

Η ΚΡΙΣΗ ΑΠΕΙΛΕΙ ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ; (της Βάσιας Μανίκα)



Μεσογειακή Διατροφή: Γνωρίζουμε όλοι τα οφέλη της στην υγεία, αλλά πόσοι την ακολουθούμε στην πραγματικότητα; Ειδικά σε αυτή την εποχή, που η οικονομική κρίση στην Ελλάδα βρίσκεται στο ζενίθ της;

Ας υπενθυμίσουμε κάποια βασικά στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής

Το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Έκανε διάσημη την Ελλάδα, οδηγώντας τους ειδικούς ανά των κόσμο να στρέψουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο της Κρήτης» όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού. Η κύρια μελέτη που αφορά στον μεσογειακό τρόπο διατροφής είναι η περίφημη «Έρευνα των Επτά Χωρών».

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα), καθώς και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο) και έχει **τα εξής χαρακτηριστικά :**

1. Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
2. Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης (κόκκινου κρασιού)
3. Υψηλή κατανάλωση οσπρίων

4. Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού)
5. Υψηλή κατανάλωση φρούτων
6. Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
7. Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
8. Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών

Σε μια ελληνική πραγματικότητα, όπου οι συνήθειες έτειναν προς τη διατροφή δυτικού τύπου προ κρίσης, η στροφή προς την Μεσογειακή Διατροφή γίνεται ακόμα πιο δύσκολη. Γρήγορος και αγχωτικός τρόπος ζωής, λιγότερος χρόνος για μαγείρεμα, το δέλεαρ των μεγάλων μερίδων και προσφορών των ταχυφαγείων οδήγησαν γρήγορα σε αύξηση των μερίδων κατά 50% τις τελευταίες δεκαετίες (περισσότερες πληροφορίες μπορείτε [να δείτε εδώ](#)), με λογικό επακόλουθο την **αύξηση της παχυσαρκίας**. Πλέον, έχουμε και **νέα ερευνητικά δεδομένα** για έναν από τους μεγαλύτερους φόβους που έχουμε οι διαιτολόγοι: ότι η οικονομική κρίση απειλεί τη Μεσογειακή Διατροφή.

Δυστυχώς, τα νέα **δεν είναι πολύ ευχάριστα**: σε πρόσφατο άρθρο τον Δεκέμβριο του 2012 που δημοσιεύθηκε από αναλυτές του Euromonitor International, οργανισμού για έρευνες αγοράς, διατυπώνεται το συμπέρασμα ότι οι καταναλωτές του Ηνωμένου Βασιλείου αποκλείουν από τη διατροφή τους τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά, με τελικό αποτέλεσμα τη **μείωση κατά 5%** της κατανάλωσης **φρέσκων φρούτων** από το 2006 ως το 2011.

Σε μια άλλη έρευνα, που διεξήχθη στην γειτονική Ιταλία και δημοσιεύτηκε στο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό British Medical Journal, διαπιστώθηκε ότι όσο πιο **χαμηλό εισόδημα** υπήρχε σε μια οικογένεια, τόσο πιο **δύσκολη** ήταν η τήρηση των αρχών της Μεσογειακής Διατροφής. «Στην πραγματικότητα, τα άτομα με υψηλό εισόδημα είχαν 72% πιθανότητες να τηρούν τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής σε σχέση με τα άτομα χαμηλότερου εισοδήματος», όπως δηλώνει η πρόεδρος του Moli-sani Project (μια μεγάλης κλίμακας έρευνα, όπου ένα μικρό δείγμα αποτελεί η

μελέτη στον ιταλικό πληθυσμό), Licia Lacoviello. Ως εκ τούτου, διαπιστώθηκαν μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας στα κατώτατα εισοδήματα (της τάξης του 36%).

Οι αναλυτές του Euromonitor International επισημαίνουν ότι τα δεδομένα είναι παρόμοια για Ισπανία, Πορτογαλία, Ελλάδα και Τουρκία, με την Ελλάδα να έχει μειώσει ακόμα και τα συσκευασμένα τρόφιμα, αφού η οικονομική κρίση βρίσκεται αυτή τη στιγμή στο αποκορύφωμά της.

Ένας πιθανός **λόγος** για τον οποίο οι καταναλωτές σε περιόδους κρίσης απομακρύνονται τόσο πολύ από το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής, μπορεί να είναι η **παραπληροφόρηση**. Το συμπέρασμα αυτό ενισχύεται από τα αποτελέσματα παλαιότερων μελετών στον ελληνικό πληθυσμό, στις οποίες φαίνεται ότι η παχυσαρκία σχετίζεται θετικά με το χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο του πληθυσμού. Στην πραγματικότητα, το γρήγορο φαγητό δεν είναι φθηνότερο και έχει πολυάριθμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Για παράδειγμα, τα όσπρια, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σε πολύ προσιτές τιμές και μπορούμε να τα επιλέγουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Επίσης, τα μικρά ψάρια που είναι πλούσια σε ασβέστιο και ω-3 λιπαρά, όπως οι σαρδέλες και ο γαύρος, καθώς και οι ανάλατοι ξηροί καρποί, όπως τα αμύγδαλα, μπορούν να γίνουν μέρος της εβδομαδιαίας μας ρουτίνας. Τέλος, η μείωση της κατανάλωσης του κόκκινου κρέατος σε λίγες φορές το μήνα είναι κάτι παραπάνω από επιθυμητή, αφού βρίσκεται στην κορυφή της Μεσογειακής Πυραμίδας.

Με την ιδιότητα της διαιτολόγου, θα σας παρότρυνα να **καταναλώνετε καθημερινά φρούτα και λαχανικά, δημητριακά (κυρίως ολικής άλεσης) και όσπρια**. Μπορείτε να βρείτε **οικονομικές λύσεις** υψηλής διατροφικής ποιότητας. Το «κόστος» της συχνής κατανάλωσης γρήγορου φαγητού (fast food) είναι πολύ μεγαλύτερο για την υγεία.

Βάσια Μανίκα, Διαιτολόγος-διατροφολόγος

Πηγή: [Mednutrition](#)

Φωτό: wikipedia