώρο. Μελέτη γαλλικού πανεπιστημίου υποδεικνύει ότι η παραγωγή και αποθήκευση κατεψυγμένης ζύμης παραμένει προβληματική.

Για το λόγο αυτό οι βιομηχανίες χρησιμοποιούν δυο φορές μεγαλύτερη ποσότητα μαγιάς, πρόσθετα και συντηρητικά. Οι τεχνικές αυτές μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες από ήπιες έως σοβαρές όπως είναι το μη επιθυμητό άρωμα και υπερβολική χρήση της μαγιάς, πρόκληση προβλημάτων σε ευπαθής ομάδες πληθυσμού εξαιτίας της ανολοκλήρωτης ζύμωσής της. Και το πιο σημαντικό είναι το εξής στοιχείο, από το Μάρτιο του 1998 έως το Μάρτιο του 1999 οι πωλήσεις κατεψυγμένου ψωμιού στην Αμερική αυξήθηκαν κατά 15,3%, οι κατεψυγμένες ζύμες σε 6,9%. Αυτό σημαίνει ότι τα πειράματα που κάνουν στα εργαστήρια περιλαμβάνουν νέων τροποποιημένων τύπων μαγιάς που είναι ανθεκτική στις θερμοκρασίες κατάψυξης.

Όλα αυτά τα λένε διάφορα πανεπιστήμια και διάφορες μελέτες. Και πάλι θα τονίσω ότι αναφερόμαστε σε ένα φυσικό προϊόν και την παρασκευή, τον τρόπο, την διακίνηση και την καταγωγή αυτού του προϊόντος την αγνοεί πλήρως ο καταναλωτής. Η ελληνική νομοθεσία το 2007 που έγινε και η αρτοποιητική νομοθεσία έχει ξεκάθαρους κανόνες. Το πρόβλημα στην Ελλάδα είναι ότι δεν εφαρμόζονται. Λένε ότι το κατεψυγμένο ψωμί δεν μπορεί να πωλείται στις προθήκες που πωλείται το φρέσκο. Πρέπει να αναγράφεται στην συσκευασία ότι προέρχεται από κατεψυγμένη ζύμη. Ζητήσαμε τότε από το Υπουργείο Ανάπτυξης με παρέμβαση στην ευρωπαϊκή επιτροπή να αναγράφεται ο τόπος καταγωγής της κατεψυγμένης ζύμης και η ημερομηνία παραγωγής.

Η Ευρώπη απάντησε αρνητικά και τόνισαν ότι δεν επιτρέπουν στην ελληνική δημοκρατία να νομοθετήσει για τον τόπο καταγωγής της κατεψυγμένης ζύμης και την ημερομηνία καταγωγής διότι, αυτό θα φέρει εμπόδια στην εισαγωγή αυτών των προϊόντων. Παρόλα αυτά όμως ήταν και είναι επαρκής η ελληνική νομοθεσία όταν υπάρχει σήμανση επάνω στην συσκευασία. Οι χώροι που γίνεται η έψηση του ψωμιού δεν θα είχαν το δικαίωμα να ονομάζονται φούρνοι ή αρτοποιεία. Προτείναμε να ονομάζονται bake off. Λέγοντας μάλιστα ότι αφού θέλετε να βρείτε μια ονομασία για αυτά τα καταστήματα δεν μπορούν να λέγονται αρτοποιεία γιατί το λέει και από μονή της η λέξη ποιώ τον άρτο.

Αυτά τα καταστήματα κάνουν έψηση η οποία σημαίνει εγκατάσταση περάτωσης έψησης, το οποίο δεν το καταλαβαίνει ο καταναλωτής. Το back off και από κει και πέρα εμείς σαν αρτοποιοί θα ενημερώσουμε τον κόσμο. Back off σημαίνει κατάστημα που ψήνει κατεψυγμένο ψωμί. Αυτό δεν το δέχονται δεν μπορείτε να χρησιμοποιείτε την λέξη φούρνος γιατί αμέσως παραπλανάται ο καταναλωτής, καθώς είναι το κατάστημα στο οποίο ζυμώνεται το ψωμί, ψήνεται και διατίθεται. Μας άλλαξαν ακόμα και το νόημα της λέξης και τον Αύγουστο του 2015 με το τρίτο μνημόνιο δόθηκε η δυνατότητα σε αυτά τα καταστήματα να έχουν την ταμπέλα του φούρνου.

Πολλοί θα έχετε δει σε διάφορα πολυκαταστήματα την λέξη φούρνος και τις προσθήκες. Γυμνό το ψωμί κατά παράβαση καθώς πρέπει να είναι συσκευασμένο με επισήμανση και ο καταναλωτής δεν μπορεί να αντιληφθεί ότι δεν πρόκειται για φρέσκο ψωμί αλλά πιθανότατα να προήλθε από την Βουλγαρία, την Κίνα ή από οποιαδήποτε άλλη χώρα καθώς το 80% αυτών των προϊόντων είναι εισαγόμενα. Από το 80% το 60% είναι από ανατολικές χώρες και το 20% από Γαλλία, Ισπανία και Γερμανία. Δυστυχώς, όση προσπάθεια και αν κάνουμε σαν αρτοποιοί, όση πίεση και αν ασκούμε στην πολιτική ηγεσία ότι δεν είναι ένα συντεχνιακό αίτημα αλλά έχει να κάνει με την υγεία των καταναλωτών δεν ακουγόμαστε. Ευχαριστώ πολύ.

Κος Χριστοδουλάκης: Κύριε Μούσιο εγώ θέλω δύο πράγματα αν μπορείτε να μου διευκρινίσετε. Καταρχήν ποια είναι η πολιτική καλλιέργειας σίτου στην Ελλάδα δηλαδή ποια προβλέπεται να είναι από την στιγμή που οι ανάγκες είναι δυσανάλογες των προϊόντων που έχουμε. Για ποιό λόγο η πολιτική αυτή που καθιερώθηκε μετά τον δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο δίνει την ευκαιρία σε εκτάσεις που έχουν την γεωμορφολογική δυνατότητα να παράξουν μαλακό στάρι σε αντίθεση παράγουν σκληρό. Και το αντίστροφο.

Το δεύτερο είναι το εξής, και το βλέπω τελείως παράδοξο και παράλογο. Όλα τα προ-

ϊόντα που εισάγονται βάση του ν.4023/72 και του ν.8555/89 αναφέρουν σαφώς ότι πρέπει η ετικέτα που έχει το κάθε εισαγόμενο προϊόν να αναγράφει την χώρα προέλευσης και αν είναι κατεψυγμένο πρέπει να το γράφει. Δεν έχουμε δει σε κανένα φούρνο, διότι το έψαξα λόγω της ημερίδας την περασμένη εβδομάδα, που πουλάει αυτό το κατεψυγμένο, προψημένο ψωμί να αναγράφει αυτά τα δυο πράγματα.

Αναρωτιέμαι, εμείς δεν το κάναμε σαν φορέας, εσείς που έχετε άμεσο συμφέρον σαν ομοσπονδία προβήκατε σε καμία νομική διαδικασία είτε μήνυση, είτε αγωγή σε βάρος αυτών των πολυεθνικών εταιριών;

Κος Μούσιος: Θα ξεκινήσω από το δεύτερο ερώτημα. Έχουμε γίνει τα τελευταία χρόνια για να το πω έτσι απλά χωροφύλακες. Δηλαδή έχουμε καταγγείλει πάνω από χίλιες για να μην πω χιλιάδες υποθέσεις στην εισαγγελία εκτός από τις αρμόδιες υπηρεσίες. Τώρα τελευταία έχουμε το πολυκατάστημα LIDL, έχουμε δυο περιπτώσεις στην Λάρισα και στην Καρδίτσα ωστόσο δεν έχουμε αποτελέσματα.

Κος Χριστοδουλάκης: Εγώ εννοώ σε στάδιο μηνύσεων και αγωγών έχετε προχωρήσει καθόλου;

Κος Μούσιος: Σαν φορέας όχι, αλλά κάνουμε τις καταγγελίες στις αρμόδιες υπηρεσίες, τις κοινοποιούμε.

Κος Χριστοδουλάκης: Δεν έχετε το δικαίωμα των μηνύσεω ν;

Κος Μούσιος: Έχουμε το δικαίωμα αλλά σε κάθε περίπτωση είναι μια διαδικασία πέντε χρόνων. Την δεκαετία του ΄90 είχα ξεκινήσει με ασφαλιστικά μέτρα για τέτοιες περιπτώσεις και τελείωσαν το 2007. Όσο αφορά τώρα το πρώτο ερώτημα, για την πολιτική. Υπάρχουν κάποιες περιοχές στην Ελλάδα όπου τα εδάφη ευνοούν την καλλιέργεια σκληρού σίτου όπως για παράδειγμα είναι η Θεσσαλία ή μαλακού σίτου όπως είναι η Δ. Μακεδονία. Γιατί όμως έχουμε αυτό το ισοζύγιο;

Γιατί έχει να κάνει με την επιδότηση. Το σκληρό σιτάρι είχε μεγαλύτερη επιδότηση, τώρα σιγά σιγά αλλάζει αλλά η πολιτική δεν είναι αυτή που πρέπει. Είναι πολλοί οι παράγοντες και ένας από αυτούς είναι ότι τα σύνορα είναι ελεύθερα. Μπορεί να φτάσουμε στο σημείο να έχουμε 1.200.000 τόνους μαλακό σιτάρι και μέσα στο καλοκαίρι να γίνει εξαγωγή. Έτσι αναγκαζόμαστε πάλι εμείς να κάνουμε εισαγωγή. Το ίδιο συμβαίνει και με το κατεψυγμένο ψωμί από την στιγμή που τα σύνορα είναι ελεύθερα δεν μπορεί ούτε και η ελληνική πολιτεία να βάλει περιορισμούς.

Πριν 10 χρόνια είχε γίνει μια προσπάθεια όταν είχαν έρθει βαλβίδες από την Ρωσία και τα κρατήσανε στο λιμάνι για δυο με τρεις μήνες δήθεν για ελέγχους, αλλά αυτά είναι προσωρινά μέτρα. Αυτό που πρέπει να τονίσουμε ιδιαίτερα για τα σιτηρά είναι ότι σαν χώρα έχουμε τόσο σκληρό όσο και μαλακό σιτάρι καλής ποιότητας αλλά και τα εισαγόμενα που έρχονται από Γαλλία και Καναδά είναι αρίστης ποιότητας.

Ερώτηση κοινού: Μπορείτε να μας διευκρινίσετε ποια προϊόντα προέρχονται από το σκληρό σιτάρι και ποια από το μαλακό;

Κος Μούσιος: Το μαλακό σιτάρι χρησιμοποιείται στο 90% στην αρτοποίηση. Δηλαδή ακόμη και από το αλεύρι που χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική. Το σκληρό σιτάρι το μεγαλύτερο μέρος του χρησιμοποιείται για την παρασκευή μακαρονιών καθώς και στην κατασκευή ψωμιού όπως είναι το χωριάτικο διότι του προσδίδει μια ξεχωριστή νοστιμιά.

Ερώτηση κοινού: Θα με ενδιέφερε να αναλύσετε αν έχετε την καλοσύνη ένα ψωμί που δεν κατατάσσεται ούτε στο φρέσκο ούτε στο κατεψυγμένο. Ίσως είναι τα συσκευασμένα ψωμάκια που χρησιμοποιούμε εμείς οι γυμναστές που με αυτά φτιάχνουμε τα τοστ, τα οποία διατηρούνται από 10 με 15 ημέρες. Σε ποια κατηγορία ψωμιού ανήκουν αυτά;

Κος Μούσιος: Ο νόμος λέει ότι φρέσκο ψωμί είναι αυτό που παράγεται με την συνεχή διαδικασία και διατίθεται προς κατανάλωση εντός 24 ωρών. Αυτό που μου αναφέρετε εντάσσεται στα αρτοσκευάσματα, τα οποία έχουν μεγαλύτερη διατηρησιμότητα. Όταν μιλάμε για το ψωμί αναφερόμαστε σε έναν ζωντανό οργανισμό. Η διατηρησιμότητα του φρέσκου ψωμιού ενός καλά ζυμωμένου σε κατάλληλες συνθήκες συντήρησης είναι πέντε με έξι ημέρες. Εάν υπερβαίνει αυτό το χρονικό όριο τότε υπάρχουν παρεμβάσεις.

Ερώτηση κοινού: Αυτό σημαίνει ότι περιέχει κάποιου είδους συντηρητικά.

Κος Μούσιος: Επιτρεπόμενα συντηρητικά.

Κος Καπάνταης: Η παστεριώνουν τα ψωμιά αυτά, για αναλύστε το μας λιγάκι αυτό.

Κος Μούσιος: Αυτό συμβαίνει στο ψωμί του τοστ. Οι περισσότεροι φούρνοι που παράγουν ψωμί του τοστ ακολουθούν την μέθοδο της παστερίωσης. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχουν πρόσθετα. Περιλαμβάνουν μόνο τα υλικά που είναι για την παρασκευή τους, γίνεται η παστερίωση στους 120 βαθμούς και αφού συσκευάζεται στους 20 βαθμούς και παρατείνει την διατηρησιμότητά του. Ωστόσο δεν ισχύει αυτό σε όλα τα ψωμάκια και γι'αυτό ότι είναι με την μέθοδο της παστερίωσης θα πρέπει να αναγράφεται στην συσκευασία. Βλέπουμε πολλές φόρες ότι ένα κάποια είδη ψωμιού έχουν διατηρησιμότητα 28 μέρες. Δεν μπορεί να χαρακτηριστεί φρέσκο τέτοιο πράγμα.

Κα Παπακωνσταντίνου: Ένα θέμα που είχαμε εμείς οι διατροφολόγοι με τα ψωμιά είναι ότι η πιο υψηλή πηγή νατρίου στην χώρα μας, είναι η κύρια πηγή υπέρβασης μαζί με τα τυριά. Για πολλά χρόνια οι αρτοποιοί είχατε αποφασίσει ότι δεν θα συμφωνήσετε με το υπουργείο για μείωση του νατρίου. Γνωρίζω όμως πλέον ότι έχετε προχωρήσει σε κάποια συνεννόηση, μπορείτε να μας πείτε περισσότερα γι'αυτό;

Κος Μούσιος: Ναι. Το ψωμί όπως προείπαμε είναι σημαντική πηγή. Θα κάνω μια μπακαλίστικη ανάλυση σχετικά με το αλάτι στο ψωμί. Υπάρχει ψωμί χωρίς αλάτι ή με μειωμένη ποσότητα νατρίου και απευθύνεται σε ειδικές ομάδες ανθρώπων. Ας μιλήσουμε όμως γενικά για την μείωση του αλατιού στο ψωμί. Μια φρατζόλα ψωμί αποτελείται από είκοσι φέτες.

Στα εκατό κιλά αλεύρι, κι αν πάμε δυο χρόνια πίσω η συμμετοχή που είχε το αλάτι ήταν από 1.5% έως 1,8%. Από αυτό το αλεύρι βγάζαμε τριακόσιες εξήντα φρατζόλες. Αυτές τις φρατζόλες αν τις πολλαπλασιάσουμε με το είκοσι μας βγάζουν πάνω από επτά χιλιάδες φέτες ψωμιού. Επομένως, σε κάθε φέτα αντιστοιχούσε λιγότερο από ένα γραμμάριο αλάτι. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας λέει ότι ο άνθρωπος δεν πρέπει να καταναλώνει πάνω από πέντε με έξι γραμμάρια αλάτι την ημέρα. Εμείς σαν ομοσπονδία συμμετέχουμε και στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή Υγείας μέσω της Youarn αλλά είχα και την ιδιότητα του Αντιπροέδρου της Γενικής Ομοσπονδίας Αρτοποιών Ζαχαροπλαστών Ευρώπης έχει ξεκινήσει εδώ και δέκα χρόνια, με πολλές κόντρες γιατί ήρθαν οι Ιταλοί και μας είπαν ότι θα βγάλουν ένα υγιεινό ψωμί.

Αυτή η φράση ότι δηλαδή θα βγει ένα ψωμί που δεν θα περιέχει αλάτι δίνει την εντύπωση στον υπόλοιπο κόσμο ότι τα άλλα είδη ψωμιών δεν είναι υγιεινά. Πέρασε μεγάλο διάστημα μέχρι να πείσουμε τους Ιταλούς αντί για «υγιεινό ψωμί» να το ονομάσουν «ειδικό ψωμί». Έπειτα μπήκε σαν όριο η μείωση του αλατιού σε κάθε χώρα ανά 10% για το επόμενο διάστημα. Υπάρχουν οι βόρειες χώρες όπως είναι η Γερμανία όπου περνάει το 2,5% το αλάτι στο ψωμί και αυτό γίνεται λόγω του κρύου. Στην Κύπρο το αλάτι είναι κάτω από το 1,5%.

Κος Χριστοδουλάκης: Η ποσότητα στην Ινδία είναι στο 0,3% και θεωρούνται τριτοκοσμικοί.

Κος Μούσιος: Είναι και ελάχιστη η κατανάλωση. Στην Κίνα η κατανάλωση είναι επτά κιλά ψωμιού ετησίως. Στην Ελλάδα είναι εβδομήντα πέντε κιλά. Στην Ευρώπη ο μέσος όρος είναι εξήντα πέντε με εβδομήντα κιλά. Πριν από ένα χρόνο υπογράψαμε ένα πρωτόκολλο συνεργασίας με τον Ε.Φ.Ε για την μείωση του αλατιού στο ψωμί. Ήδη έχει ξεκινήσει αυτή η προσπάθεια, αρκετοί συνάδελφοι έχουν μειώσει την ποσότητα ωστόσο δεν υπάρχει καμία διαφοροποίηση στην γεύση. Δηλαδή από το 1,5% επί του αλευριού που σημαίνει ότι φτάνει το 1,2% στο τελικό προϊόν όπου αυτό δεν έχει καμία επίπτωση στην ποιότητα και στην τελική γεύση του ψωμιού. Είμαστε σε καλό δρόμο. Ωστόσο, έχουμε δυο περιπτώσεις:

Η μία περίπτωση είναι στο φρέσκο ψωμί η μείωση του αλατιού και η άλλη περίπτωση είναι οι βιομηχανίες που αυξάνουν την ποσότητα του στο κατεψυγμένο ψωμί για να πετύχουν την μεγαλύτερη διατηρησιμότητά του.

Κα Παπακωνσταντίνου: Αυτό θα πρέπει να ανακοινωθεί σε μεγαλύτερο βαθμό ώστε και εμείς οι διαιτολόγοι και οι σύλλογοι να το γνωρίζουμε. Πρέπει να ακουστεί.

Κος Μούσιος: Τέσσερις Νοεμβρίου θα γίνει μια Ημερίδα για αυτό το θέμα από τον Ε.Φ.Ε, όμως συνεχώς προβάλλονται προς τα έξω μόνο τα κατά.

Κα Παπακωνσταντίνου: Εμείς σαν διαιτολόγοι και τα σωματεία μας προβάλλουμε μόνο τα καλά.

Κος Μούσιος: Το θετικό με εσάς είναι ότι παρουσιάζεται την μεσογειακή διατροφή στον κόσμο που η βάση της είναι το ψωμί.

Κος Καπάνταης: Θα ήθελα να ρωτήσω και εγώ κάτι για να κλείσουμε, εγώ δεν έχω την τύχη να είμαι από χωρίο αλλά έχω γνωρίσει το παλιό χωριάτικο ψωμί που ζυμώνανε και ψήνανε στους ξυλόφουρνους το οποίο είχε εντελώς διαφορετική σύσταση φυσικών ιδιοτήτων όσον αφορά το βάρος, το μέγεθος, την σκληρότητα και την γεύση απ'ότι σήμερα. Το τονίζω αυτό γιατί μας αναφέρατε ότι ο τρόπος παρασκευής του ψωμιού είναι ο ίδιος εδώ και πέντε χιλιάδες χρόνια. Τι μπορείτε να μας πείτε ότι διαφοροποιήθηκε;

Κος Μούσιος: Είναι πολύ σύνθετο το θέμα. Επειδή εγώ γεννήθηκα και μεγάλωσα σε χωριό, 45 χρόνια φούρναρης, θυμάμαι την γιαγιά μου που ζύμωνε το ψωμί για όλη την εβδομάδα. Όταν ήταν ζεστό δεν έπρεπε να φάμε γιατί θα το τρώγαμε όλο, έπρεπε να επομένως να κρυώσει, να μπαγιατέψει το ψωμί λόγω της φτώχειας τα τότε χρόνια. Ένα άλλο που θυμάμαι από τα παιδικά μου χρόνια είναι ότι περιμέναμε με λαχτάρα πότε θα πάει κάποιος στην πόλη για να μας φέρει το χάσικο λευκό ψωμί γιατί είχε διαφορετική γεύση.

Η σύγκριση του ενός με το άλλο, είναι ότι το χάσικο ήταν βαρύ καθώς και η μυρωδιά που είχε όταν έβγαινε από τον φούρνο. Αυτή η μυρωδιά υπάρχει ακόμα και τώρα όταν περνάμε έξω από ένα φούρνο. Τα τότε χρόνια η Αθήνα ήταν ανοιχτή και διαχεόταν η μυρωδιά. Πριν από εξήντα με εβδομήντα χρόνια στην Ελλάδα δεν υπήρχαν τα λιπάσματα, η παραγωγή δηλαδή του σκληρού και μαλακού σταριού ήταν 100 με 150 κιλά ανά στρέμμα.

Η γη ήταν αγνή «παρθένα» αν θέλετε να το πούμε κι έτσι. Από τότε οι καλλιέργειες και η γη ακόμη έχουν αλλάξει. Επειδή έχει προχωρήσει πολύ η τεχνολογία έχει βελτιωθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό η παραγωγή και η ποιότητα των σιτηρών και αλεύρων.

Κος Παπαδόπουλος: Το φρέσκο ψωμί πόσο καιρό διατηρείται εκτός ψυγείου; Και όταν μπει στο ψυγείο επειδή σκληραίνει πρέπει να το ξαναζεστάνουμε;

Κος Μούσιος: Είπα και πριν ότι το φρέσκο ψωμί μπορεί να κρατήσει πέντε με έξι μέρες από την στιγμή που θα παραχθεί. Αυτή είναι η

διάρκειά του. Τώρα ένα καλό ζυμωμένο ψωμί, γιατί εμείς έχουμε θα έλεγα ένα προνόμιο, από τα 15.000 αρτοποιία που υπάρχουν στην Ελλάδα για εμάς αυτό που ξεχωρίζει είναι η διαφορετικότητα. Όχι η διαφορετικότητα με το κατεψυγμένο ψωμί που είναι όλα τα ίδια αλλά η διαφορετικότητα μεταξύ μας. Μπορεί για παράδειγμα ένα χωριάτικο ψωμί που θα βγάλω εγώ σε σχέση με κάποιον άλλο να είναι διαφορετικό γιατί έχει να κάνει με την ζύμωση και όλα τα άλλα.

Δυο με τρεις ημέρες σε δροσερό μέρος καλυμμένο με ένα πανάκι-μεσάλι αν είναι καλοζυμωμένο και καλοφτιαγμένο το ψωμί τρώγεται άνετα. Όταν μπει στο ψυγείο έστω και στην συντήρηση, μπορεί να διατηρηθεί λίγο πιο μαλακό ωστόσο θα χάσει κάποια από τα συστατικά του. Όταν αναφερόμαστε στο ψωμί εννοούμε την φρατζόλα, που φτάνει για όλη την οικογένεια και τιμάτε για 70 με 90 λεπτά. Δεν υπάρχει λόγος να μπει στην κατάψυξη για πέντε μέρες μόνο αν υπάρχει ανάγκη ή για κάποια άλλη περίσταση. Αν μπει στην κατάψυξη ή συντήρηση μετά μπορεί κάποιος να το ξαναζεστάνει αλλά αυτό έχει να κάνει με το τι αρέσει στον καθένα.

Κος Τσαρουχάς: Προσωπικά έχω δει αλλά μπορεί και ο καθένας μας σε πολυκαταστήματα όπως είναι τα LIDL, δίπλα από το αλεύρι υπάρχουν και μείγματα στα οποία μπορεί κάποιος να προσθέσει νερό, να το ζυμώσει και έτσι να παρασκευάσει ψωμί όπως είναι το χωριάτικο, μαύρο και τσιαπάτα αν δεν απατώμαι. Αυτό το ψωμί θεωρείται φρέσκο; σε τι διαφέρει αυτό το μείγμα από το αλεύρι; υπάρχουν φούρνοι που χρησιμοποιούν τέτοιου είδους μείγματα;

Κος Μούσιος: Λοιπόν, το μείγμα που αναφέρατε τώρα γιατί δεν το γνώριζα είναι κάτι που το μαθαίνω τώρα, είναι ένα προϊόν το οποίο έχει μέσα το αλεύρι, μπορεί να είναι από σκληρό ή μαλακό σιτάρι, έχει αλάτι, έχει και την αντίστοιχη μαγιά. Αυτό σημαίνει ότι, το παίρνει ο καταναλωτής, το ζυμώνει και το ψήνει. Έτσι δεν είναι;

Κος Τσαρουχάς: Έχει όμως γεύση μαύρου χωριάτικου ψωμιού.

Κος Μούσιος: Αν είναι μαύρο τότε έχει ολικής άλεσης αλεύρι. Θέλω να πω ότι η ύλη με όλα τα συστατικά που μπαίνουν, δηλαδή αλεύρι, αλάτι, νερό, μαγιά. Αυτά είναι.

Κος Χριστοδουλάκης: Η συσκευασία όμως που αναφέρει ο κος Τσαρουχάς δεν περιέχει μόνο αυτά, έχει άλλα τέσσερα συστατικά.

Κος Μούσιος: Μπορεί να περιλαμβάνει δυο ή τρία άλευρα, μίξη δηλαδή, έχει και τα πρόσθετα. Τουλάχιστον, όσο αφορά αυτό το κομμάτι ο καταναλωτής το επιλέγει. Το αποφασίζει μόνος του, το βλέπει, το γνωρίζει. Είναι αυτό που φωνάζουμε χρόνια εμείς, ας αναγράφεται πάνω στην συσκευασία και συνειδητά να το παίρνει ο καταναλωτής. Να γνωρίζει τι παίρνει δηλαδή.

Κος Τσαρουχάς: Υπάρχει περίπτωση δηλαδή, ένας φούρνος για λόγους εμπορικούς, ατομικούς να χρησιμοποιήσει αυτό το μίγμα;

Κος Χριστοδουλάκης: Να συμπληρώσω, οι μύλοι που φτιάχνουν το αλεύρι, υπάρχει πιθανότητα να δίνουν έτοιμο μίγμα σε σακιά στον φούρναρη; Συνήθως έτσι γίνεται.

Κος Μούσιος: Να σας πω για ποιους λόγους, όχι απλά δεν πρέπει, αλλά δεν χρησιμοποιείται. Υπάρχουν ειδικά μίγματα για ειδικούς τύπους ψωμιού. Ένα χαρακτηριστικό είναι με αυξημένο Ω3, είναι ειδικό μίγμα που έρχεται έτοιμο. Να απαντήσω όμως πρώτα στο προηγούμενο ερώτημα, εγώ για παράδειγμα

βγάζω αύριο ένα ψωμί με πίτουρο. Έχω την δυνατότητα να προσθέσω το αλεύρι ολικής άλεσης, κίτρινο αλεύρι σκληρό και μαλακό.

Έχω δηλαδή την δυνατότητα να τα κάνω μίξη. Γιατί να πληρώσω το έτοιμο στην διπλάσια και τριπλάσια τιμή για να παράγω την ίδια γεύση που θα έχει ο διπλανός; Αναφερθήκαμε πριν στην μείωση του αλατιού, έχοντας αυτή την εμπειρία από την Ευρώπη, είπα στους συνεργάτες μου να καθίσουμε να παράγουμε ένα ψωμί με λιγότερο αλάτι αλλά να διατηρεί την ίδια γεύση.

Μειώσαμε το αλάτι, βάλαμε δηλαδή το 20% από το 1,8% που είναι στα εκατό κιλά και κάναμε μια πρόσμιξη από πέντε διαφορετικά άλευρα για να ισορροπήσουμε την γεύση. Ακόμη, περιελάμβανε καλαμπόκι, ολικής, πολύσπορο, σκληρό και μαλακό αλεύρι για να μην είναι άνοστο στον καταναλωτή. Γιατί εγώ σαν φούρναρης να το ψάξω και να το βρω έτοιμο σαν μίγμα που θα μου στοιχίσει πολλά από την στιγμή που μπορώ να κάνω ο ίδιος την πρόσμιξη;

Κος Τσαρουχάς: Παρατήρησα σε αυτό το πολυκατάστημα ότι ήταν πολύ φθηνή η συσκευασία του μίγματος για την παρασκευή μαύρου γερμανικού χωριάτικου ψωμιού και η χρηματική διαφορά από το σκέτο αλεύρι ήταν ελάχιστη. Εγώ προσωπικά αν είχα φούρνο θα ήθελα να έχω μεγάλη ποικιλία όπως γερμανικό χωριάτικο ψωμί.

Κος Χριστοδουλάκης: Η διαφορά στην τιμή είναι σημαντική γιατί το ψωμί είναι μισό κιλό, 350 γραμμάρια. Το κιλό το αλεύρι που εσείς μας αναφέρετε βγάζει πολύ παραπάνω.

Κος Τσαρουχάς: Εγώ συγκρίνω την συσκευασία.

Κος Καπάνταης: Συγκρίνει δηλαδή πακέτο με πακέτο αλεύρι. Η τιμή έχει τεράστια διαφορά γιατί έχει 30% παραπάνω, 20 λεπτά στα 70 είναι πολύ μεγάλη διαφορά.

Κος Τσαρουχάς: Αν κάποιος θέλει να παράγει ποικιλία δηλαδή γερμανικό χωριάτικο, ελληνικό χωριάτικο, αγιορείτικο με τόσα μίγματα ίσως να κλείνει ο λογαριασμός στην διαφορά των 30 λεπτών στην ίδια συσκευασία. Στο LIDL είχε η συσκευασία το αλεύρι 70 λεπτά ενώ το μίγμα 90 λεπτά με ένα ευρώ, οπότε η διαφορά αν υπολογίσουμε τα υλικά, όπως η μαγιά που θα χρειαστεί το αλεύρι, δεν είναι πολύ μεγάλη.

Κος Χριστοδουλάκης: Δεν είναι μόνο στην τιμή το πρόβλημα κύριε Τσαρουχά, αλλά σε αυτά τα τέσσερα παραπάνω συστατικά που αναγράφονται στην συσκευασία, τα πρόσθετα δηλαδή που δεν ξέρουμε τι είναι και από πού είναι. Κύριε Μούσιο σας ευχαριστούμε πολύ.

Ο κος Καπάνταης είναι ο επόμενος ομιλητής, και θα μας μιλήσει για την παχυσαρκία η οποία είναι η πιο συχνή και η πιο υποτιμημένη νόσος. Έχουμε άλλους τρεις ομιλητές και στην συνέχεια θα γίνει μια συζήτηση. Θα ακολουθήσει ένα ελαφρύ γεύμα με οικολογικά, βιολογικά εδέσματα τα οποία παρασκεύασε η σύζυγός μου, την οποία ευχαριστώ ιδιαίτερα, και στην συνέχεια θα δοθούν οι βεβαιώσεις σε όσους παρίστανται και παρακολούθησαν την ημερίδα. Για το τέλος έχουμε οργανώσει ένα μουσικοχορευτικό πρόγραμμα με κρητικούς χορούς από παιδιά που κατάγονται από την Κρήτη γι'αυτό σας παρακαλώ να τους τιμήσουμε ιδιαίτερα.

Κος Καπάνταης: Διάλεξα αυτό το θέμα επειδή στις 11 Νοεμβρίου είναι η μέρα κατά της παχυσαρκίας, και δυστυχώς η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων δεν το θεωρεί πρόβλημα υγείας. Θεωρεί ότι όπως κάποιος είναι ξανθός ή μελαχρινός, κοντός ή ψιλός, έτσι και για το βάρος ότι δηλαδή κάποιος είναι αδύνατος ή παχύσαρκος.

Ωστόσο, η παχυσαρκία είναι νόσος και μάλιστα πολύ συχνή. Στην αρχή θα συζητήσουμε λίγα στοιχεία για την παχυσαρκία, θα σας εξηγήσω γιατί είναι η πιο συχνή νόσος, θα δούμε την ετυμολογία και την συχνότητα που έχει ανά τον κόσμο καθώς και στην Ελλάδα. Επίσης θα σας εξηγήσω γιατί είναι τόσο υποτιμημένη.

Ξεκινάμε λοιπόν, με τα γενικά στοιχεία. Παχυσαρκία δεν είναι το αυξημένο βάρος γιατί κατά βάση όλοι αυτό πιστεύουν αλλά ένας αθλητής άρσης βαρών μπορεί να έχει αυξημένο βάρος αλλά δεν είναι παχύσαρκος.

Η παχυσαρκία, ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας εδώ και είκοσι χρόνια ως η νόσος του ενεργειακού μεταβολισμού στην οποία υπάρχει παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο σώμα μας και αυτή η αύξηση του λίπους στο σώμα μας δημιουργεί προβλήματα υγείας. Άρα υπάρχει ήδη ο ορισμός της νόσου, παγκοσμίως υπάρχει ένας κώδικάς βάση του οποίου κατατάσσονται οι νόσοι και τα συναφή προβλήματα υγείας ο ICD-10 ο τελευταίος που έχει εκδοθεί. Στην ελληνική του μετάφραση περιλαμβάνει την παχυσαρκία η οποία έχει και κωδικό, και όλοι θα έχετε ακούσει για την ηλεκτρονική συνταγογράφηση του ΕΟΠΠΥ, όπου υπάρχει το Ε55. Έτσι κάποιος δικαιούται τον έλεγχο και την παροχή φαρμάκων για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η βασική αιτία του αυξημένου σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας είναι ότι η πρόσληψη που έχουμε είναι πολύ μεγαλύτερη της ενεργειακής κατανάλωσης στο κάθε άτομο. Δηλαδή, τρώμε τροφή που είναι υψηλή σε λίπος και κατεπέκταση σε θερμίδες, τρώμε παραπάνω από όσο «ξοδεύουμε» γιατί έχουμε αυξήσει την καθιστική μας ζωή είτε λόγω επαγγέλματος είτε για άλλους διάφορους λόγους και κανείς δεν κάνει κάποια σωματική δραστηριότητα. Θα ήθελα σε αυτό το σημείο να δούμε την διαφορετική τάση στην επιδημιουργία των ασθενών. Βλέπουμε αριστερά του διαγράμματος στον άξονα την θνητότητα και την νοσηρότητα από τα τέλη του 19ου αιώνα έως τις αρχές του 21ου και έτσι οι οξείες ασθένειες, κυρίως εννοούσαμε τις λοιμώξεις, ενώ αυξάνονταν με την εφεύρεση και ανεύρεση των αντιβιοτικών καθώς και μέσω της κοινωνικής παροχής που ανέβηκε το επίπεδό μας σε υγιεινή, στο πόσιμο νερό και γενικά στην καταπολέμηση των μικροοργανισμών.

Μειώθηκε στην αρχή του 21ου αιώνα, τώρα ξαναεμφανίζονται μικρόβια ανθεκτικά σε αντιβιοτικά και σε άλλα στοιχεία, οπότε αρχίζουν πάλι αυτή η θνησημότητα και νοσηρότητα να αυξάνονται. Βλέπουμε τις χρόνιες ασθένειες, τις οποίες όλοι ξέρουμε και αυτές είναι τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος. Οι αιτίες που αυξάνονται αυτές τα τελευταία χρόνια είναι ο τρόπος ζωής, η διαφοροποίηση του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζούμε. Εδώ έρχεται να κάνει την μεγαλύτερη αύξηση η παχυσαρκία, η οποία έχει αυξηθεί τα τελευταία 30 με 40 χρόνια ενώ τα γονίδιά μας είναι εδώ και 10.000 χρόνια ίδια.

Επομένως, το περιβάλλον είναι αυτό που έχει αυξήσει την συχνότητα της παχυσαρκίας. Παρατηρούμε ότι τα τελευταία χρόνια η αύξησή της είναι παράλληλη με την αύξηση της ρύπανσης τους περιβάλλοντος. Άραγε συσχετίζονται αυτά τα δυο στοιχεία; Συσχετίζονται γιατί θα δούμε ότι οι μέτριοι παχύσαρκοι εισπνέουν 50% περισσότερο αέρα απ'ότι οι άνθρωποι με φυσιολογικό βάρος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εισπνέουν 50% επιπλέον ρύπους και είναι προφανές ότι επηρεάζει αρνητικά την υγεία του παχύσαρκου.

Όμως, υπάρχουν μελέτες που συσχετίζουν αυτή την αυξημένη πρόσληψη ρύπων με την αύξηση του λίπους στο σώμα διότι δημιουργούνται διάφοροι αντιδραστικοί μηχανισμοί με τους οποίους μετατρέπεται ο μεταβολισμός του σώματος σε αύξηση του λίπους.

Πως ορίζεται η παχυσαρκία; Ένας εύκολος ορισμός είναι αυτός που όλοι έχετε ακούσει ως δείκτη μάζας σώματος, ο οποίος είναι ένα κλάσμα όπου ο αριθμητής είναι το βάρος σε κιλά και παρονομαστής είναι το ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο. Τι σημαίνει στο τετράγωνο; Είναι ύψος επί ύψος. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι 100 κιλά τότε ο αριθμητής θα είναι 100 και έχει ύψος δυο μέτρα, οπότε έχουμε 2 επί 2 μας κάνει 4 και 100 δια 4 μας κάνει 25.

Πιό εύκολος τρόπος είναι αν διαιρέσω το σωματικό βάρος με το ύψος και το αποτέλεσμα που θα βρω να το ξαναδιαιρέσω με το ύψος. Βάση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αυτοί που έχουν δείκτη μάζα σώματος έως 25 έχουν φυσιολογικό βάρος σώματος. Αν είναι κάτω από 18,5 για την καυκάσια φυλή κάτω από 20 σημαίνει ότι είμαστε αδύνατοι, δηλαδή όχι φυσιολογικοί.

Με δείκτη σώματος 25 έως 30 είμαστε υπέρβαροι και αν κάποιος έχει πάνω από 30 θεωρείται παχύσαρκος. Ο Π.Ο.Υ διάλεξε τον δείκτη μάζας σώματος γιατί αυτός έχει πολύ καλή συσχέτιση τόσο σε άντρες όσο και σε γυναίκες και δείχνει το πόσο λίπος έχουμε στο σώμα μας. Επίσης παρατηρούμε στο διάγραμμα ότι οι γυναίκες εκ φύσεως έχουν περισσότερο λίπος από τους άντρες. Είναι προνομιούχες και όχι όπως θεωρούν οι ίδιες «καταραμένες» γιατί το λίπος δίνει την δυνατότητα να επιβιώσουμε περισσότερο. Μια γυναίκα που θα φέρει παιδιά στον κόσμο πρέπει να έχει περισσότερες πιθανότητες επιβίωσης.

Ένα άλλο θέμα της παχυσαρκίας είναι το που συσσωρεύεται αυτό το λίπος. Όταν συσσωρεύεται στην κοιλιά αυτό δημιουργεί περισσότερα προβλήματα υγείας. Βλέπουμε εδώ την εικόνα μια αξονικής τομογραφίας όταν έχει κόψει «φέτα» το ανθρώπινο σώμα στο ύψος του τέταρτου οσφυϊκού σπονδύλου. Το λευκό στην εικόνα είναι ο σπόνδυλος και από πάνω πάλι με λευκό χρώμα είναι το λίπος και με μαύρο οι εντερικές έλικες. Όσο περισσότερο ενδοκοιλιακό λίπος έχουμε τόσα περισσότερα προβλήματα υγείας θα αντιμετωπίσουμε. Για τις γυναίκες η περίμετρος μέσης μπορεί εύκολα να εκφράσει το πόσο λίπος έχουν στην κοιλιά χωρίς να κάνουν αξονική τομογραφία.

Η περίμετρος πάνω από 88 εκατοστά επιφέρει μεγάλο κίνδυνο υγείας και αντίστοιχα για τους άντρες πάνω από 102 εκατοστά. Τα λιποκύτταρα ξεκινάνε από ένα πρόδρομο κύτταρο, γίνεται ένα φυσικό λιποκύτταρο και αν καταναλώσουμε υπερβολικές ποσότητες τροφής αυτό γίνεται υπερτροφικό λιποκύτταρο. Αυξάνεται δηλαδή μέσα στο κύτταρο η φυσαλίδα εναπόθεσης λίπους. Είναι σημαντικό γιατί αυτή η σταγόνα λίπους γεμίζει τριγλυκερίδια και όσο μεγαλώνει τόσο απωθεί τα υπόλοιπα όργανα του κυττάρου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία προβλημάτων στην λειτουργία του κυττάρου.

Τα λιποκύτταρα δεν είναι μόνο αποθήκη ενέργειας ή τριγλυκεριδίων αλλά παράγουν πάρα πολλές ουσίες οι οποίες εμπλέκονται σε πάρα πολλούς τομείς της υγείας. Σήμερα, ξέρουμε ότι ο λιπώδης ιστός είναι ο πιο μεγάλος ενδοκρινής αδένας του οργανισμού. Όλοι ξέρουμε το θυρεοειδή αδένα που είναι ένας ενδοκρινής αδένας.

Ερχόμαστε να δούμε πόσο συχνή είναι η παχυσαρκία. Μελέτη που δημοσιεύτηκε φέτος και είχαμε την τιμή να χρησιμοποιηθεί η δική μας μελέτη της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρίας Παχυσαρκίας της οποίας ήμουν επικεφαλής. Με δεδομένα από διακόσιες χώρες είναι από το 1975 έως 2014 παρατηρούμε ότι από το πράσινο χρώμα και κάτω που είναι το φυσιολογικό βάρος και οι ισχνοί, αφορά παγκόσμια μελέτη με δείγματα από την Αφρική και νοτιοανατολική Ασία που έχει πολύ χαμηλού βάρους άτομα, βλέπουμε ότι συνεχώς μειώνεται, ενώ αυξάνεται προς τα πάνω που είναι η παχυσαρκία. Αυξάνεται λοιπόν το ποσοστό παγκοσμίως. Πλέον εκατομμύρια τόσο άντρες αλλά κυρίως γυναίκες ανά τον κόσμο, σχεδόν

ένα δισεκατομμύριο άτομα, είναι παχύσαρκοι. Άρα τα προβλήματα που θα ακολουθήσουν στο μέλλον είναι πολλά. Τι γίνεται στην Ελλάδα; Κάναμε μια μελέτη σε όλη την Ελλάδα, από την Ρόδο μέχρι την Κέρκυρα και από την Κρήτη μέχρι την Αλεξανδρούπολη, βρέθηκε ότι δυστυχώς μόνο 31% των αντρών, δηλαδή 3 στους 10 άντρες έχουν φυσιολογικό βάρος και μόνο 5 στις 10 γυναίκες έχουν φυσιολογικό βάρος.

Όλοι οι υπόλοιποι ή είναι υπέρβαροι ή είναι παχύσαρκοι. Ξέρουμε σήμερα με μαθηματική ακρίβεια ότι οι υπέρβαροι με την πάροδο του χρόνου θα γίνουν παχύσαρκοι. Ωστόσο είναι περισσότερο δυσοίωνα τα πράγματα για το μέλλον με βάση τα στοιχεία από την μελέτη COSI του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, που εκπροσωπούμε εμείς την Ελλάδα σε αυτή την μελέτη.

Παρατηρούμε ότι παιδιά έξι έως εννέα ετών, συγκεκριμένα στην Ελλάδα έχουν μελετηθεί τα παιδιά δευτέρας και τετάρτης δημοτικού, για τις χώρες της δυτικής και βόρειας Ευρώπης πολλοί θεωρούμε ότι κάνουν κακή διατροφή, έχουν ένα ποσοστό παχυσαρκίας γύρω στο 8%. Ενώ στην νότια Ευρώπη και την Μεσόγειο τα ποσοστά παχυσαρκίας είναι αυξημένα. Στην Ελλάδα το 25% περίπου είναι στα παιδιά ηλικίας εννέα ετών και 21% στα παιδιά ηλικίας επτά ετών. Αυτό σημαίνει ότι ένα στα πέντε παιδιά είναι παχύσαρκα. Αν ξεχωρίσουμε τα αγόρια από τα κορίτσια παρατηρούμε ότι τα αγόρια είναι πιο παχύσαρκα από τα κορίτσια. Παρατηρείται ότι τα μισά παιδιά στην Ελλάδα έχουν βάρος πάνω από το φυσιολογικό.

Έτσι αυτά τα παιδιά αν είναι από αυτή την ηλικία παχύσαρκα έχουν 75% πιθανότητες να παραμείνουν έτσι σε όλη τους την ζωή. Αντιλαμβάνεστε τι έχουμε να κάνουμε σαν επιστήμονες αλλά κυρίως σαν πολιτεία η οποία δυστυχώς υπεκφεύγει. Επίσης, βλέπουμε ότι το ποσοστό των επτά ετών είναι μικρότερο από των εννέα ετών. Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλώνουν τα παιδιά γίνονται πιο παχύσαρκα. Η παχυσαρκία, λοιπόν υπάρχει στο 50% των παιδιών και στο 25% των ενηλίκων.

Η παχυσαρκία είναι υποτιμημένη και είναι μια πολυσυστηματική νόσος και δημιουργεί προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό. Προσβάλλει το παχύσαρκο άτομο από την κορυφή μέχρι τα νύχια. Πραγματικά, αν ξεκινήσουμε από το κεφάλι προκαλεί αυξημένη ενδοκράνια πίεση που είναι μια πολύ σημαντική πάθηση, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Όσο κατεβαίνουμε παρατηρούμε ότι προσβάλλει το αναπνευστικό σύστημα, δημιουργεί καρδιακή ανεπάρκεια, επηρεάζει το συκώτι, έχουμε κύρωση του ήπατος και αύξηση της συχνότητας εμφάνισης κυστοπαθειών, δηλαδή δημιουργεί πέτρα στην χολή. Έχει σαν αποτέλεσμα γενετικές αλλαγές κυρίως στις γυναίκες με διαταραχές περιόδου, σύνδρομο πολυκυστικών. Επίσης οι παχύσαρκοι άντρες είναι λιγότερο γόνιμοι από αυτούς που έχουν φυσιολογικό βάρος. Δημιουργούνται προβλήματα οστεοαρθρίτιδας, δερματοπάθεια, εμφανίζεται πολύ συχνά ποδάγρα, φλεβική ανεπάρκεια.

Παρόλα αυτά σχεδόν κανένας δεν γνωρίζει ότι η παχυσαρκία σχετίζεται με πολλούς τύπους καρκίνου. Είναι αποδεδειγμένο ότι σχετίζεται με καρκίνο του μαστού, του ενδομητρίου του τραχήλου της μήτρας στις γυναίκες, αλλά και καρκίνο του παχέους εντέρου και στα δυο φύλα, του οισοφάγου, καρκίνο στο πάγκρεας, στο νεφρό και για τους άντρες καρκίνο του προστάτη. Επίσης προκαλεί διαβήτη, διαταραχές των επινεφριδίων, υπέρταση και όλα αυτά οδηγούν στην στεφανιαία νόσο.

Ένας άνθρωπος με δείκτη μάζας σώματος πάνω από 35 διατρέχει πάρα πολύ μεγάλο κίνδυνο να εμφανίσει διαβήτη τύπου 2 σε σχέση με ένα άτομο με δείκτη μάζας σώματος 23. Οι άντρες έχουν κίνδυνο σαράντα δύο φορές να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 2 ενώ οι γυναίκες ενενήντα τρεις φορές. Ο διαβήτης εμφανίζεται όσο είναι αυξημένο το ενδοκοιλιακό λίπος, το οποίο εκφράζεται και σαν περίμετρο μέσης. Στις γυναίκες αυξάνεται κατά εικοσιτέσσερις φορές ο κίνδυνος αν η περίμετρος μέσης είναι πάνω από τα ενενήντα πέντε εκατοστά.

Πως αυξάνεται η υπερχοληστεριναιμία; Μια μελέτη που έγινε στην Αμερική με χιλιάδες άτομα έβγαλε το συμπέρασμα ότι όσο πιο πολύ ένα άτομο είναι παχύσαρκο τόσο αυξάνονται και τα επίπεδα υπερχοληστεριναιμίας. Παρατηρούνται μεγαλύτερα ποσοστά αρτηριακής υπέρτασης λόγω αυξημένης αρτηριακής πίεσης. Είναι σοκαριστικό το γεγονός ότι μιλάμε για άντρες ηλικίας 24 με 25 ετών οι οποίοι είχαν σκοτωθεί σε ατυχήματα και βρέθηκαν ευρήματα μέσω νεκροτομής.

Για δείκτη μάζας σώματος κάτω από 25 σε σχέση με τους παχύσαρκους τόσο οι πολιδείς γραμμώσεις όπως λέγεται, δηλαδή η εναπόθεση λίπους μέσα στην αορτή αυτών των νέων ανθρώπων, είχαν αρχίσει ήδη να βουλώνουν τα αγγεία τους. Αυτό σημαίνει ότι η παχυσαρκία από ενωρίς αρχίζει να βουλώνει τα αγγεία και ξεκινάει η αθηροσκλήρωση η οποία θα έχει μεγάλες επιπτώσεις στις ηλικίες των σαράντα και πενήντα ετών. Έτσι η επίπτωση την στεφανιαίας νόσου αυξάνεται όσο αυξάνεται ο δείκτης μάζας σώματος τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες.

Επίσης η παχυσαρκία επιδρά στην δημιουργία καρκίνου και αυξάνεται ο κίνδυνος θανάτου στους άντρες και στις γυναίκες. Παρατηρούμε στον πίνακα τους τύπους του καρκίνου και τον σχετικό κίνδυνο θανάτου από αυτούς στους άντρες. Βλέποντας το τελευταίο που λέει 452 σημαίνει ότι έχει 452% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσει κάποιος καρκίνο. Όλοι οι καρκίνοι γενικώς είναι μιάμιση φορά μεγαλύτεροι και έχουν 50% πιθανότητα να εμφανιστούν. Ας απασχοληθούμε τώρα με τους καρκίνους των γυναικών όπου αντίστοιχα με των αντρών έχουν 1,8% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν. Οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες γιατί εμφανίζουν ορμονοεξαρτώμενους καρκίνους.

Ωστόσο, δεν είναι μόνο τα σοβαρά αλλά και τα ηπιότερα προβλήματα υγείας. Αυτές είναι η οσφυαλγία σε γυναίκες όσο αυξάνεται ο δείκτης μάζας σώματος τόσο αυξάνεται το ποσοστό που πάσχει από οσφυαλγία. Δεν είναι καμιά σοβαρή πάθηση δεν μας στερεί την ποσότητα της ζωής μας, μας στερεί όμως την ποιότητα. Δεν μας αφήνει να εργαστούμε. Στις γυναίκες όσο αυξάνεται η χολοκυστεκτομή τόσο αυξάνεται ο δείκτης μάζας σώματος.

Όσον αφορά το ποσοστό των γυναικών που πήγαν πάνω από πέντε φορές σε γιατρό μέσα σε ένα χρόνο ανάλογα με το σωματικό τους βάρος, παρατηρούμε ότι όσο αυξάνεται ο δείκτης μάζας σώματος τόσο πιο συχνά επισκέπτονται τον γιατρό. Παρόλα αυτά και οι αδύνατες γυναίκες πάνε στον γιατρό συχνά γιατί δεν είναι καλό το να είμαστε πάρα πολύ αδύνατοι. Το ιδανικό είναι να είμαστε φυσιολογικού βάρους.

Το αυξημένο σωματικό βάρος σχετίζεται και με ψυχολογικά προβλήματα. Τα παχύσαρκα άτομα έχουν 55% μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν κατάθλιψη και ένα αντίστοιχο ποσοστό είναι τα καταθλιπτικά άτομα να εμφανίσουν παχυσαρκία. Άρα, αυτά συσχετίζονται. Όλα αυτά τα προβλήματα μαζί δημιουργούν ένα αυξημένο οικονομικό κόστος τόσο στο ίδιο αυτό καθεαυτό άτομο όσο και στις παροχές υγείας. Στην Ελλάδα με τα τόσα οικονομικά προβλήματα, τα κλειστά νοσήλια και το κράτος που πρέπει να πληρώνει τόσα χρήματα παρατηρούμε ότι αυξάνονται τα έξοδα με την παχυσαρκία.

Πιο αναλυτικά ένας παχύσαρκος που έχει διαβήτη θα πρέπει να παίρνει τα κατάλληλα φάρμακα, τα οποία είναι πολύ ακριβά αλλά και για οποιαδήποτε άλλη πάθηση προκαλεί η παχυσαρκία. Επομένως με όλα αυτά τα προβλήματα που αναλύσαμε αυξάνεται ο κίνδυνος θανάτου και πάμε πλέον σε θνητότητα.

Από μελέτη που έχει δημοσιευτεί το 1999 παρατηρούμε ότι όσο αυξάνεται ο δείκτης μάζας σώματος επηρεάζεται η θνησιμότητα. Μέσα από αυτή την μελέτη λύθηκε το ερώτη-

μα αν όντως η παχυσαρκία οδηγεί στον θάνατο καθώς μελετήθηκαν πάνω από 1.000.000 καυκάσιοι, καθώς εμείς έχουμε μεγάλοι διαφορά από τους μαύρους, τους κίτρινούς ή ερυθρόδερμους.

Έτσι μέσα σε διάστημα παρακολούθησης δέκα ετών παρατηρούμε ότι τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες όσο περισσότερο αυξάνεται η παχυσαρκία αυξάνεται και ο ρυθμός με τον οποίο πεθαίνουμε. Επίσης, η μελέτη περιλαμβάνει τους μη καπνιστές και όχι τους καπνιστές ή τους πρώην καπνιστές, σε αυτό το δείγμα πληθυσμού το αυξημένο βάρος επιφέρει μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου. Δεν εννοώ όμως σαν λύση το κάπνισμα απλά οι καπνιστές έχουν ήδη προβλήματα πράγμα που δημιουργεί συνθήκες αυξημένης θνησιμότητας. Φαίνεται να υπάρχει μια μικρή επίδραση του τσιγάρου σε σχέση με την αύξηση του σωματικού βάρους τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες.

Και προσδιορίστηκε ότι ανάλογα με την ηλικία αρχής της παχυσαρκίας σε άντρες και γυναίκες και ανάλογα με την διάρκεια της βλέπουμε πόσα χρόνια χάνουν τα άτομα από την ζωή τους, δηλαδή την επιβίωσή τους. Παρατηρούμε ότι για τους άντρες αν εμφανίσουν δείκτη μάζας σώματος πάνω από 45 στην ηλικία των 20 ετών χάνουν πάνω από 12 χρόνια ζωής. Για τις γυναίκες, αντίστοιχα αν είναι σε ηλικία πάνω από 20 ετών χάνουν περισσότερα από 8 χρόνια ζωής. Άρα η παχυσαρκία είναι πολύ σκληρή νόσος.

Μια ακόμη παρατήρηση είναι αυτό που λένε στους καρκινοπαθής «φάε να δυναμώσεις», δεν είναι πάντοτε έτσι. Βλέπουμε ότι στον καρκίνο του μαστού, τα άτομα που ήταν παχύσαρκα είχαν μικρότερη επιβίωση από τις γυναίκες φυσιολογικού βάρους. Επομένως, η παχυσαρκία επιδρά πολύ αρνητικά σε κάποιους τομείς και πρέπει να το λαμβάνουμε υπόψη μας. Η απώλεια βάρους φέρνει πολλές ευεργετικές επιδράσεις, βελτιώνεις τους καρδιαγγειακούς κινδύνους, του καρκίνου, βελτιώνει τον διαβήτη, μειώνει τα μηχανικά προβλήματα της παχυσαρκίας όπως οστεαλγία κλπ.

Σε μία άλλη μελέτη παρατηρήθηκε ότι οι παχύσαρκοι διαβητικοί χάσανε 15 κιλά εκούσια, δηλαδή ήθελαν και χάσανε βάρος με προσπάθειες, ζήσανε περισσότερο. Άρα λοιπόν η απώλεια βάρους προσθέτει χρόνια ζωής, φτάνει να είναι εκούσια. Ωστόσο μπορεί κάποιος να διαβάσει ότι μερικοί που χάνουν βάρος χάνουν την ζωή τους. Η αλήθεια είναι ότι συμβαίνει αυτό ειδικά στους καρκινοπαθής που χάνουν πολλά κιλά από τις θεραπείες και πεθαίνουν και γρηγορότερα.

Η παχυσαρκία δεν είναι μια αστεία υπόθεση. Είναι ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας και αν δεν το λάβουμε υπόψη μας θα τινάξει στον αέρα την υγεία μας. Σας ευχαριστώ. Θέλει να κάποιος να ρωτήσει κάτι;

Ερώτηση κοινού: Ξέρω ότι σε κάποια περίοδο της ζωής ενός ανθρώπου αναμορφώνονται τα λιποκκύταρά του, ο οποίος αριθμός που έχει διαμμορφωθεί θα τον ακολουθή σε όλη την υπόλοιπη ζωή του. Περίπου σε ποιες ηλικίες ένα παιδί διαμμορφώνει τα λιποκκύταρά του για να το προσέξουμε ιδιαίτερα;

Κος Καπάνταης: Είναι τρεις συγκεκριμένες οι περίοδοι. Πρώτον, είναι ενδομητρικά, πριν γεννηθεί ακόμη, εκεί η γυναίκα οφείλει και έχει καθήκον απέναντι στο παιδί της να έχει σωστό βάρος πριν τη σύλληψη και σωστή αύξηση του βάρους κατά την διάρκεια.

Δεύτερον, στα δυο με δυόμισι ετών που

είναι η περίοδος όπου το βάρος του παιδιού φυσιολογικά μειώνεται και πιάνει άγχος τις μαμάδες και τις γιαγιάδες και τα υπερτρέφουν. Έτσι δίνουν την δυνατότητα στα λιποκύτταρα να πολλαπλασιαστούν. Τρίτον, στην περίοδο της εφηβείας καθώς πάλι αγχώνονται οι γονείς καθώς πιστεύουν ότι το βάρος θα το πάρουν σε ύψος. Τα λιποκύτταρα αυτά δεν διατηρούνται ίδια αν τα αυξήσουμε και μιλάμε για εκατομμύρια λιποκύτταρα αν αυτά αργότερα παχύνουν ξανααυξάνεται ο αριθμός, όχι όμως τόσο πολύ όσο σε αυτές τις τρεις περιόδους στην ζωή ενός παιδιού.

Ερώτηση κοινού: Έχετε να συστήσετε κανένα τρόπο για την απώλεια βάρους;

Κος Καπάνταης: Ο τρόπος αυτός ο πολύ απλός του να προσλαμβάνω λιγότερες θερμίδες από όσες ξοδεύω, γιατί αυτός είναι ο τρόπος σήμερα. Δυστυχώς κυκλοφορεί στην Ελλάδα ένα φάρμακο εδώ και είκοσι χρόνια, το οποίο πλέον δεν το χρησιμοποιεί κανείς. Στην Αμερική είναι εγκεκριμένα πέντε φάρμακα και στην Ευρώπη είναι τρία. Επομένως, δεν έχουμε φάρμακα αυτή την στιγμή να βοηθήσουμε την νόσο. Αυτό του ενεργειακού ισοζυγίου θέλει πάρα πολύ εκπαίδευση και πάρα πολύ τέχνη από τον θεραπευτή. Ένα άτομο πρέπει να πάρει την απόφαση ότι θέλει να διορθώσει το βάρος του και οι γνώσεις, εμπειρία, τέχνη του θεραπευτή, γιατί η Ιατρική είναι τέχνη είπε ο Ιπποκράτης, μπορεί να βοηθήσει το άτομο αυτό να πετύχει τον στόχο του.

Προσοχή, η απώλεια βάρους αν για παράδειγμα εγώ είμαι εκατόν πενήντα κιλά, δεν είναι ο στόχος μου να πάω στα εβδομήντα με ογδόντα που θα έπρεπε να είμαι, αν χάσω τριάντα κιλά είναι τέλειο, όχι απλά καλό. Απλά καλό αρχίζει να είναι όταν χάσουμε 5% του αρχικού μας βάρους. Το 5% είναι αν από τα 100 κιλά φτάσω τα 95, και από τα 95 και κάτω αν χάσω θα έχω τεράστια οφέλη. Άρα κάποιος δεν πρέπει να σκέφτεται το βουνό που έχει να ανέβει αλλά αυτά που έχει μπροστά του και πως μπορεί να τα βελτιώσει.

Κος Χριστοδουλάκης: Κύριε Καπάνταη σας ευχαριστούμε πάρα πολύ για την εμπεριστατωμένη ομιλία σας. Η επόμενη ομιλήτρια είναι η εκπρόσωπος της Ένωσης Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδας η κα. Απέργη με θέμα ο ρόλος των διατροφολόγων στην ελληνική κοινωνία.

Κα Απέργη: Ευχαριστώ πολύ για την πρόσκληση, εκπροσωπώ την Ε.Δ.Δ.Ε και θα απαντήσουμε στο ερώτημα τελικά αν χρειάζεται ο διαιτολόγος. Υπάρχει το ρητό «ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα», εκτός και αν ο γιατρός είναι αναγκαίο κακό και ο διαιτολόγος είναι ένα βήμα πριν φτάσουμε στον γιατρό. Έχετε σκεφτεί που ακριβώς βοηθάει η διατροφή; Όλα αυτά είναι ένας κύκλος και η διατροφή είναι απαραίτητη για να εξασφαλίσουμε την καλή υγεία, ευημερία της κοινωνίας μας όσο και της ποιότητας ζωής μας. Ένα περιβάλλον εξαρτάται και από τη διατροφή που κάνουμε εμείς αλλά πόσο μάλλον τι χρησιμοποιούμε κατάλληλα ως τροφή. Τέλος είναι πολύ σημαντική η τροφή για την οικονομία, το καταλαβαίνουμε ειδικά σήμερα διότι υπάρχει η λεγόμενη οικονομική κρίση.

Όσον αφορά την διατροφή, περιλαμβάνει το κομμάτι της πρόληψης, της θεραπείας και φυσικά πιο σημαντική είναι η υποστήριξη. Σε αυτό το σημείο είναι και ο κύριος λόγος του διαιτολόγου-διατροφολόγου είναι συντονιστικός. Οι κύριες δραστηριότητες που εφαρμόζει είναι κυρίως αξονική και τροφική ανάλυση, που σημαίνει ότι η διατροφή που κάνουμε κατά πόσο καλύπτει τις ανάγκες μας, όχι μόνο σε πρωτεΐνη ή λίπος αλλά και σε αλλά συστατικά όπως οι βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Ότι δηλαδή χρειάζεται το σώμα μας για να αναπτυχθεί και να λειτουργεί σωστά. Όλα αυτά στην συνέχεια έρχεται να τα προσθέσει σε ένα διαιτολόγιο και να μπορεί το άτομο να το εφαρμόζει. Να γίνει ουσιαστικά το άτομο ο διαιτολόγος του εαυτού του. Μέσα από αυτό το διαιτολόγιο το άτομο ξαναγίνεται κομμάτι της κοινωνίας, άρα έχουμε καλή δημόσια υγεία και φυσικά ενημερωνόμαστε σωστά. Το πιο συνηθισμένο κομμάτι του διαιτολόγου είναι ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν σύμβουλος διατροφής. Βοηθάει τον ασθενή να κατανοήσει πως η τροφή επηρεάζει την υγεία, όχι μόνο με την έννοια των κιλών. Έτσι το άτομο μπορεί να επιλέξει καλύτερα το τι θα φάει. Δεν υπάρχουν καλές και κακές τροφές είναι όλα θέμα συχνότητας και ποσότητας.

Ο διαιτολόγος μας έρχεται στο μυαλό ως ο ειδικός που αναλαμβάνει μόνο υπέρβαρους. Αυτό είναι ένας μύθος, συνήθως ο ασθενής έχει και άλλα προβλήματα υγείας όπως το ζάχαρο, τη χοληστερίνη, οπότε θα πρέπει να τα θεραπεύσουμε. Παράλληλα ή αργότερα θα πρέπει να αρχίσει να χάνει βάρος. Επίσης, ο διαιτολόγος είναι πολύ σημαντικός και για τις γυναίκες που διανύουν τους μήνες της εγκυμοσύνης ή ακόμα και για γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Είναι χρήσιμος και για τα παιδιά ώστε να μάθουν να τρέφονται σωστά , στους υπερήλικες να εξασφαλίσουν καλή θρέψη.

Επιπλέον, διατροφολόγος χρειάζονται οι αθλητές, άτομα με διατροφικές διαταραχές όπως αυτά που έχουν νευρική ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία και διάφορα άλλα νοσήματα για παράδειγμα η κατάθλιψη, άτομα με διαβήτη, υπέρταση, καρδιαγγειακά, οστεοπόρωση, νεφρικά νοσήματα. Επίσης, βοηθάνε στα αυτοάνοσα νοσήματα όπως είναι η αγγειίτιδα, τα γαστρεντερικά νοσήματα τα οποία χρίζουν κατάλληλης διατροφικής θρέψης.

Ακόμα και τα δενδρικά νοσήματα που πολλές φορές μας απαγορεύουν να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή. Υπάρχουν πολλές κλινικές παθήσεις που μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα την μείωση του βάρους αλλά πρέπει να φροντίζουμε σωστά την διατροφή μας. Το κομμάτι της αθλητικής διατροφής είναι αρκετά μεγάλο. Δυστυχώς δεν έχουν όλα τα αθλητικά σωματεία-ομάδες καταρτισμένο διαιτολόγο και υπάρχουν πολλοί μύθοι. Ένας διατροφολόγος μπορεί να υποστηρίξει την σωστή διατροφή, να μάθει τον αθλητή να τρέφεται σωστά και ανάλογα με τις αγωνιστικές περιόδους να αλλάζει την διατροφή του. Επίσης, να χρησιμοποιεί σωστά τα συμπληρώματα χωρίς να κάνει κατάχρηση.

Ο νοσοκομειακός διαιτολόγος φροντίζει ανάλογα με βάση την πάθηση του κάθε ασθενούς να δίνει την κατάλληλη δίαιτα. Παρακολουθεί κάποια κλινικά περιστατικά και είναι πολύ σημαντικό να φροντίζει άτομα που διατρέχουν κίνδυνο είτε από χαμηλό βάρος, υποθρεψία είτε από αυξημένο βάρος. Όπου χρειάζεται να ενημερώνει την θεραπευτική ομάδα για παρεντερική και εντερική υποστήριξη. Η παρεντερική είναι από το στόμα ενώ η εντερική γίνεται μέσω καθετήρα από τις φλέβες.

Όλα αυτά βοηθούν στην γρηγορότερη ανάρρωση των ασθενών, δηλαδή με την καλύτερη διατροφή. Έτσι έχουμε μείωση του κόστους στα νοσοκομεία. Στην βιομηχανία τροφίμων ένας πολύ καινοτόμος κλάδος που υπόσχεται πολλά, εκτός από την ασφάλεια τροφίμων, ο διαιτολόγος μπορεί να βοηθήσει στο να αυξηθεί η χρήση ορισμένων προϊόντων. Επιπλέον προτείνει τα προϊόντα με ετικέτες καθώς είναι απαραίτητη προϋπόθεση στα τρόφιμα. Μπορεί να μας βρει την χρυσή τομή ανάμεσα στην γεύση και την θρέψη.

Υπάρχουν τα καινοτόμα λειτουργικά τρόφιμα, τα γνωστά γιαούρτια, ψωμί με Β γλυκάνη που βοηθούν την καλύτερη θρέψη με λιγότερη ποσότητα τροφής. Φυσικά τον πιο σημαντικό ρόλο παίζει ο καταναλωτής. Μπορεί μια βιομηχανία να έχει φτιάξει το τέλειο προϊόν αν όμως ο διαιτολόγος δεν καταφέρει να το κοινοποιήσει στους καταναλωτές, το πιο πιθανό είναι να αποσυρθεί γρήγορα από την αγορά.

Ένας διαιτολόγος είναι χρήσιμος και σε φαρμακείο. Μπορεί να προτείνει συμπληρώματα διατροφής όπου και όταν χρειάζονται, μπορεί να προτείνει φυσικά συμπληρώματα όπως προϊόντα ειδικής διατροφής χωρίς γλουτένη, χωρίς λακτόζη. Βοηθάει το άτομο

να επιλέξει σωστά χωρίς να επιβαρυνθεί ούτε η τσέπη του ούτε η υγεία του. Ωστόσο, υπάρχουν οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ φαρμάκων, συμπληρωμάτων και τροφίμων. Πολλοί λίγοι γνωρίζουν ότι μπορεί ένα φάρμακο να συνδυάζεται αρνητικά με ένα φρούτο και θα πρέπει να ενημερωθεί ο καταναλωτής.

Στην κοινότητα επίσης, ο ρόλος του διατροφολόγου είναι πολύ σημαντικός, στην ενημέρωση και εκπαίδευση του πληθυσμού και στην αξιολόγηση θρέψης. Επίσης, ενημερώνει για την ασφάλεια των τροφίμων, την οικιακή οικονομία δηλαδή πόσα χρήματα πρέπει να διαθέσει για τροφή και ποια πρέπει να είναι η ποιότητά της. Ενισχύει δράση ακόμα σε σχολεία, αθλητικά σωματεία και πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Δυστυχώς αυτό που ισχύει σήμερα στην διατροφή μας είναι ότι ενώ λαμβάνουμε περισσότερη τροφή και θερμίδες, στην ουσία υποσιτιζόμαστε γιατί αυτές οι τροφές θεωρούνται «κενές» και δεν έχουν θρεπτικά συστατικά ή βιταμίνες. Παλαιότερα είχαμε το θέμα του υποσιτισμού καθώς υπήρχε μειωμένη πρόσληψη ενέργειας, αντίθετα σήμερα έχουμε το ζήτημα του υπερσιτισμού. Ο διαιτολόγος θα μας βοηθήσει στο να ξεπεράσουμε αυτό που συμβαίνει. Επιπρόσθετα, λόγω της οικονομικής κρίσης αναγκαζόμαστε να καταναλώσουμε φθηνή τροφή, η οποία όμως δεν είναι καθόλου θρεπτική και έχει πολλές θερμίδες. Μπορεί να φτιάξει ένα οικονομικό μενού για όλη την οικογένεια, με ότι ακριβώς χρειάζεται στις σωστές αναλογίες, χωρίς περιττές σπατάλες ώστε να της εξασφαλίσει καλύτερη ποιότητα ζωής και προλαμβάνει διάφορα νοσήματα πριν αυτά εκδηλωθούν. Αν υπάρξει κάποια ασθένεια ή επιπλοκές η διατροφή θα βοηθήσει στην ταχύτερη ανάρρωση.

Η παιδική διατροφή είναι ένα πολύ ενδιαφέρον κομμάτι διότι όσο πιο νωρίς βάζουμε τις βάσεις τόσο το καλύτερο. Ένα παιδί θα κάνει κτήμα του την διατροφή, θα την αφομοιώσει ως τρόπο ζωής και πρέπει οι ενήλικες να δίνουν το καλό παράδειγμα. Πάνε παιδιά στους διαιτολόγους για θέματα παχυσαρκίας αλλά δεν χρειάζεται το παιδί δίαιτα αλλά οι γονείς να εκπαιδευτούν σωστά. Δυστυχώς είμαστε στην 1η θέση παγκοσμίως στην παιδική παχυσαρκία για το 2016, καθώς το 45% των αγοριών και κοριτσιών είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα και το ποσοστό συνεχίζει να αυξάνεται. Οι διαιτολόγοι θα ήταν συνετό αν αναλάμβαναν τα κυλικεία των σχολείων που παραμένουν ένα μεγάλο ζήτημα όσον αφορά την διατροφή των παιδιών. Ακόμη, και το φαγητό που υπάρχουν στις εταιρίες, τα νοσοκομεία, τους οίκους ευγηρίας, τα ξενοδοχεία, εστιατόρια κλπ.

Το μεγάλο ερώτημα είναι ποιος είναι ο διαιτολόγος. Διαιτολόγος δεν είναι ούτε ο γιατρός ούτε ο σύμβουλος διατροφής. Διαιτολόγος είναι το άτομο που έχει τελειώσει πανεπιστήμιο ή Τ.Ε.Ι διατροφής και πρέπει οπωσδήποτε να έχει την άδεια άσκησης επαγγέλματος. Πιστοποιήσεις ή μεταπτυχιακά δεν προσδίδουν τον τίτλο του διαιτολόγου. Ο διαιτολόγος δεν θα ζητήσει ούτε περίεργες εξετάσεις, ούτε πολυδάπανες, ούτε συμπληρώματα διατροφής. Υπάρχουν πολλοί σύλλογοι διαιτολόγων, η δράση της Ε.Δ.Δ.Ε είναι αυτή που συσπειρώνει τελικά καθώς χρησιμοποιεί όλους τους διαιτολόγους από όπου και αν προέρχονται, αρκεί να έχουν αναγνωρισμένο πτυχίο. Δημιουργήθηκε το 2009 και στόχο έχει να κάνει τους πολίτες να καταλάβουν την χρησιμότητα του διαιτολόγου. Γι'αυτό τον λόγο είμαστε μέλη την Ευρωπαϊκής Ένωσης Διαιτολόγων.

Κος Χριστοδουλάκης: Ευχαριστούμε την κα. Απέργη για την παρουσίαση. Μας ανέλυσε την έννοια της διατροφής και πως μπορούν να συμβάλλουν οι διατροφολόγοι σε αυτή. Σαν τελευταίος ομιλητής θα ήθελα να αναφερθώ σε δράσεις του ΠΑΚΟΕ για τα έτη 2015 και 2016 πάνω σ' αυτό το θέμα της διατροφής, της υγείας και του περιβάλλοντος.

Ξεκινάμε επιγραμματικά με ένα θέμα που έχει να κάνει με την διαστροφή του τεχνητοπολιτικού πολιτισμού πάνω στον τομέα της ποιότητας ζωής των πολιτών που υπάρχουν σε αυτόν τον πλανήτη πάνω από εξίμιση δισεκατομμύρια αυτή τη στιγμή. Παρά το γεγονός ότι ο πλανήτης αυτός έχει μια ιστορία εξίμιση δισεκατομμυρίων χρόνων, οι άνθρωποι που τον κατοικούν θα έλεγα ότι δημιουργούν οξυμένα προβλήματα αυτό-εξοντωτικά, για το Homo Sapiens.

Όταν λοιπόν πάνω από μισό δισεκατομμύριο άνθρωποί στον πλανήτη πεινούν και το ισοζύγιο της διατροφής τους είναι πολύ υποβαθμισμένο, όταν κάθε χρόνο πάνω από 100.000 παιδιά πεθαίνουν από τη πείνα, όταν μεγάλο κομμάτι περιοχών με τις κύριες πηγές παραγωγής για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών των εποίκων του πλανήτη μολύνονται, καταστρέφονται και μένουν χέρσες.

Όταν τα τρόφιμα νοθεύονται, μεταλλάσσονται και βομβαρδίζονται με χίλιες δυο ανεξάρτητες χημικές ουσίες, όταν η αφύσικη υπερδιατροφή και υπερκατανάλωση εξακολουθούν να αποτελούν τρόπο ζωής με όλα τα επακόλουθα, παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, υπέρταση, διαβήτη και άλλες επικίνδυνες νόσους όπως είναι η νόσος των τρελών αγελάδων, των πουλερικών, των χοιρινών. Δεν έχουμε το δικαίωμα να γιορτάζουμε στις 16 Οκτωβρίου την παγκόσμια ημέρα διατροφής αλλά θα έπρεπε να είναι μια μέρα προβληματισμού για εμάς.

Οι λόγοι για την ύπαρξη της κακής διατροφής είναι ο τρόπος με τον οποίο ζει ο βιομηχανικός άνθρωπος με την απάνθρωπη οργάνωση του χρόνου του και την αρρωστημένη επιθυμία του να μυηθεί στα τελετουργικά ενός πολιτισμού που προκειμένου να έχει την παραγωγή του λευκού ψωμιού θυσιάζει θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες. Είναι ο πολιτισμός αυτός που αντιμάχεται την φύση και έχει την τραγική αυταπάτη ότι μπορεί να την καλυτερεύσει και να την διορθώσει. Σήμερα ενώ η χημεία της νοθείας στα τρόφιμα έχει αναπτυχθεί δέκα φορές περισσότερο από την χημεία στην επιστήμη. Ουσιαστικός έλεγχος στην ποιότητα των τροφίμων είναι η ενημέρωση και προστασία του καταναλωτή η οποία έχει ακολουθήσει αντίστροφη πορεία. Να φανταστείτε ότι κάθε ώρα που περνάει παράγονται στον πλανήτη περισσότερες από 300 διαφορετικές χημικές ενώσεις. Από τις οποίες αυτές ενώσεις μόλις οι πέντε ή δέκα χρησιμοποιούνται για την διαμόρφωση μιας πολιτικής που θέλουν τα λόμπι των βιομηχανιών.

Εκτός από την έλλειψη ενημέρωσης και την δημιουργία υπερκαταναλωτικής συνείδησης, η πολιτική ηγεσία βαρύνεται με το μεγαλύτερο σκάνδαλο σε βάρος της υγείας των καταναλωτών εδώ και πολλά χρόνια το οποίο είναι η ανυπαρξία του ελέγχου των τροφίμων. Στην Ελλάδα, το 1999 ιδρύθηκε ο Ε.Φ.Ε.Τ και είναι ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων. Με μια τότε υπέρμαχο του ΠΑΣΟΚ η κα. Παπανικολάου, η οποία μπήκε πρόεδρος, είχε 199 υπαλλήλους όπου έτρεχαν σε όλη την Ελλάδα μάζευαν πληροφορίες και έκαναν ελέγχους. Θα υποκαθιστούσαν δηλαδή στην κυριολεξία τις υγειονομικές υπηρεσίες και τους νομίατρους την χώρας.

Τελικά οι νομιατρικές υπηρεσίες εξαρθρώθηκαν, εξαλείφθηκαν και έχουν μείνει τώρα στον Ε.Φ.Ε.Τ 92 άτομα. Από αυτά τα άτομα μόλις οι 70 ελέγχουν τα καύσιμα και οι υπόλοιποι ελέγχουν την διατροφή. Φανταστείτε λοιπόν σε όλη την Ελλάδα 15 άτομα να τρέχουν και να μην φτάνουν για διάφορες νοθείες που γίνονται και για διάφορες παραποιημένες ή ετικέτες ή έχουν αλλάξει ποιοτικά χαρακτηριστικά στην διατροφική μας αλυσίδα. Ένα προϊόν το οποίο παράγεται στην χώρα μας σε αφθονία, και είμαστε τρίτοι στον κόσμο στην παραγωγή λαδιού, δεν υπάρχει ουσιαστικό όργανο που να ελέγχει και να δημιουργεί δεδομένα-πληροφορίες για το λάδι. Δηλαδή, οι παράμετροι που λύνουν το πρόβλημα της ποιότητας του αγνού ή μη παρθένου ελαιόλαδου, σπορέλαιου κλπ., δεν υπάρχει στην Ελλάδα.

Δυστυχώς, το λέω με πολλή μεγάλη πίκρα γιατί τόσα χρόνια διαπιστώνονται διάφορες ιστορίες με νοθευμένα λάδια. Είμαστε οι μοναδικοί από τις τρεις πρώτες χώρες που παράγουν λάδι, όπως η Ιταλία και Ισπανία, που παράγει τις καλύτερες ποιότητες. Όταν λέμε ποιότητες εννοούμε τρεις παραμέτρους: την οξύτητα, τα ακόρεστα και την υδροφενόλη. Υπάρχουν όμως 15 που πρέπει να λυθούν.

Ευτυχώς καταργήθηκαν τα φυτοφάρμακα γνωστά και ως ραντίσματα. Κι όμως το λάδι που έθρεψε γενεές γενεών και που με το κλαδί ελιάς στεφανώθηκαν οι Ολυμπιονίκες, πάμε να το αλλοιώσουμε και να το καταργήσουμε από την ελληνική γη. Στο τέλος να δείτε που από 3η χώρα στην παραγωγή λαδιού θα πάμε 13η. Η Πορτογαλία ήδη μας συναγωνίζεται, και το ίδιο πρόβλημα αντιμετωπίζουμε στα γαλακτοκομικά και άλλα προϊόντα.

Θέλω να σας μιλήσω για μια έρευνα του ΠΑΚΟΕ. Το ΠΑΚΟΕ στα 37 χρόνια λειτουργίας του έχει καθιερωθεί σαν ανεξάρτητος, ελεγκτικός και δημιουργικός φορέας όσον αφορά τις προτάσεις και τις έρευνες τις οποίες κάνει στα δικά του εργαστήρια σε συνεργασία με άλλα.

Μετά την ένταξη της χώρας μας στην Ε.Ε η πολιτική προστασία ως προς τον καταναλωτή ταλανίστηκε από την έλλειψη υποδομής και την προσπάθεια για προοδευτικές ρυθμίσεις και νομοθεσία που έφερναν μόνο ανακοινώσεις και συστάσεις νέων θεσμικών οργάνων, ωστόσο δεν λειτούργησαν ουσιαστικά όπως θα έπρεπε. Το ΠΑΚΟΕ διαπίστωσε το 2016, αλλά και κάθε χρόνο κάνει τις ίδιες μελέτες, ότι 37 χρόνια 16 Ιουνίου 1977 έως 16 Ιουνίου 2016 με συνεχείς αγώνες και προσπάθειες 37 χρόνων ερευνών και μελετών με αδιάψευστα ντοκουμέντα στηριζόμενα στα πρωτογενή στοιχεία που παράγονται στα ιδιόκτητα, πιστοποιημένα, χημικά και μικροβιολογικά εργαστήριά του.

Ασχολείται με την ποιότητα και τη νοθεία των τροφίμων που καθημερινά με την υπερδιαφήμιση και την υπερκατανάλωση κατακλύζουν τα σπίτια μας. Το τμήμα καταναλωτικού του ΠΑΚΟΕ έχει λάβει πολλές καταγγελίες μέσα στο 2016. Έχει αξιολογήσει το περιεχόμενό τους και έχει πραγματοποιήσει δειγματοληψίες, χημικές και μικροβιολογικές έρευνες για ακατάλληλα τρόφιμα που κυκλοφορούν στην αγορά. Έχει προβεί μάλιστα, και στις απαραίτητες νομικές ενέργειες όπως μηνύσεις, αγωγές, προκειμένου να υπερασπιστεί την εικόνα της δημόσιας υγείας.

Τα συμπεράσματα από όλα αυτά που αναφέραμε παραπάνω, είναι τα εξής:

Πρώτον, στατιστικά συμπεράσματα πάνω στην έρευνα που διεκπεραιώθηκε. Σε διάφορα δείγματα τροφίμων που πάρθηκαν από σημεία πώλησής, το 54% των δειγμάτων βρέθηκε νοθευμένο ή ακατάλληλο για κατανάλωση. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε ποσοστό 50% των δειγμάτων βρέθηκαν ληγμένα και με μολυσμένα μικροβακτηρίδια, ενώ το 43% είχαν σημαντική επιβάρυνση από αντιβιοτικά. Επίσης, το 70% των δειγμάτων αυτών νοθεύτηκε με λιγότερη περιεκτικότητα σε λίπος, ενώ σε γιαούρτια διαπιστώθηκε η ύπαρξη συντηρητικών και σε πολλά παγωτά υπήρχε ανυπαρξία γάλακτος αλλά αντίθετα περιείχαν σκόνη γάλακτος και συνθετικά χρώματα.

Παρατηρήθηκε επίσης, νοθεία στην φέτα που σερβίρεται σε ταβέρνες και εστιατόρια και παρόλο που είναι απλό λευκό τυρί πωλείται σαν φέτα από αιγοπρόβειο γάλα. Δεν υπάρχει ελεγκτικός μηχανισμός για να διαπιστώσει πως την περίοδο του καλοκαιριού και μέχρι το Νοέμβρη κυκλοφορούν σε όλα τα μαγαζιά

γάλατα και γιαούρτια από πρόβειο και κατσικίσιο γάλα, πράγμα το οποίο απαγορεύεται καθώς την περίοδο αυτή δεν παράγουν γάλα αυτά τα ζώα. Η απάντηση των εταιριών που τα διαθέτουν στην αγορά έχουν την δικαιολογία ότι τα καταψύχουν.

Ωστόσο δεν είναι καλό αυτό γιατί κατάψυξη σημαίνει αμμωνία, πρόσθετο σε κάτι το οποίο είναι φυσικό. Είναι μια διαδικασία η οποία στην απόψυξή της έχει χάσει αρκετά συστατικά. Αυτό για εμάς σημαίνει ότι υπάρχει έντονο πρόβλημα νοθείας και παραποίησης όχι μόνο της νομοθεσίας αλλά και των κρατικών μηχανισμών του οποίους δυστυχώς πληρώνουμε εμείς.

Στα αλλαντικά, σε ποσοστό 58% η περιεκτικότητα σε νιτρώδη και νιτρικά βρέθηκε υψηλότερη κατά 200% του επιτρεπόμενου ορίου. Επίσης, αυτά περιείχαν την απαγορευμένη ουσία καρμίνιο το οποίο βγαίνει από κάτι κόκκινα σκαθάρια του Περού, τα μαζεύουν, τα διαλύουν και έτσι βγαίνει το χρώμα. Αυτή η ουσία θεωρείται καρκινογόνα και δεν έχει αποσυρθεί ακόμα από την αγορά. Στους χυμούς καταγράφηκαν σοβαρές παραπλανήσεις του καταναλωτικού κοινού ως προς το τι περιέχουν οι συσκευασίες.

Τους χαρακτηρίζουν για λόγους μάρκετινγκ «φυσικούς» ενώ περιέχουν ένα μίγμα νερού και χρωστικών ουσιών με άρωμα φρούτου. Στα αναψυκτικά η περιεκτικότητα του φυσικού χυμού σε ποσοστό 69% των δειγμάτων βρέθηκε χαμηλότερη κατά 32% από το επιτρεπτό όριο. Βρέθηκαν επίσης, στην αγορά αναψυκτικά που μπορούν εύκολα να χαρακτηριστούν ως φαρμακευτικά προϊόντα και δεν θα έπρεπε να καταναλώνονται από παιδιά.

Έκτον, στα εμφιαλωμένα νερά παρατηρούνται οι σοβαρότατες παρατυπίες στους όρους διακίνησης, αποθήκευσης και διάλυσής τους. Ακόμα, σοβαρές ανακρίβειες που αναγράφονται στις ετικέτες που αφορούν τους ελέγχους από το Γενικό Χημείο του Κράτους, οι οποίες μάλιστα χαρακτηρίζονται ελλιπείς λόγω του ότι είναι εξαιρετικά περιορισμένες έως ελάχιστες για το πλήθος των εμφιαλωμένων νερών που κυκλοφορούν στην ελληνική επικράτεια.

Η διακίνηση δε και η διάδοση των εμφιαλωμένων νερών κάτω από απαράδεκτες συνθήκες με ξεσκέπαστα φορτηγά, κάτω από τον καυτό ήλιο και σε θερμοκρασίες πάνω από 38 βαθμούς Κελσίου, όταν το όριο συντήρησής τους είναι στους 18 βαθμούς Κελσίου. Δεν πρέπει να ξεχνάμε το μικροβιακό φορτίο, με κολοβακτηρίδια και εντερόκοκκους που βρήκαμε στα εμφιαλωμένα νερά, τα οποία ήταν επικίνδυνα υψηλά για την δημόσια υγεία και αναφέρεται στο 24% των δειγμάτων.

Από έρευνες αγοράς που έχουν γίνει διαπιστώθηκε ότι την τελευταία διετία η κατανάλωση εμφιαλωμένων νερών εξαιτίας της μόλυνσης υδροφοριών πολλών δήμων της Ελλάδας αυξήθηκε κατά 305% και έχουμε δημιουργήσει δυστυχώς γενιές πλαστικών μπουκαλιών που από πρόσφατες έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι περιέχουν οξείδιο του αντιμονίου. Το οξείδιο αντιμονίου προσβάλλει την χολή και το συκώτι ανεπανόρθωτα. Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ένα πλαστικό μπουκάλι για να απορροφηθεί από το περιβάλλον χρειάζεται 340 χρόνια. Τέλος συνιστούμε την χρήση γυάλινου μπουκαλιού επειδή είναι ασφαλέστερο και αναμφισβήτητα πιο υγιεινό και δεν δημιουργεί κατάλοιπα εχθρικά προς το περιβάλλον.

Έβδομον, στα λαχανικά και στα φρούτα έρευνες έδειξαν την ύπαρξη υψηλής συγκέ-

ντρωσης φυτοφαρμάκων γι'αυτό πρέπει να τα πλένουμε πάρα πολύ καλά με νερό, χωρίς σαπούνι. Στο ψωμί και τα αρτοπαρασκευάσματα βρέθηκαν έξι απαγορευμένα βελτιωτικά και προσθετικά σε ποσοστό 61% των δειγμάτων. Στο ελαιόλαδο διαπιστώθηκε νοθεία σε ποσοστό 72% των δειγμάτων, και αποδεικνύει ότι δεν υπάρχει ουσιαστικός έλεγχος. Η παραπλάνηση δηλαδή του καταναλωτή σε σχέση με ότι αναφέρονται στις ετικέτες των συσκευασιών είναι απερίγραπτη.

Διαπιστώθηκε πρώτον, ότι αναφέρονται σαν ελαιόλαδα, πυρηνέλαια, λάδια πολυκαιρισμένα τα οποία αναμιγνύουν με λάδια νέας σοδειάς και κυκλοφορούν στην αγορά. Παρατηρήθηκε η ύπαρξη καρκινογόνων ουσιών σε ποσοστό 22% των δειγμάτων. Επειδή το καταναλωτικό κοινό ανησυχεί για τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, το μολυσμένο νερό, τις καλλιέργειες με τα φυτοφάρμακα καθώς δεν υπάρχει απάντηση στα ερωτήματά τους από τους αρμόδιους, αναρωτιόμαστε όλοι είναι μέρα γιορτής η σημερινή (16 Οκτωβρίου) ή μήπως θα έπρεπε να θεωρηθεί μέρα που θα ξεκινήσει ουσιαστική έρευνα για το πώς οι άνθρωποι, ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες πεθαίνουν ή νοσούνε εξαιτίας της κακής μας διατροφής;

Το ΠΑΚΟΕ καταγγέλλει για άλλη μια φορά την αδιαφορία και ασυδοσία του κυκλώματος παραγωγής και διακίνησης τροφίμων, την έλλειψη υποδομής για τον συνεχή έλεγχο στα διακινούμενα προϊόντα, την έλλειψη ευαισθησίας από τους αρμόδιους και την απροσεξία του καταναλωτή. Επίσης δεν υπάρχει η απαραίτητη πίεση προς τους αρμόδιους φορείς της κρατικής μηχανής και την αδιαφορία που αυτοί επιδεικνύουν για τα προβλήματα που εμφανίζονται σε όλους τους χώρους των αγορών. Την παντελή έλλειψη ενημέρωσης του κοινού πάνω σε θέματα διατροφής.

Βλέπουμε στην τηλεόραση και ειδικά στην κρατική ότι οι ενημερωτικές εκπομπές δεν ξεπερνάνε το 7% ενώ θα έπρεπε να μιλάμε για ένα ποσοστό του 20%. Αυτό όμως, συμβαίνει και στα ιδιωτικά κανάλια καθώς τα συμφέροντα των πολυεθνικών, οι οποίες συνήθως διαφημίζουν προϊόντα που είναι ακατάλληλα προς κατανάλωση, είναι μεγάλα. Τα κανάλια δεν συντηρούνται απλά από αυτές τις διαφημίσεις αλλά υπερκερδούν. Έχουμε την δημιουργία υπερκαταναλωτισμού κυρίως άχρηστων προϊόντων που περνάνε εύκολα με την διαφήμιση στον καταναλωτή.

Σε μια έρευνα που κάναμε στα κυλικεία των σχολείων βρήκαμε σνακ, το οποίο είναι αμερικανόφερτο προϊόν, το οποίο σε ένα ποσοστό 8% έως 12% έχει αλάτι και λένε ότι παρασκευάζονται από δημητριακά, σιμιγδάλι, πατάτα. Αυτό το ποσοστό είναι τραγικό. Στην έρευνα που κάναμε στα 127 κυλικεία τα 110 έχουν σνακ, παρά το γεγονός ότι από την νομοθεσία απαγορεύεται. Για μένα είναι σάπια η κρατική μηχανή και κάνει έρευνα στα κυλικεία από τις 2 Μαΐου και τελειώνει στις 15 Μαΐου, όταν έχουν ήδη δηλαδή κλείσει τα σχολεία και ανακοινώνει τα αποτελέσματα τον επόμενο Σεπτέμβριο. Σε αντίθεση εμείς είμαστε λίγοι και ξεκινάμε την έρευνα 5 Σεπτεμβρίου μέχρι τις 15 Σεπτεμβρίου. Η έρευνα που δημοσιεύτηκε τελευταία στην εφημερίδα του ΠΑΚΟΕ Σεπτεμβρίου περιέχει όλες τις απαντήσεις και όλες τις ερωτήσεις που τέθηκαν στα παιδιά, στους δασκάλους, τους καθηγητές, τους διευθυντές και στους κυλικειάρχες. Υπάρχει κυλικείο σε ελληνικό δημόσιο σχολείο που δίνει ενοίκιο το μήνα 15.000 ευρώ. Φανταστείτε τι γίνεται και τι τζίρο πρέπει να έχει τον μήνα αν θέλει να ζήσει την οικογένειά του. Αυτός είναι η αρχή των εκπτώσεων στην ποιότητα των τροφίμων που παρέχουν τα κυλικεία.

Η σπανακόπιτα που κυκλοφορεί στα σχολεία είναι με κατεψυγμένο σπανάκι τριών και τεσσάρων ετών γιατί είναι πιο φθηνό βέβαια από το φρέσκο. Η δε τυρόπιτα από ελέγχους που κάνουμε έχει γκίζα το οποίο είναι το κατακάθι του τυριού, η χειρότερη δηλαδή μορφή του.

Επίσης περιλαμβάνει και ταλκ για να έχει βάρος η τυρόπιτα των 85 γραμμαρίων, από τα οποία τα 60 γραμμάρια είναι ταλκ. Δυστυχώς κανείς δεν δίνει σημασία. Πριν από δέκα χρόνια κάναμε μια έρευνα σε τρία Κ.Ψ.Μ στρατιωτικών μονάδων γιατί είχαμε μια καταγγελία ότι πάρα πολλοί στρατιώτες πήγαιναν στα ιατρεία των μονάδων με φοβερούς στομαχόπονους, μετά την κατανάλωση τυρόπιτας.

Είναι τραγική η κατάσταση που επικρατεί και γι'αυτό εμείς λοιπόν προτείνουμε στην πολιτεία: την συστηματική ενημέρωση του λαού μέσω των ΜΜΕ ιδιαίτερα των παραγωγικών τάξεων για τα προβλήματα ποιότητας των τροφίμων με αυστηρό έλεγχο στην παραπλανητική διαφήμιση. Οι πολιτικοί λένε συχνά την έκφραση «τα παιδιά είναι το μέλλον μας» και παρόλα αυτά επικρατεί αυτή η κατάσταση στα κυλικεία και αυτό γίνεται έτσι αβίαστα και αγόγγυστα επειδή υπάρχει κέρδος. Κάτι πρέπει να κάνουμε όμως δεν μπορούμε να καθόμαστε με σταυρωμένα τα χέρια. Επειδή το τελευταίο δεκαήμερο ασχολιόμαστε με σκουπίδια και επειδή αυτά που τρώμε δεν διαφέρουν και πολύ. Ο κος Τσαρουχάς που είναι νομικός και «σκουπιδονομολόγος» θα ήθελα να μας πει μερικές φράσεις επιγραμματικά όσον αφορά τον αγώνα που κάνει μια ελληνική εταιρεία αξιοποίησης ανακύκλωσης, μπορεί να πείσει τον ελληνικό λαό ότι όλα πάνε καλά. Εμείς στους μπλε κάδους ανακύκλωσης πετάμε ότι θέλουμε ακόμα και τρόφιμα και τελικά αυτή η εταιρεία ανακύκλωσης είναι «μαϊμού» καθώς δεν έχει άδεια από το τέλος του 2015. Έχει 1.800 πελάτες περίπου, τους παίρνει ετήσια συνδρομή από 60.000 έως 200.000 ευρώ, δήθεν κάνει ανακύκλωση, συναλλάσετε με δήμους και τα ΜΜΕ και κάνουν δήθεν προγράμματα σε σχολεία και ενημέρωση για το πώς θα γίνει καλύτερη η ανακύκλωση. Είναι όλα ένα ψέμα στην ουσία.

Κλείνοντας, θα ήθελα να πω το εξής, τι προτρέπει το ΠΑΚΟΕ τους καταναλωτές και είναι και το πιο σημαντικό κομμάτι γιατί έχει βγει μετά από 37 χρόνια αγώνων και σκληρής δουλειάς. Πρώτον, να μελετούν πολύ προσεκτικά τις ημερομηνίες λήξης και τις ετικέτες των προϊόντων, οι οποίες πρέπει να είναι με μεγάλα γράμματα στα ελληνικά. Δεν μπορεί ένα προϊόν να μην αναγράφει στην συσκευασία ότι είναι κατεψυγμένο ή εισαγόμενο. Δεύτερον, να καταγγέλλουν χωρίς φόβο καθετί που αντιλαμβάνονται στους αρμόδιους φορείς και υπηρεσίες καθώς και στο ΠΑΚΟΕ. Τρίτον, ν' αντιμετωπίζουν κριτικά τα προσφερόμενα τεχνητά τυποποιημένα τρόφιμα και να αποφεύγουν τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Πριν από κάποιο διάστημα υπήρχε νόμος για τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα να το αναγράφουν στην ετικέτα τους σε μια κλίμακα από το 0 έως το 15 μονάδες, τώρα πια καταργήθηκε.

Στο Στρασβούργο ψηφίστηκε νόμος για τα τροποποιημένα προϊόντα και η εισαγωγή τους εδώ θα γίνεται χωρίς ετικέτα στην συσκευασία. Στην Ελλάδα έχουμε 12.000 μελισσοκόμους οι οποίοι βγάζουν πολύ αγνό μέλι και έχουμε και τα Κινέζικα με δυο ευρώ το κιλό που τα πουλάνε με αποτέλεσμα να ανταγωνίζονται τα δικά μας. Το τι έχουν αυτά τα μέλια που τα κάνουμε εισαγωγή από την Κίνα ούτε που μπορείτε να το φανταστείτε, σκέτος καρκίνος.

Όλα αυτά πρέπει να μας προβληματίζουν και οι ημερίδες είτε από το ΠΑΚΟΕ γίνονται είτε από τον οποιονδήποτε καλό είναι να παρευρίσκεται ο κόσμος για να ενημερώνεται.

Τελειώνοντας, οι καταναλωτές θα πρέπει να αντιστέκονται στον υπερκαταναλωτισμό, να μην αποθηκεύουν μεγάλες ποσότητες τροφίμων, να αυτενεργούν και να ασχολούνται οι ίδιοι με το φαγητό τους και ιδιαίτερα των παιδιών τους ακολουθώντας παραδοσιακές συνταγές, να μην επιτρέπουν την αγορά όλων των απαγορευμένων τροφίμων από τα κυλικεία καθώς επίσης, να μην υποκύπτουν στον πειρασμό του έτοιμου και τροποποιημένου φαγητού.

Σας ευχαριστώ πάρα πολύ που με ακούσατε χαίρομαι που έστω και λίγοι ήταν κοντά μας σε αυτή την Ημερίδα που κάναμε με στόχο την ενημέρωση του κοινού.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ, ΦΑΤΕ ΤΟΠΙΚΑ

Στη Ρώμη, στην έδρα του Διεθνούς Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) του ΟΗΕ γιορτάστηκε η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής. Ο Πάπας Φραγκίσκος και ο Πρωθυπουργός της Ιταλίας Ματέο Ρέντσι απηύθυναν έκκληση ώστε το 2030 να είναι έτος μηδενικής πείνας για τον Πλανήτη. Στη Χάγη της Ολλανδίας κινήματα αγροτών διοργάνωσαν μια δίκη με θέμα « Διατροφική Κυριαρχία ». Νομικοί, επιστήμονες, ακτιβιστές, περιβαλλοντολόγοι συμμετείχαν σε αυτή την εικονική δίκη ενάντια στον πολυεθνικό γίγαντα της Μονσάντο, της εταιρείας λιπασμάτων και αγροχημικών που ελέγχει το 90 % των μεταλλαγμένων σπόρων για εγκλήματα κατά της ανθρωπότητας και οικοκτονία.

Στην Ελλάδα το παγκόσμιο κίνημα για τη « Διατροφική Κυριαρχία » εκφράζεται μέσα από ομάδες καλλιεργητών και καταναλωτών που προωθούν την κοινωνικά υποστηριζόμενη γεωργία (ΚΥΓΕΩ). Βασική αρχή της Διατροφικής Κυριαρχίας είναι ότι στο επίκεντρο της παραγωγής και διανομής της τροφής είναι ο άνθρωπος, όχι τα κέρδη. Το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να έχει πρόσβαση σε ποιοτική, επαρκή, υγιεινή διατροφή πάει παράλληλα με το δικαίωμα των μικρών παραγωγών να εργάζονται με αξιοπρέπεια, να οργανώνουν την παραγωγή τους σε τοπικό επίπεδο και τη διαφύλαξη των κοινών αγαθών και δημόσιων πόρων ενάντια στον έλεγχο των πολυεθνικών και τις ιδιωτικοποιήσεις που επιβάλλουν διακρατικές συμφωνίες, όπως η ΤΤΤΙΠ και η CETA.

Στόχος μας είναι να μπορέσει ο αγρότης που καλλιεργεί σε μικρή ένταση και μικρή κλίμακα να ζήσει. Όταν εταιρείες σαν τη Μονσάντο πατεντάρουν ακολουθίες γονιδιωμάτων, δηλαδή σου λένε αυτό το ραδίκι που έχεις στο κτήμα σου είναι δικό μου, τότε τα πράγματα είναι πολύ άσχημα. Γι' αυτό και η πρότασή μας για Κοινωνικά Υποστηριζόμενη Γεωργία απαιτεί ολοκληρωμένη και συνολική αντιμετώπιση πιέζοντας και για αλλαγή πολιτικών για τη Γεωργία όχι μόνο σε εθνικό αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο.

ΕΥΡΩΠΑΙΟΙ ΠΡΑΣΙΝΟΙ «ΕΠΙΒΕΒΛΗΜΕΝΗ» Η ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΤΩΝ ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ

Μια νέα καμπάνια έχει ξεκινήσει η ευρωομάδα των Πρασίνων κατά των γενετικά τροποποιημένων κατά βάση τριών ποικιλιών καλαμποκιού εντός της Ε.Ε. Η απαγόρευση τους στηρίζεται στους εξής βασικούς λόγους: οι πολίτες δεν συμφωνούν με την καλλιέργεια τους καθώς έχουν σαν αποτέλεσμα την ιδιωτικοποίηση της ζωής. Η συνύπαρξη μη γενετικά τροποποιημένων και γενετικά τροποποιημένων δεν είναι δυνατή διότι η καλλιέργειά τους συνεπάγεται τη δημιουργία τοξικών φυτοφαρμάκων και επιφέρουν σημαντικότατη επιβάρυνση στο περιβάλλον.

Επίσης, τα υπέρ-παράσιτα που αναπτύσσονται καταστρέφουν τις καλλιέργειες, δεν προσφέρουν κάποιο πλεονέκτημα στους πολίτες και δεν θεωρούνται ούτε φθηνότερα ούτε πιο υγιεινά. Με λίγα λόγια αποτελούν σύμπτωμα του αποτυχημένου αγροτικού συστήματος. Είναι ένα θέμα που γεννά πολλά ερωτήματα όσον αφορά την ασφάλεια, τις μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία και το περιβάλλον. Είναι άξιο λόγου να αναφέρουμε ότι τα γενετικά τροποποιημένα βλάπτουν σημαντικά το οικοσύστημα και θα πρέπει να εξετάζονται εκτενέστερα. Επιπρόσθετα, η διαδικασία αδειοδότησής τους δεν είναι κατάλληλη και χρίζει βελτίωσης. Ωστόσο, υπάρχουν μερικοί υποστηρικτές των γενετικών τροποποιημένων που τα θεωρούν απαραίτητα διότι δίνουν την δυνατότητα να τραφεί ο αυξανόμενος πληθυσμός της γης. Τονίζεται όμως ότι η παραπάνω άποψη θεωρείται προπαγάνδα καθώς η πείνα δεν αποτελεί τεχνικό αλλά πολιτικό και κοινωνικοοικονομικό πρόβλημα.

Στις 13 Οκτωβρίου η ΕΣΕΕ έθεσε το θέμα της αναγραφής της χώρας προέλευσης στα διάφορα προϊόντα εντός της Ε.Ε σύμφωνα με την ελληνική θέση για το "Made in". Το τελευταίο διάστημα ασκείται πίεση σε διάφορα σημεία της Ευρωπαϊκής νομοθεσίας διότι θεωρείται ότι η αναγραφή αυτή είναι η απάντηση στην αγροτική κρίση. Αποδεικνύεται, όμως ένα αμφιλεγόμενο θέμα μεταξύ των χωρών της Ε.Ε. Σύμφωνα με την ήδη ισχύουσα νομοθεσία υπάρχουν μια σειρά από προϊόντα, τα οποία υπόκεινται σε αναγκαστική αναγραφή της χώρας προέλευσης λόγω του σάλου που είχε προκληθεί από τα ανεπεξέργαστα προϊόντα από βόειο κρέας και άλλα νωπά κατεψυγμένα κρέατα. Ακόμη, είναι απαραίτητη η αναγραφή πληροφοριών στα προϊόντα ώστε να μην παραπλανάται ο καταναλωτής. Σε επεξεργασμένα τρόφιμα η αναγραφή πληροφοριών δεν έχει εφαρμοστεί καθώς η Επιτροπή επικαλείται το υψηλό κόστος για τις επικείμενες επιχειρήσεις. Στα ίδια βήματα βαδίζει και η EuroCommerce θεωρώντας ότι δεν θα έχει καμία αξία για τον καταναλωτή. Υπάρχει ήδη εθνική εθελοντική σήμανση προέλευσης για τα εγχώρια και εισαγόμενα προϊόντα «Made in» αλλά με σημαντικές διαφορές στην πράξη μεταξύ των κρατών. Το 2005 και 2013 υποβλήθηκε αίτημα για την υποχρεωτική made-in ετικέτα αλλά αποσύρθηκε η πρόταση καθώς δεν την υποστήριζαν τα κράτη-μέλη.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της EuroCommerce καλείται να επανεξετάσει μέχρι τον Δεκέμβριο την ανάγκη για σήμανση των τροφίμων. Οι εκπρόσωποι της ΕΣΣΕ επιμένουν στην χρησιμοποίηση ετικετών σε προϊόντα διατροφής ειδικά στα γαλακτοκομικά και τα κρεατικά ώστε να διατηρηθεί η εμπιστοσύνη των καταναλωτών. Έτσι, η αναγραφή μπορεί να καταστεί ωφέλιμη για το εμπόριο μιας ευρωπαϊκής χώρας. Το αποτέλεσμα από το ψήφισμα των ευρωβουλευτών έδειξε ότι μεγάλο ποσοστό των πολιτών θεωρεί αναγκαία την αναγραφή σε είδη γάλακτος, κρεατικών και στα επεξεργασμένα προϊόντα. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το κόστος επισήμανσης θα είναι σχετικά μικρό για την χώρα προέλευσης. Στην πραγματικότητα με την αναγραφή βοηθούνται οι αγρότες και οι μικροί παραγωγοί σε αντίθεση με ότι πιστεύει η Κομισιόν. Η επίσημη Ελληνική θέση για το «Origin Labeling» είναι ότι όσον αφορά τα ελληνικά προϊόντα είναι αναγκαία η επισήμανση της χώρας προέλευσης καθώς παράγονται με συγκεκριμένες προδιαγραφές. Τα προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ προστατεύονται στο έδαφος της Ε.Ε αλλά όχι εκτός αυτού. Εν κατακλείδι, οι συμφωνίες διεθνούς εμπορίου θα πρέπει να στηρίζονται στην αρχή την αμοιβαιότητας και της αναλογικότητας ώστε να μην ζημιώνονται οι αγρότες. Για αυτό το λόγο το 2014 το Υπουργείο Ανάπτυξης ανακοίνωσε την απόφαση για την δημιουργία του «Ελληνικού Σήματος», το οποίο μπορούν να φέρουν μόνο τα προϊόντα που παράγονται στην Ελλάδα και πληρούν τις απαραίτητες προϋποθέσεις.

ΩΡΑ ΓΙΑ ΚΟΛΑΤΣΙΟ

Δώστε στο φαγητό σας υπεραξία χρησιμοποιώντας, κατά το δυνατόν τσάντες και σακουλάκια από οικολογικά φυσικά υλικά

Στην καθημερινότητά μας η λέξη «ασφάλεια» παίζει πρωτεύοντα ρόλο, ασφάλεια για τα παιδιά, ασφάλεια για το σπίτι μας, ασφάλεια ζωής, ακινήτων, φύλαξης κλπ. Επιβαρυνόμαστε με χιλιάδες σκέψεις γύρω από την ασφάλεια τη δική μας και των παιδιών μας. Είμαστε όμως εξίσου προσεκτικοί με την ασφάλεια της μεταφοράς ή αποθήκευσης της τροφής μας; Οι σακούλες, οι τσάντες, τα τάπερ που χρησιμοποιούμε είναι ασφαλή για τη χρήση που τα θέλουμε;

Όπως χαρακτηριστικά λέει ο Καθηγητής Κ. Σαββάκης, Αντιπρόεδρος του ΤΕΙ Κρήτης: «οι εξαιρετικές ιδιότητες των πλαστικών απαιτούν εξαιρετική προσοχή στη χρησιμοποίησή τους σε σχέση με την επαφή με τα τρόφιμα».

Ύστερα από δεκάδες ερευνητικές μελέτες που έχουν γίνει γνωρίζουμε ότι ουσίες από το τοίχωμα του πλαστικού μπορεί να μετακινηθούν στα τρόφιμα με τα οποία είναι σε επαφή.

Τέτοιες ουσίες που μπορεί να «μεταναστεύσουν» από το τοίχωμα του πλαστικού στα τρόφιμα είναι α) μονομερή ή ολιγομερή μόρια, όπως αιθυλένιο, βινυλοχλωρίδιο, στυρόλιο κλπ., β) πλαστικοποιητές, λιπαντικά, χρωστικές, αντιοξειδωτικά κλπ., γ) προιόντα επεξεργασίας πλαστικών όπως διαλύτες, αλδεύδες, κετόνες κλπ, δ) ουσίες συγκόλλησης και μελάνια που χρησιμοποιούνται για εκτύπωση τίτλων, οδηγιών κλπ. πάνω στο πλαστικό.

Μάλιστα από την Ευρωπαική Ένωση αξιολογούνται ως δύο διαφορετικές παράμετροι, η ολική μετανάστευση και η ειδική μετανάστευση όλων των προαναφερόμενων υλικών πάνω στο τρόφιμο.

Η ποσότητα μετανάστευσης αυξάνεται ανάλογα με το χρόνο επαφής και σχετίζεται με την κινητικότητα και το μέγεθος των μορίων και βέβαια αυξάνεται εκθετικά με τη θερμοκρασία.

Όταν η θερμοκρασία είναι μεγάλη, αυξάνεται και η κινητικότητα των μορίων του πλαστικού που μεταναστεύουν στα τρόφιμα, η ταχύτητα μετανάστευσης αλλά και η διαλυτότητά τους.

Τα πλαστικά υλικά είναι γνωστά υπό τον όρο πολυμερή, τα οποία αποτελούνται από μακρομόρια και μικρομόρια (μονομερή). Τα καθημερινά πλαστικά που είναι απαραίτητα σε κάθε νοικοκυριό περιέχουν πολλές ακόμη χημικές ουσίες: α) πληρωτικά υλικά (fillers), όπως αιθάλη, διοξείδιο του πυριτίου, ξύλο, γυαλί, ταλκ, ασβέστη

β) πλαστικοποιητές (plasticizers), γ) λιπαντικά (lubricants), όπως στεατικό νάτριο, δ) σταθεροποιητές (stabilizers), ε) χρωστικές ουσίες (colorants), όπως βαφές ή πιγμέντα, ζ) επιβραδυντικά καύσης (flame retardants).

Είναι λοιπόν προφανές ότι η πιθανότητα επιβάρυνσης της υγείας των ανθρώπων είναι πολύ μεγάλη. Και παρά το γεγονός ότι οι ποσότητες που μπορεί να μεταναστεύσουν από μια πλαστική συσκευασία σε ένα τρόφιμο είναι πολύ μικρές, της τάξης των ppt ακόμη και κάτω από τα όρια ανιχνευσιμότητας, η καθημερινή χρήση και η πολύ μεγάλη διάδοση των πλαστικών μπορεί να κάνει τις δόσεις αυτές μακροχρόνια επικίνδυνες.

Καθημερινά ο καταναλωτής εκτίθεται αθροιστικά σε πολλές χημικές ουσίες από πολλές και διαφορετικές πηγές. Η λέξη «αθροιστικά» είναι το κλειδί. Μελέτες έχουν δείξει ότι πολλές ουσίες λειτουργούν ως ενδοκρινολογικοί διαταράκτες, παρεμποδίζουν τη δράση των οιστρογόνων και διαταράσσουν το ορμονικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού.

Τι πρέπει να ακολουθούμε για να χρησιμοποιούμε σωστά τα υλικά που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα;

1. Να διαβάζω και να εφαρμόζω τις σημάνσεις και οδηγίες χρήσης του κατασκευαστή.
2. Να τα χρησιμοποιώ μόνο για τα τρόφιμα και τα ποτά στα οποία αναφέρεται η σήμανση.
3. Να τηρώ τις οδηγίες για τις συνθήκες φύλαξης ή επαφής με το τρόφιμο (ψύξη, κατάψυξη, θερμοκρασία δωματίου κλπ.)
4. Για ζέσταμα ή μαγείρεμα τροφίμων να χρησιμοποιώ μόνο το είδος του φούρνου που αναγράφεται.
5. Να αποφεύγω τη χρήση των υλικών μιας χρήσης, για επαναλαμβανόμενη χρήση.
6. Να κάνω κάνω κατάλληλο καθαρισμό του υλικού πριν και μετά τη χρήση.

Τα πλαστικά σκεύη είναι χρήσιμα αλλά μόνο αν ακολουθούμε τους ενδεδειγμένους κανόνες χρήσης τους. Για να απλουστεύσουμε τη ζωή μας και να σεβαστούμε την υγεία μας ας επιλέξουμε οικολογικά, φυσικά υλικά στην καθημερινότητά μας αντικαθιστώντας, όπου αυτό είναι δυνατό, τις πλαστικές συσκευασίες.

ΤΙ ΖΗΤΟΥΝ ΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

ΟΧΙ σε γενετικά τροποποιημένα και σε τεχνητές ουσίες

Τα τεχνητά χρώματα, οι αρωματικές ουσίες και οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί είναι τα συστατικά των τροφίμων που οι Ευρωπαίοι καταναλωτές πιστεύουν πως έχουν κατακλύσει την αγορά. Σύμφωνα με την έρευνα της Nielsen το 51% των Ευρωπαίων επιθυμεί λιγότερα τεχνητά χρώματα στα τρόφιμα, το 46% των καταναλωτών στην Ευρώπη θέλει να περιοριστούν τα τρόφιμα με γενετικά τροποποιημένα συστατικά κι επιλέγει υγιεινές επιλογές με απλά συστατικά.

Οι βιομηχανίες πρέπει να εστιάσουν σε απλά προϊόντα με φυσικές γεύσεις γιατί αυτό ζητούν οι καταναλωτές. Σε προϊόντα που είναι οικονομικά και νόστιμα χωρίς να θυσιάσουν τη γεύση.

Επίσης θα πρέπει να πάρουν παραδοσιακά προιόντα και να δημιουργήσουν νέα προιόντα «ελκυστικά» και «μοντέρνα» για τον καταναλωτή χωρίς να ξεχνούν ότι οι καταλανωτές φοβούνται τις αλλαγές στις διατροφικές τους προτιμήσεις.

Κάμψη πωλήσεων στο λιανεμπόριο τροφίμων

Μείωση πωλήσεων αναμένουν το επόμενο διάστημα τα στελέχη πωλήσεων από το κλάδο του λιανεμπορίου τροφίμων, ωστόσο δηλώνουν έτοιμοι να απαντήσουν με δυναμικές δράσεις για να είναι όσο το δυνατόν μικρότερη. Η πρώτη κυλιόμενη επαναλαμβανόμενη τετραμηνιαία έρευνα τάσεων στο λιανεμπόριο ,FMCG του Ινστιτούτου Έρευνας Λιανεμπορίου Καταναλωτικών Αγαθών (ΙΕΛΚΑ).

Το 46% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι την περίοδο Σεπτεμβρίου-Δεκεμβρίου 2016, οι πωλήσεις θα είναι μειωμένες σε σχέση με την περίοδο Μαΐου-Αυγούστου 2016.Το 34% αναμένει σχεδόν αμετάβλητες πωλήσεις και το 29% αύξηση.

Σε σχέση με το προηγούμενο έτος τα στελέχη ,66% δηλαδή δύο στους τρεις ,εκτιμούν ότι οι πωλήσεις το διάστημα Σεπτεμβρίου-Δεκεμβρίου 2016 θα είναι μειωμένες, με το αντίστοιχο διάστημα του 2015 και μάλιστα το 37% εκτιμά ότι η μείωση θα είναι άνω του 5%.

Κατά τους αναλυτές του ΙΕΛΚΑ, «το εύρημα έχει ιδιαίτερη αξία, καθώς στη συγκεκριμένη περίοδο, περιλαμβάνεται και η περίοδος των γιορτών, στην οποία παραδοσιακά περιλαμβάνεται άνω του 10% των πωλήσεων του έτους».

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι εταιρείες , είναι το θέμα του υψηλού ΦΠΑ, γιατί πολλά από τα προϊόντα τους άλλαξαν συντελεστή ΦΠΑ από το 13% στο 24%, τον τελευταίο χρόνο.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα τελευταία χρόνια, οι έντονες απαιτήσεις της καθημερινότητας έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση του άγχους και την κακή διατροφή. Η ανάγκη να εμπλουτίσουμε αυτή την ελλειπή διατροφή, μας οδηγεί στην λήψη συμπληρωμάτων διατροφής έτσι ώστε να αναπληρώσουμε τις απαραίτητες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.α

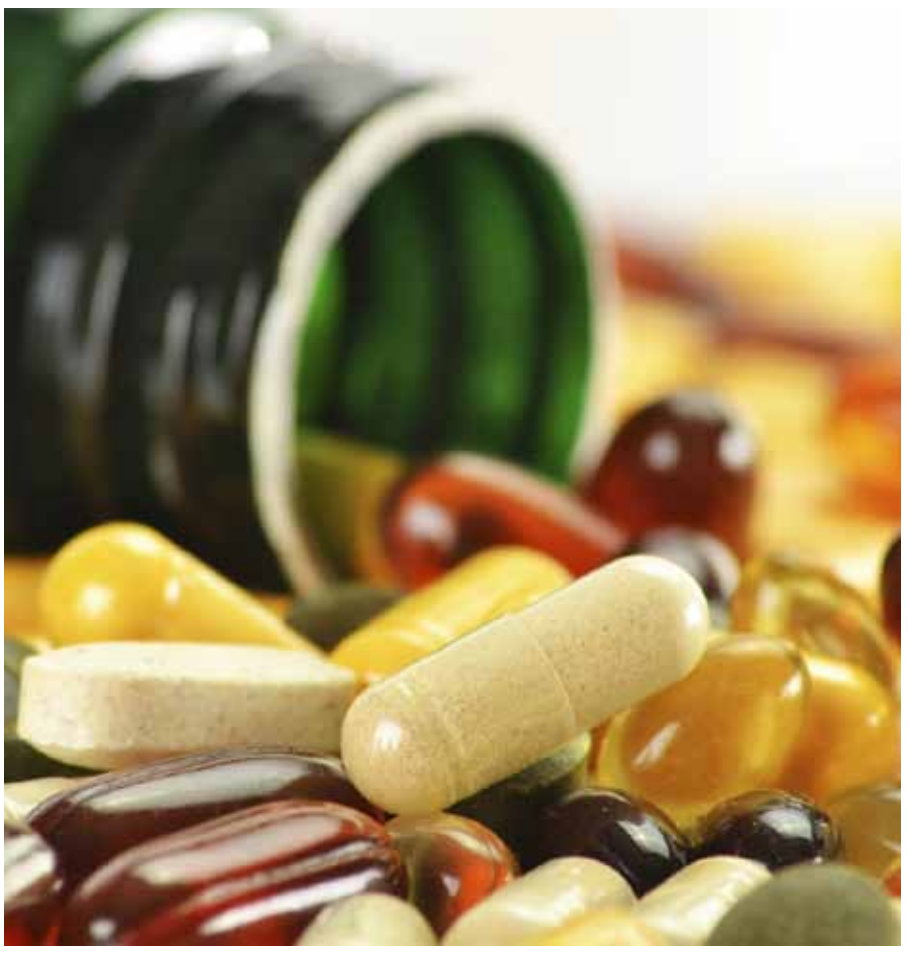
Οταν αναφερόμαστε στα συμπληρώματα διατροφής εννοούμε ειδικά σκευάσματα αρμοδιότητας ΕΟΦ με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας, τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις, μεμονωμένων ή σε συνδυασμό και τα οποία διατίθενται στο εμπόριο με δοσιμετρικές μορφές, όπως κάψουλες, παστίλιες, δισκία, σταγόνες, φακελάκια σκόνης, φύσιγγες, κλπ. που προορίζονται να ληφθούν σε προμετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες.

Ως θρεπτικά συστατικά νοούνται οι πολυβιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και τα μέταλλα που χρειάζεται ο οργανισμός. Αυτά τα σκευάσματα πωλούνται σε φαρμακεία καθώς και σε καταστήματα ειδών διατροφής και παρουσιάζουν έντονη αύξηση τα τελευταία χρόνια.

Ο έλεγχος αυτών των σκευασμάτων γίνεται από τον ΕΟΦ ο οποίος δίνει έναν αριθμό έγκρισης ή μιας ετικέτας γνωστοποίησης και χωρίζονται στις εξής κατηγορίες 1. Ειδικης διατροφής για αθλητες, 2. Μεταποιημένες τροφες με βαση τα δημητριακα και βρεφικές τροφες 3. Παρασκευασματα για βρέφη και παρασκευασματα δευτερης βρεφικής ηλικιας 4. Συμπληρώματα Διατροφής από Ευρωπαϊκή Ένωση. 5. Συμπληρωματα Διατροφής εκτός Ευρωπαϊκης Ένωσης, 6. Τροφιμα για ειδικους ιατρικους σκοπούς και 7. Υποκατάστατα του συνόλου του διαιτολογίου για τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Ωστόσο τα περισσότερα από αυτά που πωλούνται στο ελληνικό εμπόριο δεν αναγράφουν κάποιον αριθμό έγκρισης.

Σύμφωνα με την οδηγία του ΕΟΦ (2002/46ΕΚ-Άρθρο 6 παρ 2) η επισήμανση, παρουσίαση και η διαφήμιση των συμπληρωμάτων διατροφής δεν πρέπει να αποδίδουν στα προϊόντα αυτά ιδιότητες πρόληψης, αγωγής ή θεραπείας ανθρώπινης νόσου ούτε να αναφέρουν τέτοιες ιδιότητες.

Ένα φάρμακο για να πάρει την έγκριση απο τον ΕΟΦ ή την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Φαρμάκων πρέπει να έχει περάσει τρείς φάσεις των κλινικών δοκιμών. Η πρώτη φάση αναφέρεται στην ασφάλεια του φαρμάκου για τον ανθρώπινο οργανισμό η δεύτερη φάση αναφέρεται στην ενδεικτική αποτελεσματικότητα και η τρίτη φάση στην οποία γίνεται η σύνδεση με σοβαρές κλινικές δοκιμές



σε ανθρώπους ώστε να υπάρχουν ισχυρότατες ενδείξεις ότι το φαρμακο κάνει όντως καλό στον οργανισμό. Αυτές οι ενδείξεις πρέπει να έχουν δημοσιευτεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικα. Ο φάκελος με τις τρεις φάσεις των κλινικών δοκιμών κατατίθεται στον Οργανισμό και η Επιτροπή δίνει την τελική έγκρισή της.

Τι συμβαίνει όμως με τα σκευάσματα που δεν έχουν αριθμό έγκρισης αλλά γνωστοποίησης; Μια αίτηση για αριθμό έγκρισης πρέπει να έχει επιστημονική βάση και μια ξεκάθαρη συνεπαγωγή για την ανθρώπινη υγεία και την βελτίωσή της. Αν δεν έχουν γίνει τέτοιες μελέτες ο ΕΟΦ δεν δίνει την έγκρισή του. Η γνωστοποίηση αναφέρεται ουσιαστικά στις παρένεργειες εξασφαλίζοντας δηλαδή ότι δεν υπάρχουν παρενέργειες για την ανθρώπινη υγεία. Αυτό δεν σημαίνει ότι το σκεύασμα κάνει απαραίτητα και καλό.

Επομένως όταν κάτι έχει την έγκριση του ΕΟΦ έχει δείξει με μελέτες ότι έχει ξεκάθαρη κλινική αποτελεσματικότητα. Όταν κάτι δεν έχει την έγκριση απλά βασίζεται στην κοινή λογική ότι αφού κάνει καλό στην υγεία και το λένε διάφορες μελέτες το βάζουμε και στο σκεύασμα.

Πόσο οξύμωρο όμως είναι το γεγονός ότι συμπληρώνουμε τις φυσικές τροφές με κάτι το οποίο παράγεται με χημικό τρόπο;

Αν η διατροφή μας είναι ισορροπημένη δεν υπάρχει κανένας λόγος λήψης συμπληρωμάτων, απεναντίας ιδιαίτερα για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, μεγάλες δόσεις από τέτοια συμπληρώματα μπορεί να έχουν αποτελέσματα τοξικότητας.

Στη συνέχεια τίθεται το ζήτημα της λειτουργικής μίμησης όπου υπάρχουν αρκετές αμφιβολίες. Πολλές συνθετικές βιταμίνες δε διαθέτουν τους μεταφορείς και άλλους παράγοντες που συνδέονται με τις φυσικές βιταμίνες επειδή έχουν «απομονωθεί». Οι απομονωμένες βιταμίνες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ή να αναγνωριστούν από τον οργανισμό με τον ίδιο τρόπο όπως η φυσική version. Η φυσική μορφή περιέχει και άλλες βιταμίνες, ένζυμα και μεταλλικά στοιχεία που ελέγχουν τον τρόπο που ο οργανισμός αναγνωρίζει, μεταβολίζει και τα χρησιμοποιεί για να κάνει ότι χρειάζεται.

Οι απομονωμένες βιταμίνες δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν πάντα από το σώμα μας και είτε αποθηκεύονται μέχρι να αποκτήσουμε ή να δημιουργήσουμε τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για την αποτελεσματική χρήση τους ή στο τέλος εκκρίνονται. Όσον αφορά στις συνθετικές βιταμίνες επίσης στερούνται τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία και πρέπει να χρησιμοποιούν τα αποθέματα μετάλλων του σώματος που μπορεί να έχουν ως συνέπεια επικίνδυνες ελλείψεις σε ανόργανες ουσίες. Έρευνες δείχνουν ότι για παράδειγμα τα ωμέγα 3 που βρίσκονται σε κάψουλες ή σε υγρή μορφή η δομή τους δεν είναι ίδια όπως όταν είναι μέσα στο ψάρι.

Επίσης αξίζει να αναφέρουμε ότι όσο περισσότερο καταναλώνουμε βιταμίνες σε συνθετική μορφή τόσο αδυνατίζει το σύστημα του οργανισμού μας που τις απομονώνει από τις τροφές. Στον συγκεκριμένο χώρο της πολυβιταμίνης δεχόμαστε αδίστακτο μάρκετινγκ από τα μέσα με διαφημίσεις, όπως “πιες την βιταμίνη C να μην αρρωστήσεις”, ενώ όχι μόνο δεν μας βοηθούν αλλά και σε αρκετές περιπτώσεις έχουν προκληθεί και θάνατοι από μεγαδόσεις.

Οι κίνδυνοι των συμπληρωμάτων διατροφής χωρίζονται κυρίως σε τέσσερις κατηγορίες :

Κίνδυνοι απο υπερδοσολογία, κίνδυνοι από αλληλεπίδραση με φάρμακα, κίνδυνοι από παραπλανητικές ετικέτες και προώθηση καθώς και απο την λήψη απαγορευμένων ουσιών. Υπάρχουν αρκετές παρενέργειες που σχετίζονται με τις υπερβολικές δόσεις όπως για παράδειγμα:

Υπερβολικές λήψεις βιταμίνης Α μπορούν να προκαλέσουν ηπατική και οστική βλάβη, αλωπεκία, έμετους και πονοκεφάλους. Μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε τερατογένεση στο έμβρυο κατά την εγκυμοσύνη. Οι γυναίκες που είναι ή πρόκειται να κυοφορήσουν, συνίσταται να παίρνουν συμπλήρωμα βιταμίνης Α μόνο σε ειδικό σκεύασμα για εγκυμοσύνη.

Υπερβολικές δόσεις βιταμίνης Β6 μπορεί να προκαλέσουν νευρολογικά συμπτώματα. Αυτά τα συμπτώματα είναι αντιστρέψιμα όταν διακοπεί η λήψη του συμπληρώματος.

Ενώ υπερβολική πρόσληψη φυλλι-

κού οξέος μπορεί να καλύψει μια έλλειψη σε βιταμίνη Β12 και να συσχετιστεί με νευρολογική διαταραχή.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι πρόσφατα η ευρωπαϊκη αρχή EFSA αποφάσισε να πάρει όλα τα συμπληρώματα διατροφής και να τα περάσει απο εξονυχιστικό έλεγχο με εξέταση φακέλου. Υποβλήθηκαν γύρω στις 500 αιτήσεις για 350 ουσίες και απορρίφθηκαν οι 184. Ο αντίστοιχος ΕΟΦ της Αμερικής, ο FDA σε έλεγχο που έκανε σε συμπληρώματα που σχετίζονταν με την απώλεια βάρους βρήκε στα συστατικά τους ένα γνωστό φάρμακο με ανορεξιογόνο δράση το οποίο δεν αναγραφόταν στην ετικέτα.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα σε λιποδιαλυτικά σκευάσματα είναι η εφεδρίνη. Πρόκειται για μια ουσία που παράγεται απο το φυτό εφέδρα και περιέχεται σε διάφορα διατροφικά συμπληρώματα και χάπια τα οποία χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή και χρησιμοποιείται ως διεγερτικό σε σκευάσματα απώλειας βάρους και αύξηση του αναβολισμού στους αθλητές. Μπορεί να προκαλέσει εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιακή ανακοπή ακόμη και επιληπτικές κρίσεις. Στις Ηνωμενες Πολιτείες της Αμερικής έχει απαγορευτεί από το 2004.

Ένα μεγάλο κεφάλαιο των συμπληρωμάτων είναι και τα βρεφικά γάλατα. Μια σημαντική μελέτη δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό BMC Pediatrics από ερευνητές του Πανεπιστημίου Keele του Staffordshire της Μεγάλης Βρετανίας που θέτει την βιομηχανία υποκατάστατων μητρικού γάλακτος προ των ευθυνών της.

Οι επιστήμονες μελέτησαν δείγματα από όλα τα βρεφικά γάλατα που κυκλοφορούν στη Βρετανία και διαπίστωσαν ότι κάποιες μάρκες περιείχαν ακόμα και 100 φορές περισσότερο αλουμίνιο από ότι το μητρικό γάλα.

Κατά μέσο όρο όλα τα δείγματα υποκατάστατων μητρικού γάλακτος περιείχαν τουλάχιστον 2 φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση από την μέγιστη επιτρεπτή συγκέντρωση αλουμινίου στο πόσιμο νερό με βάση την νομοθεσία της Ευρωπαικής Ένωσης. Κάποια από τα δείγματα είχαν πολύ πάνω από το μέγιστο επίπεδο αλουμινίου που επιτρέπεται στο πόσιμο νερό. ΟΛΕΣ ανεξαιρέτως οι βρεφικές φόρμουλες βρέθηκαν να έχουν επιμολυνθεί με αλουμίνιο. Να μην ξεχνάμε πριν από μερικά χρόνια το σκάνδαλο που ξέσπασε στην Κίνα όπου συγκεκριμένη μάρκα βρεφικού γάλακτος περιείχε τοξική μελαμίνη η οποία κόστισε τη ζωή σε έξι βρέφη ενώ προκάλεσε σημαντικές βλάβες σε ακόμη 300.000 βρέφη, ενώ και στην κατ' εξοχήν γαλακτοπαραγωγό χώρα Νέα Ζηλανδία, σε ορισμένες παρτίδες του βρεφικού γάλακτος Nutricia ανιχνεύθηκαν τοξικά βακτήρια, ικανά να προκαλέσουν αλλαντίαση, πυρετό, παράλυση έως και θάνατο.

Πέρα από τα προαναφερθέντα συμπληρώματα μεγάλη άνοδο σε πωλήσεις σημειώνουν και τα αθλητικά συμπληρώματα. Χρησιμοποιούνται ως επι το πλείστον από επαγγελματίες αθλητές αλλά και από άτομα που ασκούνται συστηματικά. Κυκλοφορούν κυρίως σε μορφή σκόνης, χαπιών ή ως έτοιμα ροφήματα και υπόσχονται αύξηση μυϊκής μάζας, μυϊκή αποκατάσταση και αναπλήρωση ενέργειας. Πολύ συχνά μάλιστα δεν πρόκειται για πραγματική βελτίωση της αθλητικής απόδοσης αλλά για εικονική, δηλαδή πιστεύοντας ο αθλητής ότι θα έχει καλύτερη απόδοση έχει καλύτερη ψυχολογία και αυτό λειτουργεί θετικά.

Πρόσφατα έγινε ανάκληση των παρτίδων συμπληρώματος διατροφής λόγω ανίχνευσης του παθογόνου μικροοργανισμού Escherichia coli.

Ενώ ο ΕΟΦ προχώρησε στην ανάκληση συμπληρώματος διατροφής λόγω παρουσίας του μη εγκεκριμένου νεοφανούς τροφίμου σαν συστατικό Acacia Rigidula.

Παρόλα αυτά σε καταστήματα συμπληρωμάτων κυκλοφορούν προϊόντα χωρίς γνωστοποίηση του ΕΟΦ.

Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ελεύθερο εμπόριο προϊόντων με πιθανόν απαγορευμένες ουσίες και αγνώστων συνθηκών παραγωγής και συσκευασίας.

Ιδιαίτερη προσοχή στη λήψη τέτοιων συμπληρωμάτων πρέπει να δοθεί σε ότι αφορά τους έφηβους που ακολουθούν εντατικά προγράμματα γυμναστικής και είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε τέτοιου είδους εμπορικά μηνύματα.

Εν κατακλείδι, προκειμένου να χορηγηθεί ένα συμπλήρωμα διατροφής χρειάζεται να γίνει διατροφική αξιολόγηση από Κλινικό Διαιτολόγο σε συνεργασία με Ιατρό, διαφορετικά ελλοχεύει ο κίνδυνος υπερβολικής πρόσληψης διαφόρων συστατικών με σοβαρές συνέπειες για την υγεία.

Πρέπει να έχουμε υπόψη ότι δεν υπάρχουν μαγικές ουσίες ή σούπερ σκευάσματα. Άλλωστε κανείς δεν ξέρει ακριβώς τί θα πρέπει να περιέχει το τέλειο σκεύασμα. Προφανώς δεν μπορεί να υπάρξει ένα ιδανικό για όλους σκεύασμα διότι οι ανάγκες κάθε οργανισμού ποικίλουν.

Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι τα συμπληρώματα είναι αυτό ακριβώς που λέει η ονομασία τους: «συμπληρώματα» και θα πρέπει να χορηγούνται όπου λείπει κάτι. Άλλωστε αν όλα τα συμπληρώματα που παίρνουμε προέρχονται απο τις τροφές τότε γιατί να μην τρώμε φαγητό - όπου αυτό είναι εφικτό - αντί να παίρνουμε χάπια; Οι τροφές έχουν θρεπτικά συστατικά με τέτοιο τρόπο συνδυασμένα ώστε όχι μόνο καλύπτονται οι ανάγκες μας αλλά επιτυγχάνονται και άλλα οφέλη για την υγεία μας όπως καλύτερη λειτουργία του εντέρου, μας γεμίζουν ενέργεια και σε τελική ανάλυση το φαγητό αποτελεί μία απο τις μεγαλύτερες απολαύσεις του σύγχρονου ανθρώπου.

Ευαγγελία Φούφα
MsC Χημικός

ΓΛΥΦΟΣΑΤΗ:

Μια βασίλισσα τίθεται υπό αμφισβήτηση

Η βασική ουσία των φυτοφαρμάκων «γλυφοσάτη» δεν έλαβε 15ετή έγκριση από την πλειονότητα των κρατών μελών της Ευρωπαικής Ένωσης. Η Ευρωπαική Επιτροπή εξέδωσε άδεια μόνο για 18 μήνες αναμένοντας μια νέα επιστημονική γνωμάτευση από την Ευρωπαική Αρχή Χημικών Προιόντων μέχρι το τέλος του 2017. Υπάρχουν βέβαια ερωτήματα για το αν θα κυριαρχήσει η προστασία του περιβάλλοντος και της δημόσιας υγείας αφού παράλληλα υπάρχει και η εξαγορά τηςMonsanto από τη γερμανική Bayer.

Η αμφισβήτηση της γλυφοσάτης ξεκίνησε το Μάρτιο του 2015 όταν στην επιθεώρηση The Lancet Oncology δημοσιεύτηκε μελέτη για τον Καρκίνο (IARC) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), που κατέτασσε τη γλυφοσάτη στην κατηγορία των πιθανά καρκινογόνων ουσιών για τον άνθρωπο. Η Monsanto αντέδρασε άμεσα, όμως η δημοσίευση του IARC ώθησε τις περιβαλλοντικές οργανώσεις να ζητήσουν την απόσυρση της ουσίας και συγκέντρωσαν 1,5 εκατ. υπογραφές με το αίτημα αυτό.

Αντίθετα, η Ευρωπαική Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων σημείωσε πως η γλυφοσάτη είναι απίθανο να προκαλεί καρκίνο στον άνθρωπο. Πάντως η EFSA, ο επίσημος σύμβουλος της Ευρωπαικής Επιτροπής για θέματα φυτοφαρμάκων έχει πολλές φορές κατηγορηθεί για το ότι κάποια από τα μέλη της έχουν επαγγελματικές σχέσεις με εταιρείες που δραστηριοποιούνται στην παραγωγή αγροχημικών προϊόντων.

Έτσι παρότι η Κομισιόν εισηγήθηκε την ανανέωση της άδειας της γλυφοσάτης, δεν πήρε έγκριση από τα κράτη-μέλη.

Από το 2.000 που η πατέντα της γλυφοσάτης έχει λήξει, η ουσία έχει περάσει σε πλήθος ζιζανιοκτόνων και χρησιμοποιείται ευρέως σε μεγάλες καλλιέργειες οπωροφόρων δέντρων και κηπευτικών. Πλήθος ερευνών έχουν συνδέσει τη γλυφοσάτη με μια σειρά παθήσεων (καρδιαγγειακές, γαστρεντερολογικές, νευρολογικές) κι εντοπίζεται στα ούρα της μεγάλης πλειοψηφίας των καταναλωτών στις πόλεις. Έρευνα του γερμανικού ιδρύματος Heinrich Boll κατέδειξε πως το 99,6 % δείγματος περίπου 2.000 ανθρώπων είχε αυξημένες συγκεντρώσεις γλυφοσάτης, σε ποσοστά μέχρι και 42 %.

Η καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ Πολυξένη Νικολοπούλου-Σταμάτη τονίζει πως δε μπορεί η Ε.Ε. να παρακάμπτει την Αρχή της Προφύλαξης και ν' αντιμετωπίζει τα θέματα με όρους οικονομίας αποκλειστικά. Δυστυχώς στην Ελλάδα δε γίνεται ιδιαίτερη συζήτηση για το θέμα των φυτοφαρμάκων και ειδικά για τη γλυφοσάτη, παρότι η χρήση της είναι εκτεταμένη τόσο σε χωράφια, όσο και σε κήπους, πάρκα, δρόμους κλπ. Δημοσιεύματα επιχειρούν να ασκήσουν πιέσεις στο Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων για να ταχθεί η Ελλάδα υπέρ της απρόσκοπτης κυκλοφορίας της ύποπτης ουσίας.

Σολομός ιχθυοτροφείου: Ίσως η πιο τοξική τροφή που υπάρχει

Η EPA προειδοποιεί και εξηγεί τους λόγους για τους οποίους δεν πρέπει να καταναλώνουμε συχνά αυτό το ψάρι

Αν ρωτούσατε τον Οργανισμό Προστασίας Περιβάλλοντος ποιο είναι το πιο τοξικό ψάρι, η απάντηση που θα παίρνατε θα ήταν ο σολομός ιχθυοτροφείου. Για την ακρίβεια, η EPA θα σας συνιστούσε να μην τρώτε το συγκεκριμένο ψάρι πάνω από μία φορά τον μήνα. Ακόμη πιο συγκεκριμένα; Ο σολομός είναι μια από τις πιο τοξικές τροφές στον κόσμο.

Είναι σημαντικό να γίνει αντιληπτό πως όλα τα ψάρια που προέρχονται από περιβάλλον ιχθυοκαλλιέργειας μπορούν να θέσουν σε σοβαρότατο κίνδυνο την υγεία μας. Κυρίως γιατί εκτρέφονται με συνδυασμό συνθετικών τροφών που μπορεί να αποτελείται από καλαμπόκι, πουλερικά, χοιρινό κρέας, βιταμίνες, αντιβιοτικά κ. α., τα οποία σε καμία άλλη περίπτωση δεν θα προορίζονταν ως τροφή για οποιοδήποτε είδος ψαριού.

Τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών ήταν σοκαριστικά καθώς απ' ότι προέκυψε το πιο τοξικό συστατικό που καταναλώνουν τα ψάρια ιχθυοτροφείου δεν είναι τα αντιβιοτικά και οι ακατάλληλες τροφές που τα ταΐζουν, αλλά ακριβώς η επεξεργασμένη ξηρά τροφή που τους χορηγείται.

Οι έρευνες έδειξαν ότι τα υψηλά επίπεδα μόλυνσης στα συγκεκριμένα ψάρια προέρχονταν από διοξίνες, PCBs και από συνδυασμό φαρμάκων και εξαιρετικά επικίνδυνων χημικών ουσιών που μπορούν να προκαλέσουν μόνιμες βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό. Ταυτόχρονα, σχετίζονται με τον αυτισμό, με διαταραχές του ανοσοποιητικού και του ενδοκρινολογικού συστήματος.

«Σε καμία περίπτωση δεν συνιστώ σολομό σε εγκύους, παιδιά και άτομα νεαρής ηλικίας. Δεν είμαστε ακόμη σίγουροι πόσο τοξικό είναι αυτό το ψάρι και για το πώς τα φάρμακα με τα οποία εκτρέφεται μπορούν να βλάψουν γυναίκες σε ενδιαφέρουσα, εφήβους στην ανάπτυξη και μικρά παιδιά. Ο τύπος τοξικότητας που ανιχνεύτηκε στον σολομό ιχθυοτροφείου σίγουρα έχει συνέπειες στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, συνδέεται με τον αυτισμό και τη μειωμένη αντιληπτικότητα. Γνωρίζουμε επίσης ότι η κατανάλωσή του σχετίζεται με σοβαρά προβλήματα του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς και του μεταβολισμού», λέει μεταξύ άλλων ο βιολόγος δρ Monsen.

Ο ΑΓΡΙΟΣ ΣΟΛΟΜΟΣ Η ΜΟΝΗ ΑΣΦΑΛΗΣ ΛΥΣΗ

Όσο για τα επίπεδα των πολύτιμων λιπαρών οξέων Ωμέγα 3 για τα οποία τόσος λόγος γίνεται, βάσει ερευνών που εκπονούνται από οργανισμούς όπως ο IFFO (International Fishmeal and Fish Oil Organization) προκύπτει ότι ο σολομός ιχθυοτροφείου περιέχει λιγότερο από το μισό των ευεργετικών αυτών λιπαρών και σε σχέση με ότι είχε να προσφέρει ως τροφή πριν από μια δεκαετία.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, αυτό συμβαίνει ακριβώς επειδή ο σολομός ιχθυοτροφείου τρέφεται με ακατάλληλες για το είδος του τροφές –υποκατάστατα από σόγια, μείγμα πουλερικών, αντιβιοτικών και συνθετικών τροφών–, σε αντίθεση με τους άγριους σολομούς που τρέφονται με αυτό που πρέπει να τραφούν: μικρά ψάρια, πλαγκτόν και απολύτως κανένα επεξεργασμένο πρόσθετο.

Οι επιστήμονες επιμένουν ότι η κατανάλωση σολομού αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, ενώ είναι κατηγορηματικοί σε ό,τι αφορά τη συχνότητα κατανάλωσής του: όχι περισσότερο από ένα γεύμα τον μήνα, ακριβώς λόγω των αυξημένων επιπέδων χημικών και αντιβιοτικών που έχουν ανιχνευτεί στο συγκεκριμένο ψάρι. Όπως εξηγούν, ο σολομός ιχθυοτροφείου περιέχει PCB, ένα χημικό που σχετίζεται με διάφορες μορφές καρκίνου, ενώ ανησυχούν για ακόμη μία ουσία, τη συνθετική ασταξανθίνη, που χορηγείται κατά κόρον, αλλά χωρίς καμία κυβέρνηση, πουθενά στον κόσμο, να έχει επιτρέψει τη χορήγησή της, πόσο μάλλον την κατανάλωσή της από τον άνθρωπο.

Γιατί, όμως, χορηγείται αυτή η ουσία στους σολομούς ιχθυοτροφείου; Διότι τους χαρίζει το χαρακτηριστικό ροζ χρώμα των άγριων σολομών, το οποίο οι σολομοί ιχθυοτροφείου δεν έχουν (αντίθετα, είναι γκρι)...

Γι' αυτό, την επόμενη φορά που θα παραγγείλετε σολομό σ' ένα εστιατόριο ή θα αγοράσετε ένα φιλέτο από το σούπερ μάρκετ σιγουρευτείτε ότι δεν πρόκειται για ψάρι ιχθυοτροφείου. Αν δεν αναγράφεται η προέλευσή του, λένε οι ειδικοί, κι αν δείχνει πιο λαχταριστό απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα, απλώς μην το αγοράσετε...

ΑΘΩΟ ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΓΙΑ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ

Ανατρεπτική έρευνα δείχνει ότι «ένοχοι» είναι οι πατάτες, το ρύζι και τα δημητριακά

Ο Δρ Pavel Grasgruber από το Πανεπιστήμιο Masaryk της Τσεχίας έχοντας μελετήσει διατροφικά δεδομένα από 42 ευρωπαικές χώρες σε νέα έρευνα που έκανε τα τελευταία 16 χρόνια κατέληξε ότι για τον αυξημένο κίνδυνο καρδιακών νόσων δεν ευθύνεται η υπερβολική κατανάλωση κρέατος αλλά οι υδατάνθρακες (πατάτες, ρύζι, δημητριακά).

Η διαπίστωση αυτή ανατρέπει τις διατροφικές οδηγίες της Ευρωπαικής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) που συνδέουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων με τα κορεσμένα λιπαρά και τη χοληστερίνη.

Οι σημερινές διατροφικές οδηγίες για το ζήτημα εισήχθησαν το 1983 στη Βρετανία όπου οι Αρχές συμβούλευσαν τους πολίτες να καταναλώνουν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά και περισσότερα δημητριακά και υδατάνθρακες με αποτέλεσμα να αναπτυχθεί η σύγχρονη «επιδημία» διαβήτη τύπου 2 και παχυσαρκίας. Όπως έδειξε η έρευνα που δημοσιεύτηκε στην Επιθεώρηση «Food and Nutrition Research» τα ποσοστά καρδιοπαθειών ήταν υψηλότερα στις χώρες που είχαν στην διατροφή τους μεγάλα ποσοστά υδατανθράκων και όχι κρέας. Ακόμα και το τυρί με υψηλά λιπαρά βρέθηκε ότι δρα προστατευτικά στην υγεία της καρδιάς !

Ο ίδιος συμβουλεύει να ακολουθούμε μια διατροφή πλούσια σε εσπεριδοειδή, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο, ψάρια, λαχανικά και γαλακτοκομικά για να ενισχύσουμε την υγεία της καρδιάς μας και τη μακροζωία.

BAYER-MONSANTO: Η ΕΞΑΓΟΡΑ ΤΟΥ ΑΙΩΝΑ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ & ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Οπως έγινε γνωστό το Διοικητικό Συμβούλιο της MONSANTO ενέκρινε την προσφορά εξαγοράς που κατέθεσε η BAYER και πλέον αναμένονται οι επίσημες ανακοινώσεις για την κολοσσιαία συμφωνία. Η επικείμενη εξαγορά της Monsanto από τη Bayer έχει προβληματίσει –και δικαίως- την ευρωπαϊκή κοινή γνώμη.

Ο συνασπισμός των δύο αυτών εταιρειών θα δημιουργήσει τη μεγαλύτερη εταιρεία γενετικά τροποποιημένων σπόρων και φυτοφαρμάκων η οποία θα ελέγχει πλήρως τις καλλιέργειες με καταστροφικές συνέπειες τόσο για τις διατροφικές μας συνήθειες όσο και την υγεία μας γενικότερα. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο αυτό που είχε τυπωθεί από τον Χένρι Κίσινγκερ (1974): « ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΟ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΚΑΙ ΘΑ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΑ ΕΘΝΗ. ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΘΑ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ». Εξετάζοντας κανείς το παρελθόν των δύο αυτών εταιρειών είναι εύκολο να αντιληφθεί τον κίνδυνο που εγκυμονεί η συγκεκριμένη εξαγορά, το ποσό για τη συμφωνία της οποίας ανέρχεται στα 66 δισεκατομμύρια δολάρια, πρόταση την οποία ενέκρινε το Δ.Σ. της Monsanto ύστερα από μήνες διαπραγματεύσεων.

MONSANTO

Η Monsanto ιδρύθηκε το 1901 στο Μιζούρι των ΗΠΑ ως εταιρεία τροφίμων. Αρχικά η εταιρεία παρήγε πρόσθετα τροφίμων, όπως η σακχαρίνη και η βανιλλίνη. Αργότερα επεκτάθηκε δημιουργώντας βιομηχανικές χημικές ουσίες καθώς και φαρμακευτικά και γεωργικά προϊόντα. Είναι διάσημη για τη δημιουργία ορισμένων πολύ τοξικών ουσιών, όπως είναι π.χ. το θειικό οξύ, τα πολυχλωριωμένα διφαινύλια (PCBs) και ο γνωστός «Πορτοκαλί Παράγοντας» (Agent Orange) που χρησιμοποίησε ο στρατός των ΗΠΑ στο Βιετνάμ. Η ονομασία «Πορτοκαλί Παράγοντας» προέρχεται από τις πορτοκαλί ρίγες των βαρελιών (200L) μέσα στα οποία μεταφερόταν το συγκεκριμένο φυτοκτόνο το οποίο έσπειρε το θάνατο ή ακρωτηρίασε περισσότερα από 400.000 άτομα και ευθύνεται για τη γέννηση χιλιάδων παιδιών (500.000 περίπου) με δυσμορφία. Η δημιουργία των παραπάνω αμφιλεγόμενων προϊόντων σε συνδυασμό με την καταστροφική τους δράση παραγκωνίζει πλήρως την όποια επαναστατική δράση της Monsanto, όπως είναι για παράδειγμα η μαζική παραγωγή διόδους εκπομπής φωτός (LED). Ειδικά η καλλιέργεια γενετικά τροποποιημένων σπόρων έθεσε τη Monsanto στο στόχαστρο τόσο των καταναλωτών όσο και διαφόρων καταναλωτικών οργανώσεων, καθώς θεωρήθηκε ως απειλή για τη βιοποικιλότητα και επικρίθηκε για βιοπειρατεία. Σύμφωνα με την GM-Free Cymru (ομάδα πίεσης στην Ουαλία που μάχεται ενάντια στα γενετικά τροποποιημένα), πειράματα τα οποία έγιναν σε ποντίκια έδειξαν πως η ουσία glyphosate (βασικό συστατικό του ζιζανοκτονίου Roundup της Monsanto) προκαλεί νεφρική ανεπάρκεια και ανάπτυξη όγκων.

BAYER

Η Bayer ιδρύθηκε το 1863 στο Μπάρμεν της Γερμανίας. Απέκτησε ιδιαίτερη φήμη για την εισαγωγή της ηρωίνης ως φάρμακο για το βήχα και τα επόμενα χρόνια η φήμη της απογειώθηκε χάρη στην εισαγωγή της ασπιρίνης, η οποία το 1899 παρουσιάστηκε από την εταιρεία ως το σήμα κατατεθέν της. Λίγα χρόνια μετά, το 1904, ο σταυρός της Bayer αποτέλεσε το εταιρικό λογότυπο της εταιρείας. Η Bayer ως μέλος της κοινοπραξίας IG Farben και ως ανάδοχος με τους ναζί κατά τον Β' Π.Π. χρησιμοποίησε χιλιάδες Εβραίων, κομμουνιστών, ομοφυλόφιλων και τσιγγάνων τόσο ως κρατούμενους σε στρατόπεδα καταναγκαστικής εργασίας για βιομηχανικούς σκοπούς όσο και ως πειραματόζωα, γεγονός το οποίο αποτελεί ένα από τα πιο μελανά σημεία της ιστορίας της. Παραδόξως, παρά τη συμμετοχή της Bayer στα ναζιστικά εγκλήματα πολέμου η λειτουργία της όχι μόνο δεν αναστάλθηκε, αλλά συνεχίστηκε κανονικά η επιχειρηματική της δράση εκ νέου ως μεμονωμένη οντότητα. Σήμερα η εταιρεία έχει έδρα το Λεβερκούζεν της Γερμανίας με αντικείμενο εργασιών τόσο την παραγωγή φαρμάκων όσο και ζιζανιοκτόνων-εντομοκτόνων την επιμέλεια των οποίων αναλαμβάνει η διαθέσιμη επιστημονική μονάδα της εταιρείας για τις αγροτικές καλλιέργειες. Έτσι έχει φτάσει το 2016 να διεκδικεί το ρόλο του επικυρίαρχου στη Παγκόσμια Γεωργία.

Η στρατηγική που ακολούθησε η Bayer προκειμένου να καλύψει τα «ατοπήματα» του παρελθόντος της έδωσαν τη δυνατότητα να συνεχίσει αμέριμνη την προώθηση των προϊόντων της (ασπιρίνη, εντομοκτόνα κτλ.) φτάνοντας το 2016 να διεκδικεί το ρόλο του επικυρίαρχου στην παγκόσμια γεωργία. Για τον κόσμο των επενδυτών η συγκεκριμένη εξαγορά αποτελεί σπουδαίο επιχειρηματικό εγχείρημα για 2 λόγους:

1) Επειδή ελέγχει την αγορά σπόρων και φυτοφαρμάκων και 2) επειδή «ξεπλένει» το καμένο brand name της Monsanto. Τόσο η πτώση των αγροτικών εισοδημάτων και των δαπανών για σπόρους και χημικά (και ειδικότερα στις ΗΠΑ) όσο και η πτώση στην τιμή της μετοχής της Bayer (από 100,57 ευρώ σε 92,25 ευρώ) αποτέλεσαν «αγκάθι» για τον τζίρο των προμηθευτών-εταιρειών όπως η αμερικανική Monsanto. Επομένως, ο συνασπισμός της με τη Bayer στην προκειμένη περίπτωση φαντάζει μονόδρομος για την οικονομική ευημερία και την επιβίωση των συγκεκριμένων οργανισμών και αναμένεται να ακολουθήσουν το παράδειγμά τους η Dow Chemical με την Du Pont σχηματίζοντας μια νέα εταιρεία αξίας 120 δισεκατομμυρίων δολαρίων και η Syngenta με την ChemChina στην οποία θα πωληθεί έναντι 43 δισεκατομμυρίων δολαρίων. Με τις συγχωνεύσεις αυτές θα έχουμε τρία μονοπώλια, τρεις πολυεθνικές που θα ελέγχουν το 59% όλων των πατενταρισμένων σπόρων του κόσμου, όπως επίσης και το 64% όλων των φυτοφαρμάκων.

Σε αντίθεση με τον επιχειρηματικό κόσμο και παρά τις επικοινωνιακές ικανότητες της Bayer, οι αντιδράσεις των Ευρωπαίων πολιτών στα σχέδια της Bayer υπήρξαν έντονες, αφενός διότι η είσοδος γενετικά τροποποιημένων τροφίμων στη Ε.Ε. προκαλεί γενική δυσφορία και αφετέρου διότι πολλοί συνδέουν το συγκεκριμένο οικονομικό γεγονός της διαβολικής αυτής εξαγοράς με τις εν εξελίξει διαπραγματεύσεις για την TTIP (συμφωνία «ελεύθερου εμπορίου και συναλλαγών»).

Και αυτό είναι λογικό καθώς τα ισχυρά επιχειρηματικά lobbies μέσω της TTIP (Transatlantic Trade and Investment Partnership) θέλουν να καταργήσουν τους ευρωπαϊκούς κανονισμούς για την ασφάλεια των τροφίμων και να εισάγουν νέους παρόμοιους με αυτών των ΗΠΑ κατώτερους από τους ευρωπαϊκούς Επιπλέον, πολλοί είναι εκείνοι που ισχυρίζονται πως η Ευρωπαική Κεντρική Τράπεζα , αν και δεν το παραδέχεται, ουσιαστικά αποτελεί τον βασικό «χρηματοδότη» τέτοιου είδους συγχωνεύσεων και εξαγορών μέσω της αγοράς εταιρικών ομολόγων για την ανάκαμψη της ευρωπαϊκής οικονομίας και τονίζουν πως θα πρέπει να ελέγχεται από την Ευρωπαική Κεντρική Τράπεζα ο τρόπος διαχείρισης των ποσών αυτών από τους επιχειρηματικούς κολοσσούς προκειμένου να αποφεύγονται τέτοιου είδους καταστροφικές για την ποιότητα ζωής μας συγχωνεύσεις.

Το στοιχείο αυτό το ανέδειξε το Reuters, με διεθνείς αναλυτές να επισημαίνουν ότι τα χρήματα που ρίχνει η ΕΚΤ στην αγορά, στο πλαίσιο της ποσοτικής χαλάρωσης, μέσω της αγορά εταιρικών ομολόγων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για συγχωνεύσεις και εξαγορές εταιρειών – εν προκειμένω να χρησιμοποιηθούν από τη Bayer για την εξαγορά της Monsanto.

Πάντως, η Bayer προτού πανηγυρίσει θα πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη πως τα αντιμονοπωλιακά συμφέροντα δεν πρόκειται να παραδώσουν τα όπλα αμαχητί σε έναν αγώνα δύσκολο και πολύ σημαντικό για το μέλλον της ανθρωπότητας. Ήδη η συγκεκριμένη συμφωνία εξαγοράς θα βρεθεί αντιμέτωπη με τον σκληρότερο αντιμονοπωλιακό έλεγχο στην ιστορία ενώ ενδέχεται να απορριφθεί εντελώς. Επιπρόσθετα, τα πολύ χαμηλά επίπεδα στα οποία κινούνται οι μετοχές της Monsanto (κάτω των 128 δολαρίων/μετοχή που προσφέρει η Bayer) σε συνδυασμό με τις επιπλέον οικονομικές εισφορές τις οποίες θα πρέπει να καταβάλει η Bayer σε ενδεχόμενο μπλοκαρίσματος λόγω μονοπωλίου προκαλούν αβεβαιότητα στους επενδυτές σχετικά με την προοπτική οριστικοποίησης της συναλλαγής για την οποία ο ίδιος ο Werner Baumann, διευθύνων σύμβουλος της Bayer, δεν περιμένει οριστικοποίηση πριν τα τέλη του 2017.

ΠΕΡΙΑΣΤΙΚΗ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ & ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΟΙ

Συνέδριο για την «Περιαστική Κτηνοτροφία & τους ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΟΥΣ», στις **20 Νοε 2016**, Κυριακή, στις **10.30**, στο κτήμα Νησίς (16ο χλμ νέας Εθνικής Οδού Αθηνών Λαμίας, κόμβος Βαρυπόμπης, 210 8078086, www.nisis.gr), οργανώνει ο Κτηνοτροφικός Σύλλογος Περιφέρειας Αττικής «Άγιος Γεώργιος».

Ο Κτηνοτροφικός Σύλλογος Αττικής δημιουργήθηκε ως ενστικτώδης κίνηση αυτοπροστασίας των πρώτων κτηνοτρόφων-μελών μετά από την ασφυκτική δίωξη που υφίσταντο οι περιαστικοί κτηνοτρόφοι από τους αυθαιρέτως οικοδομήσαντες την ύπαιθρο της Αττικής. Ο πρώτος νόμος που προσπάθησε να σταματήσει την απρόκλητη δίωξη και να δημιουργήσει κάποια αναχώματα στις αυθαιρεσίες, ήταν ο νόμος 4056/12-3-2012, η μη επαρκής εφαρμογή του οποίου συσπείρωσε τους εναπομείναντες κτηνοτρόφους στον Κτηνοτροφικό Σύλλογο Αττικής, που από το 2013 έγινε σύλλογος της κοινωνίας των πολιτών, με πληθώρα δραστηριοτήτων. Μόνο τον τελευταίο δωδεκάμηνο πραγματοποίησε 97 δράσεις.

Ο Κτηνοτροφικός Σύλλογος Αττικής είναι σήμερα ο πολυπληθέστερος σύλλογος σε μέλη (359 μέλη), και με μια ισχυρά ανοδική πορεία αναγνωρισιμότητας, χάρη στις εύστοχες και δίκαιες προτάσεις που υποστηρίζει, όπως και ο νόμος 4351/4-12-2015 και 4424/26-9-2016 που υποστηρίζει ανεπαρκώς το δίκαιο της προϋπάρχουσας δραστηριότητας και της ανάγκης για σωστή μεταβατική περίοδο, μέχρι την συνταξιοδότηση των εγκατεστημένων επαγγελματιών κτηνοτρόφων.

Οι σημερινοί κτηνοτρόφοι της Αττικής αισθάνονται να τους συμπεριφέρονται σαν να τους «μισούν» και να θέλουν να τους υποτιμήσουν, ως Έλληνες πολίτες, ακριβώς διότι παράγουν πλούτο, και δεν ζουν μόνο με την υπεραξία των υπηρεσιών (παρασιτικά?).

Στην Αττική καταγράφονται 220.000 περίπου γιδοπρόβατα και αγελάδες, με 3.000 περίπου κωδικούς εκτροφής, σε 1800 περίπου κτηνοτροφικές εγκαταστάσεις, διάσπαρτες παραδοσιακά και πατρογονικά σε όλη την Αττική. Σήμερα πλέον, οι κτηνοτροφικές μας εκμεταλλεύσεις είναι σφηνωμένες ανάμεσα σε δενδρώδεις γεωργικές καλλιέργειες (αμπέλια, ελαιώνες, φιστικιές και άλλα περιβόλια), ανάμεσα σε εντατικές κηπευτικές καλλιέργειες, ανάμεσα σε περιοχές Natura, ανάμεσα σε Εθνικά Πάρκα, ανάμεσα στις συνεχώς επεκτεινόμενες πόλεις και ανάμεσα σε βίλλες νεοαστών και νεοπλούτων ...

Και μόνο η αναλογία σημερινών ψήφων είναι συντριπτικά υπέρ των νεοαστών. Αλλά βρήκαν εκεί τους κτηνοτρόφους, με νόμιμες και ισχύουσες άδειες στάβλων ή με συγκεκριμένες δραστηριότητες. Η σημερινή πλειοψηφία θα έπρεπε να καθορίσει από εδώ και πέρα τις χρήσεις, και όχι να «σκοτώσει» τις υπάρχουσες επαγγελματικές δραστηριότητες και τους επαγγελματίες κτηνοτρόφους. Οι νέες επιλογές θα πρέπει να έχουν ένα χρόνο προσαρμογής και εφαρμογής, αναλαμβάνοντας και το κόστος των επιλογών της πλειοψηφίας.

Ειδικότερα για τον κτηνοτροφικό κλάδο πρέπει να γίνει ικανοποιητικά αντιληπτό από όλους τους ανθρώπους, ότι στα αγροτικά επαγγέλματα ο χώρος εργασίας και κατοικίας και οικογενειακής ζωής συμπίπτουν απολύτως. Η Κτηνοτροφία δεν είναι απλά ένα επάγγελμα, αλλά τρόπος ζωής. Οι Αρβανίτες και οι Βλάχοι είχαν και έχουν τον δικό τους πολιτισμό και τον δικό τους τρόπο ζωής, που οφείλουν όλοι οι νεοαφιχθέντες νεοαστοί τουλάχιστον να τον σεβαστούν.

Μοιάζει σαν να θέλουν να σταματήσουν την κτηνοτροφική παραγωγική δραστηριότητα, ιδιαίτερα σήμερα που η Ελλάδα δεν παράγει σχεδόν καθόλου πρωτογενή πλούτο και είναι ελλειμματική σε ζωικά προϊόντα εισάγοντας πάνω από 2,6 δις Ευρώ ετησίως ...

Η ζωντανή πολιτιστικά, κοινωνικά, περιβαλλοντικά, οικονομικά και παραγωγικά ύπαιθρος της Αττικής είναι απαραίτητη για να διατηρηθεί σε ζωή η Αθήνα.

Ας συμβιώσουμε. Ας συμβιβαστούμε. Ας ζήσουμε όλοι μαζί.

Οι κτηνοτρόφοι θα θέλαμε να μας επιτραπεί να δημιουργήσουμε επισκέψιμα αγροκτήματα, όχι κιτς αναπαραστάσεις για γάμους, ως χώρους συνάντησης, συζήτησης, κατανόησης του τρόπου ζωής και συναπόφασης για συνύπαρξη.

Θα ήταν ωραία και χρήσιμο να δημιουργηθούν city farm, μέσα στον πυκνό πολεοδομικό ιστό, με κανονική αγροτική ζωή μιας οικογένειας, ως πρεσβείες του αγροτικού κόσμου μέσα στο αφιλόξενο αστικό χώρο.

Θα μπορούσαν να δημιουργηθούν Αγορές Αγροτών, από πραγματικούς αγρότες, όπως οι αγορές βιοκαλλιεργητών, ώστε να ωφελούνται όλοι, και οι αστοί-καταναλωτές και οι αγρότες-παραγωγοί. Οι έμποροι θα επιβιώσουν στις εμπορικές αγορές των αστών. Αγορές Αγροτών θα μπορούσαν να γίνουν τόσο σε όλη την ύπαιθρο της Αττικής για όλους τους Αθηναίους, όσο και μέσα στην Αθήνα.

Είναι εξαιρετική η πρόταση της Κοινωνικά Υποστηριζόμενης Γεωργίας-ΚΥΓεω (Community Supported Agriculture-CSA), δηλαδή των ΠαραγωγιΚαταναλωτικών Συνεταιρισμών της Κοινωνικής Οικονομίας. Μπορούν να γίνουν και στην Ελλάδα.

Ο Κτηνοτροφικός Σύλλογος Αττικής υποστηρίζει σθεναρά την δημιουργία Τοπικών Συμφώνων σε κάθε περιοχή. Είναι πολύ περίεργη άποψη ότι η ύπαιθρος της Αττικής δεν πρέπει να Δημιουργήσει Τοπικές Ομάδες Δράσης, όπως κάθε περιοχή της υπαίθρου στην Ελλάδα και σε όλη την Ευρώπη. Η ύπαιθρος της Αττικής εξαιρέθηκε από τα προγράμματα μορφής LEADER χωρίς κάποια αιτιολογία που αντέχει σε κριτική.

Θα ήταν ενδιαφέρον να προσεγγίσει η Περιφέρεια Αττικής και την γεωργία (οινοτουρισμός από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα, τα καλλιτεχνικά ψωμιά των γιορτών μας, η γαστρονομία κλπ) και την κτηνοτροφία (τρόπος ζωής κτηνοτρόφων Αττικής, ίδιος διαχρονικά, γιορτές κτηνοτρόφων Αττικής, διατροφικές συνήθειες επιβίωσης κτηνοτρόφων Αττικής, νομαδική φροντίδα του ξηροθερμικού περιβάλλοντος της Αττικής κλπ κλπ) **και την αλιεία και την δασοκομία στην Αττική και ως ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ στο μίγμα του πολιτιστικού τουρισμού.**

Η Αττική υπάρχει μέχρι σήμερα αειφορικά (αφού υπάρχει) χάρη στην μακροχρόνια συμβιωτική σχέση όλων των συντελεστών της ζωής, στην οποία σχέση δεν είχε ληφθεί υπόψη η τσιμεντοποίηση και ο περίεργος μαζικός τουρισμός.

Οι άξονες ανάπτυξης της Περιφέρειας Αττικής, αν εστιάζονται στο «επί μέρους», φαίνεται σαν να σχεδιάζουν μια Ανάπτυξη Με Ειδικές Ανάγκες-«ΑΜΕΑ», μια «ανάπηρη» ανάπτυξη, που δεν αξιοποιεί ισόρροπα όλες τις δυνατότητες της Περιφέρειας Αττικής και όλους (αστούς και αγρότες-κτηνοτρόφους, γεωργούς, αλιείς, δασοκόμους). Δεν υποστηρίζει ισόρροπα όλους. Και ισόρροπη ανάπτυξη σημαίνει σίγουρα ανισόρροπη κατανομή πόρων, υπέρ των ασθενέστερων.

Εάν η ΑΜΕΑ ανάπτυξη της Περιφέρειας Αττικής συνεχίσει να «αλληθωρίζει, υπέρ οργανωμένων συμφερόντων εργολάβων, καταπατητών, αυθαιρέτων, βιομηχάνων, νεοαστών και άλλων νεοαφιχθέντων, επιταχύνει την θνησιγένεια του συνόλου της κοινωνίας προς όφελος μιας κακώς εννοούμενης τσιμεντοποιημένης «βιομηχανικής» αντίληψης παραγωγής τουριστικού καταναλωτικού προϊόντος.

Μπορούμε να συμβιώσουμε όλοι.

Ο κ Γιάννης Κοντογιάννης (πρόεδρος του Κτηνοτροφικού Συλλόγου Αττικής) καλεί όλο υς τους συντοπίτες στο Συνέδριο «Περιαστική Κτηνοτροφία & ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΟΙ», στις 20 Νοε 2016, Κυριακή, στις 10.30, στο κτήμα Νησίς (16ο χλμ ΕΟ Αθηνών-Λαμίας, www.nisis.gr).

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), 1 στα 3 παιδιά, στην Ευρώπη είναι είτε υπέρβαρο, είτε παχύσαρκο. Ο Π.Ο.Υ., με έρευνά του, καταδεικνύει ότι αυτή η επιδημία συνδέεται, άμεσα, με τη διαφήμιση ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών, προς τα παιδιά.

Οι εταιρίες τροφίμων ΔΕΝ τήρησαν τις υποσχέσεις, που έδωσαν, από το 2012, ότι θα σταματήσουν την προώθηση ανθυγιεινών τροφίμων, στα παιδιά. Τότε, είχαν δεσμευτεί, σε εθελοντικούς κανόνες, αλλά πολλές εταιρείες απέτυχαν να συμμορφωθούν, στους δικούς τους κανόνες.

Η νομοθεσία, πλέον, είναι ο μόνος δρόμος, για να σταματήσει αυτή η ολέθρια πρακτική, που χοντραίνει τα παιδιά μας. Αυτό είναι το βασικό μήνυμα της νέας εκστρατείας της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ενώσεων Καταναλωτών (BEUC), που ονομάζεται: «Προώθηση τροφίμων σε παιδιά: Τελειώνει το παιχνίδι;» και η οποία ξεκίνησε, στις 26 Οκτωβρίου 2016.

Η εκστρατεία αποκαλύπτει πραγματικά παραδείγματα διαφημίσεων τροφίμων, που στοχεύουν, σε παιδιά, μέσω του διαδικτύου. Το καλοκαίρι του 2016, οι οργανώσεις μέλη της BEUC, σε όλη την Ευρώπη, συνέλεξαν αρκετές διαφημίσεις, που έρχονται, σε απευθείας σύγκρουση, με τις εθελοντικές δεσμεύσεις των εταιρειών, να προωθήσουν τα προϊόντα τους, που είναι πλούσια, σε ζάχαρη και λιπαρά, με πιο υπεύθυνο τρόπο.

Η Διευθύντρια της BEUC, κ. Μονίκ Γκόγιενς, σχολίασε:

«Τα μέλη μας κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου, εδώ και χρόνια και η εκστρατεία μας αυτή αποκαλύπτει πως οι διαφημίσεις, που υμνούν τα δημητριακά και τις σοκολάτες, που είναι παραφορτωμένα με ζάχαρη, συνεχίζουν να στοχεύουν τα παιδιά.

Στην κυριολεξία «φυτεύουν το σπόρο» της παχυσαρκίας, στη διατροφή των παιδιών, σε όσο μικρότερη ηλικία μπορούν. Οι εταιρίειες τροφίμων μεταφέρουν, όλο και περισσότερο τις διαφημίσεις τους, από την τηλεόραση στο διαδίκτυο. Διαδικτυακά παιχνίδια, ιστοσελίδες και εφαρμογές σκοπίμως αυξάνουν την όρεξη των παιδιών, για τρόφιμα, με πολλές θερμίδες και το διαδίκτυο βρίθει από τέτοια παραδείγματα.

Τα παιδιά δε μπορεί να θεωρούνται κανονικοί καταναλωτές. Οι διατροφικές συνήθειες της νεαρής ηλικίας παίζουν αποφασιστικό ρόλο, για τη διαμόρφωση των μελλοντικών διατροφικών συνηθειών και την υγεία των ενηλίκων. Είναι σημαντικό οι παραγωγοί τροφίμων να αρχίσουν να δρουν, με υπευθυνότητα, μπροστά στις εκκρηκτικές, πλέον, διαστάσεις της κρίσης της παχυσαρκίας».

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών και η BEUC σας καλούμε να επισκεφτείτε τη σελίδα της εκστρατείας: «Προώθηση τροφίμων σε παιδιά: Τελειώνει το παιχνίδι;» για να ενημερωθείτε, πληρέστερα.

Τα λαχανικά που «βάζουν φρένο» στη γήρανση!

Η γήρανση του ήπατος και των ματιών, του σκελετού και του μεταβολισμού μπορεί να επιβραδυνθεί με τη βοήθεια μιας σύνθετης ουσίας που βρίσκεται σε πληθώρα λαχανικών, διαπίστωσαν ερευνητές από Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον.

Επιπλέον, στο πλαίσιο πειραμάτων η ουσία φάνηκε να αποτρέπει την αύξηση του βάρους με την πάροδο του χρόνου και μάλιστα παρά τη μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής. Η «μαγική» ουσία ονομάζεται μονονουκλεοτίδιο του νικοτιναμιδίου (nicotinamide mononucleotide, NMN) και διαπιστώθηκε ότι αντισταθμίζει το έλλειμμα στην παραγωγή ενέργειας που θεωρείται ότι καθοδηγεί τη διαδικασία της γήρανσης.

Οι ερευνητές χορήγησαν το NMN σε ηλικιωμένα ποντίκια στο εργαστήριο ώστε να εξετάσουν κατά πόσο θα καθυστερούσε την εμφάνιση των βιολογικών ενδείξεων της γήρανσης και εάν θα «αναζωογονούσε» τον μεταβολισμό τους ώστε να μοιάζει με αυτόν που έχουν τα μικρότερης ηλικίας ποντίκια.

Σύμφωνα με τον ερευνητή Δρ Σινιτσίρο Ιμάι, χάρη στο NMN παρατηρήθηκε επιβράδυνση της βιολογικής γήρανσης και επιτάχυνση των μεταβολικών διεργασιών.

Ο ερευνητής επισημαίνει ότι τα ανθρώπινα κύτταρα λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο όπως αυτά των ποντικιών για την παραγωγή ενέργειας, οπότε τα ευρήματα πιθανώς μεταφράζονται σε αντίστοιχες θετικές επιδράσεις για τη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας.

Το NMN βρίσκεται σε λαχανικά όπως το μπρόκολο, το λάχανο, το αβοκάντο, το αγγούρι και τα φασολάκια σόγιας (ενταμάμε). Εκτιμάται ότι η θετική του επίδραση μπορεί να επιτευχθεί μόνο στους γηραιότερους οργανισμούς, αφού στις μικρότερες ηλικίες παράγεται με φυσικό τρόπο σε επαρκή ποσότητα.

Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗΣ ΟΡΥΖΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

Το φαινόμενο της καύσης ρυζάχυρων, που πολλές φορές γίνεται παράνομα «πνίγει» κάθε χρόνο σχεδόν όλη τη Θεσσαλονίκη στο νέφος και την οσμή. Θα μπορούσε να αποτραπεί και να υπάρξουν και περιβαλλοντικά οφέλη από την εφαρμογή της διαδραστικής ορυζοκαλλιέργειας.

Το θέμα της διαδραστικής ορυζοκαλλιέργειας έφερε στη Βουλή με επερώτηση, ο βουλευτής του ΣΥΡΙΖΑ στην Α΄Θεσσαλονίκης, Τριαντάφυλλος Μηταφίδης .

Η διαδραστική ορυζοκαλλιέργεια είναι μια γεωργική πρακτική η οποία είναι ακόμα υπό διερεύνηση στη χώρα μας, εφαρμόστηκε για πρώτη φορά σε παγκόσμιο επίπεδο στο Σακραμέντο των ΗΠΑ.

Δυο ουσιώδη συστατικά στοιχεία του προγράμματος είναι: α) η ρηχή (βάθος 5 ίντσες) πλημμύριση

Των ορυζώνων μετά τον αλωνισμό (φθινόπωρο & χειμώνα) με πολτοποίηση των αχύρων μέσα στο νερό και β) ο συγχρονισμός της γεωργικής ορυζοκαλλιέργειας με τον ετήσιο κύκλο της ζωής του υδρόβιου αποδημητικού πτηνού συνοδευόμενος από βαθμιαία πλημμύριση και αποστράγγιση. Η εν λόγω πρακτική τριπλασίασε τον αριθμό των πουλιών σε σχέση με την απότομη ολική αποστράγγιση. Πολλά πουλιά δεν αναχωρούν για τις αρκτικές περιοχές πολλαπλασιασμού μέχρι να έρθει ο Μάϊος. Οι γεωργικές πρακτικές του προαναφερθέντος προγράμματος οδηγούν σε μια στρεμματική απόδοση των 907 κιλών το στρέμμα. Το ρύζι των περιοχών του προγράμματος δεν είναι γενετικά τροποποιημένο, ενώ η ποιότητα του νερού ελέγχεται από ομοσπονδιακούς και πολιτειακούς φορείς.

Αντίθετα στη χώρα μας, τα γεωργικά απόβλητα (ρυζάχυρο) μετά τον αλωνισμό καίγονται με βλαπτικές για την ατμοσφαιρική ρύπανση συνέπειες , αν αναλογιστεί κανείς πχ την καύση του ρυζάχυρου στο Δέλτα Αξιού –Λουδία και Αλιάκμονα σε μια έκταση πάνω από 80.000 στρέμματα.

Επίσης στις συγκεκριμένες περιοχές συναντάται μια πλούσια άγρια ορνιθοπανίδα, που προστατεύεται τόσο σε κοινοτικό όσο και σε διεθνές επίπεδο (σύμβαση Ραμσάρ για το Δέλτα Αξιού, Λουδία και Αλιάκμονα).

Επομένως, η λειτουργία συστημάτων διαδραστικής ορυζοκαλλιέργειας στις λεκάνες απορροής των ποταμών Σπερχειού, Στρυμόνα, Αχελώου, Αλιάκμονα και Αξιού (Δέλτα Θεσσαλονίκης), θα μπορούσε να ενταχθεί στο επικείμενο σχέδιο παραγωγικής ανασυγκρότησης της χώρας σύμφωνα με τη διεθνή πρακτική που προαναφέρθηκε. Τα εν λόγω συστήματα διαδραστικής ορυζοκαλλιέργειας θα μπορούσαν, επίσης, να συνοδεύονται από την ίδρυση και λειτουργία ισάριθμων ορυζόμυλων, οι οποίοι θα οδηγούσαν σε αύξηση της προστιθέμενης αξίας και του εισοδήματος των ορυζοκαλλιεργητών.

Με βάση τα ανωτέρω ερωτώνται οι κ. κ. Υπουργοί:

1. Γιατί το Υπουργείο Οικονομίας, Ανάπτυξης και Τουρισμού (ΑΠ18111/23.12.2015), δεν εντάσσει την παραπάνω προγραμματική πρόταση στις προαναφερόμενες επενδυτικές προτεραιότητες;

2. Πως σκοπεύουν να καταρτίσουν και να υλοποιήσουν ένα πανελλαδικό πρόγραμμα δημοσίων επενδύσεων : α) στη διαχείριση διαδραστικής ορυζοκαλλιέργειας και β) στην καθετοποίηση της παραγωγής ρυζιού με την κατασκευή ορυζόμυλων στις ζώνες διαδραστικής ορυζοκαλλιέργειας;

Ποιο είναι το πιο δυνατό πλεονέκτημα του ελληνικού καφέ

Ο ελληνικός καφές είναι από τα πλέον αγαπημένα ροφήματα και συνοδεύει τα πρωινά και τα απογεύματα πολλών ανθρώπων.

Εκτός όμως από την απόλαυση που προσφέρει, ο ελληνικός καφές έχει μια πληθώρα πλεονεκτημάτων για την υγεία.

Σύμφωνα με ερευνητές, μάλιστα, ο ελληνικός καφές μπορεί να βοηθήσει στη μακροζωία. Οι επιστήμονες, προέβησαν στην ανακάλυψη αυτή, εκτός των άλλων, κατά τη διάρκεια των ερευνών για τον υψηλό μέσο όρο ζωής στην Ικαρία. Νέες έρευνες ωστόσο το επιβεβαίωσαν.

Ο ελληνικός καφές, σύμφωνα με τους ειδικούς, βελτιώνει την ενδοθηλιακή λειτουργία καθώς τα ενδοθηλιακά κύτταρα περνάνε στο εσωτερικό των αιμοφόρων αγγείων και βοηθούν στον έλεγχο της φλεγμονής, της πίεσης του αίματος, της πήξης και της μεταφοράς των υλικών και των λευκών αιμοσφαιρίων μέσα και έξω από το σύστημα. Οι έρευνες δεν έχουν δείξει το ίδιο αποτέλεσμα σε άτομα που έπιναν άλλου είδους καφέ.

ΨΗΤΟ, ΚΡΕΑΣ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ ΚΑΙ ΣΟΥΒΛΑ

Πώς θα μειώνετε τις καρκινογόνες ουσίες

Το ψήσιμο διαφόρων ειδών κρέατος, χοιρινού, αρνίσιου, βοδινού, πουλερικών και ψαριών στη σχάρα, στα κάρβουνα, στη σούβλα προκαλεί τη δημιουργία διαφόρων ειδών καρκινογόνων ουσιών όπως οι ετεροκυκλικές αμίνες.

Έχουν αναγνωρισθεί 17 διαφορετικές ετεροκυκλικές αμίνες, που δεν υπάρχουν στα ωμά κρέατα αλλά δημιουργούνται λόγω ψησίματος σε ψηλές θερμοκρασίες και οι οποίες αποτελούν κίνδυνο για πρόκληση καρκίνου στον άνθρωπο.

Οι ψηλές θερμοκρασίες αλλοιώνουν τα αμινοξέα των πρωτεϊνών και την κρεατίνη του κρέατος που αντιδρούν μεταξύ τους. Με τον τρόπο αυτό σχηματίζονται οι καρκινογόνες ετεροκυκλικές αμίνες. Όσο περισσότερο μείνει στη σχάρα, στη γρίλια ή στη σούβλα το κρέας και όσο πιο ψηλές είναι οι θερμοκρασίες, τόσο περισσότερες ετεροκυκλικές αμίνες δημιουργούνται.

Το ψήσιμο στα κάρβουνα προκαλεί το σχηματισμό των περισσότερων ετεροκυκλικών αμινών. Ακολουθούν το τηγάνισμα, το ψήσιμο στη σχάρα με τη πηγή θερμότητας από πάνω από το κρέας.

Το ψήσιμο στο φούρνο, σε βαθύ τηγάνι με χαμηλές θερμοκρασίες και στην παρουσία υγρών, σε τηγάνι με συχνό ανακάτεμα όπως επίσης το σιγανό ψήσιμο σε κατσαρόλα, συνοδεύονται από τη δημιουργία πολύ λιγότερων καρκινογόνων ουσιών.

Οι καρκίνοι των οποίων ο αυξημένος κίνδυνος πρόκλησης τους, έχει συνδεθεί με μεγάλη κατανάλωση διαφόρων ειδών κρεάτων ψημένων σε ψηλές θερμοκρασίες, είναι ο καρκίνος στομαχιού, παχέος εντέρου, παγκρέατος και μαστού.

Βασικά οι παράγοντες που επηρεάζουν τη σύνθεση των ετεροκυκλικών αμινών κατά το ψήσιμο είναι 4: Το είδος του φαγητού, η μέθοδος, η θερμοκρασία και ο χρόνος ψησίματος.

Οι εν λόγω καρκινογόνες ουσίες, δημιουργούνται κυρίως κατά το ψήσιμο κρεάτων που προέρχονται από μυς. Οι άλλες πηγές πρωτεϊνών όπως τα αυγά, το γάλα, η σόγια και κρέατα χωρίς μυς όπως το συκώτι ή άλλα όργανα, παρουσιάζουν πολύ μικρές συγκεντρώσεις ετεροκυκλικών αμινών όταν ψήνονται.

Για τη μείωση σύνθεσης καρκινογόνων ουσιών όπως οι ετεροκυκλικές αμίνες κατά το ψήσιμο διαφόρων ειδών κρεάτων στα κάρβουνα ή άλλη πηγή ψηλής θερμότητας, τα ακόλουθα μέτρα μπορούν να βοηθούν:

1. Προτού το κρέας τοποθετηθεί στα κάρβουνα, μπορεί να ψήνεται ως ένα σημείο στο φούρνο μικροκυμάτων για περίπου 2 λεπτά. Τα υγρά που συσσωρεύονται κατά το ψήσιμο αυτό να πετάγονται. Στη συνέχεια το ψήσιμο του κρέατος μπορεί να ολοκληρώνεται στα κάρβουνα.

Όταν ένα χάμπουργκερ ψηθεί μερικώς στο φούρνο μικροκυμάτων για μερικά λεπτά και μετά ψηθεί τελειωτικά στα κάρβουνα, έρευνες έχουν δείξει ότι οι ετεροκυκλικές αμίνες, που σχηματίζονται μειώνονται κατά 95%.

2. Γυρίζετε συχνά το κρέας, τα χάμπουργκερ ή άλλα πράγματα, που ψήνετε στα κάρβουνα, στη γρίλια, στο τηγάνι ή άλλες πηγές ψηλής θερμότητας. Η μέθοδος αυτή μπορεί να μειώνει μέχρι 100% τις ετεροκυκλικές αμίνες. Αυτό επιτυγχάνεται, διότι πιθανόν το συνεχές γύρισμα διατηρεί χαμηλότερες τις εσωτερικές θερμοκρασίες του κρέατος.

3. Μαρινάρετε τα κρέατα προτού τα βάλετε στα κάρβουνα ή στη γρίλια. Το μαρινάρισμα μειώνει κατά πολύ τις ετεροκυκλικές αμίνες. Σε μια έρευνα το μαρινάρισμα κοτόπουλου για 40 λεπτά σε μείγμα μαύρης ζάχαρης, ελαιόλαδου, μηλόξυδου, σκόρδου, μουστάρδας, χυμού λεμονιού και αλατιού, ήταν σε θέση να μειώνει κατά 92% έως 99% τις ετεροκυκλικές αμίνες που σχηματίζονταν.

4. Το κρέας δεν πρέπει να ψήνεται πάρα πολύ. Η χρήση εσωτερικού θερμομέτρου για το κρέας μπορεί να βοηθά. Το κρέας πουλερικών να ψήνεται σε εσωτερικές θερμοκρασίες των 73,80 C-82,20 C, το βοδινό, χοιρινό, το αρνίσιο κρέας στους 71,10 C-76,60 C, τα βοδινά στέικ και τα ψητά στους 62,70 C-71,10 C.

5. Αποφεύγετε να κάνετε σάλτσα από τους χυμούς των κρεάτων που ψήνονται. Τα υγρά από κρέατα που ψήνονται, περιέχουν ψηλές συγκεντρώσεις ετεροκυκλικών αμινών.

6. Είναι καλό 1 έως 2 μέρες πριν να φάτε φαγητά που μπορεί να έχουν ψηλές συγκεντρώσεις ετεροκυκλικών αμινών, να τρώτε σταυρανθή λαχανικά (λάχανο, μπρόκολο, κράμβη, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών). Τα λαχανικά αυτά, ενεργοποιούν στον οργανισμό μας, ένζυμα που μπορούν να εξουδετερώνουν τις ετεροκυκλικές αμίνες.

7. Μειώστε την έκθεση σας σε καρκινογόνες ουσίες που δημιουργούνται από το ψήσιμο κρεάτων σε ψηλές θερμοκρασίες, τρώγοντας κρέατα ψημένα με διαφόρους τρόπους και σε χαμηλότερες θερμοκρασίες με ασφαλέστερο τρόπο.

Αποφεύγετε να τρώτε συχνά κρέατα ψημένα σε ψηλές θερμοκρασίες, με τρόπο που είναι γνωστό ότι αυξάνει τις καρκινογόνες ουσίες.

Συνοπτικά βλέπουμε, ότι γνωρίζοντας τους κινδύνους και τους μηχανισμούς με τους οποίους κάποια φαγητά αυξάνουν τις πιθανότητες προσβολής από καρκίνο, μπορούμε να λάβουμε αποτελεσματικά μέτρα για την προστασία μας.

Η προσεκτική προετοιμασία και κατανάλωση κρεάτων ψημένων στα κάρβουνα ή άλλες πηγές ψηλής θερμότητας, η αποφυγή καταχρήσεων, η πρόσληψη θρεπτικών ουσιών από λαχανικά, είναι μέτρα πρόληψης που προστατεύουν από καρκινογόνες ουσίες.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ Σ' ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ
ΚΕΚ ΠΑΚΟΕ
ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΕΛΛΑΣ

ΟΤΑΝ ΟΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΟΤΑΝ ΤΑ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΦΙΑΛΤΗΣ
ΟΤΑΝ ΤΑ ΝΕΡΑ ΥΠΟΒΑΘΜΙΖΟΝΤΑΙ
ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΟΤΑΝ ΟΙ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΕΣ ΒΟΜΒΑΡΔΙΖΟΥΝ
ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΑ ΤΟΥΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥΣ ΜΑΣ
ΟΤΑΝ Ο ΘΟΡΥΒΟΣ ΜΑΣ ΚΟΥΦΑΙΝΕΙ

- ΚΑΙ Η ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΑΔΙΑΦΟΡΕΙ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΑ
- Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΣΟΥ ΑΣΠΙΔΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΕ ΠΡΩΤΟΓΕΝΗ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΚΟΕ.
- ΔΩΣΤΟΥ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΣΤΑΘΕΙ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ,
- ΔΙΕΚΔΙΚΟΝΤΑΣ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΤΟ ΑΥΤΟΝΟΗΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΟΧΙ ΓΙΑ ΑΠΛΗ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΑΛΛΑ ΓΙΑ ΖΩΗ.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ ΚΑΙ ΣΤΕΙΛΕ ΜΑΣ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ

ΣΙΓΟΥΡΑ ΘΑ ΠΙΑΣΕΙ ΤΟΠΟ!!!

Στη διεύθυνση: Λεωφόρος Αλεξάνδρας 28, 10683 Αθήνα ή με Fax στο 210 810 1609

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: .....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ – E-MAIL: .....

ΣΥΝΔΡΟΜΗ: ☐10€ ☐20€ ☐30€ ☐50€