

Οικονομική κρίση: Ευκαιρία να αλλάξουμε διατροφική συμπεριφορά;

2011-05-17 17:34:26

Η περιπέτεια της **οικονομικής κρίσης** έχει πολλαπλές επιπτώσεις στην ζωή μας και μια από την σημαντικότερες είναι και η αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς μας προς το χειρότερο. Η οικονομική κρίση φαίνεται ότι επηρεάζει κυρίως τα άτομα που ανήκουν σε χαμηλότερες κοινωνικοοικονομικές τάξεις. Συγκεκριμένα η **μελέτη MEDIS**, που διεξήχθη από το **Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο** και περιλάμβανε δείγμα **1.000 ηλικιωμένων κατοίκων** της νησιωτικής χώρας (Μυτιλήνης, Λήμνου, Σαμοθράκης, Κεφαλονιάς, Ζακύνθου, Κέρκυρας, Κρήτης και Κύπρου), έδειξε ότι **ένας στους δύο Έλληνες χαμηλής μόρφωσης και εισοδήματος που κατοικούν στα νησιά** πάσχει από:

- δυσλιπιδαιμία,
- 4 στους 10 είναι παχύσαρκοι
- 7 στους 10 πάσχουν από υπέρταση,
- 22% έχουν διαβήτη.

Επίσης με άριστα το 10 η υιοθέτηση της παραδοσιακής **μεσογειακής διατροφής** στους κατοίκους αυτούς δεν ξεπερνά το 4, καθώς καταναλώνουν περισσότερο κρέας, δεν προσεγγίζουν εύκολα το ψάρι ως αντικαταστάτη του κρέατος, τρώνε πολλά γαλακτοκομικά πλήρη λιπαρών και πίνουν περισσότερο αλκοόλ.

Ανάλογα αποτελέσματα προέκυψαν από την **μελέτη** **ΑΤΤΙΚΗ** της Α' Καρδιολογικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών (σε 3.000 κατοίκους της Αττικής) στην οποία παρατηρήθηκε σε αντίθεση με τα χαμηλά και μεσαία στρώματα ότι **τα άτομα με ανώ τερη και ανώ τατη μόρφωση κατανάλωναν περισσότερα φρούτα ψάρια και λαχανικά και λιγότερα λιπαρά**.

Αλλά αίτια που οδήγησαν στα παραπάνω αποτελέσματα, ήταν το αυξημένο κόστος της υγιεινής διατροφής και η **αδυναμία** των συμμετεχόντων στη μελέτη να κατανοήσουν ότι είναι κακό για παράδειγμα να τρώνε 4-5 φορές κρέας την εβδομάδα.

Αλλαγές στο σχεδιασμό των γευμάτων που πρέπει να γίνουν εν όψει της κρίσης Έρευνα αγοράς και σύγκριση τιμών για την επίτευξη όσο το δυνατόν μικρότερου κόστους κατά την αγορά προϊόντων.

Ενημέρωση από τους αρμόδιους φορείς του κράτους για τη σημαντικότητα της μεσογειακής διατροφής και τις επιπτώσεις της κακής διατροφής, η οποία μακροπρόθεσμα, θα αυξήσει όχι μόνο τον οικονομικό προϋπολογισμό του κάθε πολίτη ατομικά, λόγω των προβλημάτων υγείας που θα εμφανίσει και θα κληθεί να αντιμετωπίσει, αλλά και τον προϋπολογισμό του κράτους (με αύξηση των φαρμακευτικών δαπανών).

Διατίμηση προϊόντων της περιλαμβάνονται στην μεσογειακή διατροφή, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια, τα όσπρια κ.ά. ώστε να είναι οικονομικά προσιτά σε όλους τους πολίτες.

Εβδομαδιαίος σχεδιασμός αγορών προϊόντων ώστε να αποφεύγεται η αγορά προϊόντων που δεν είναι απαραίτητα.

Συνεχείς ενημερώσεις όχι μόνο από κρατικούς φορείς αλλά και ιδιωτικές πρωτοβουλίες και επιστημονικούς φορείς υγείας (διατροφολόγοι, γιατροί) για τρόπους εξοικονόμησης χρημάτων κατά τον σχεδιασμό ενός διατροφικά ισορροπημένου γεύματος.

Συγκεκριμένα θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο μέγεθος της μερίδας που αποτελεί και ένας

από τους λόγους της «έκρηξης» της παχυσαρκίας. Είναι χαρακτηριστικό ότι τις τελευταίες δεκαετίες το μέγεθος της μερίδας έχει διπλασιαστεί, με αποτέλεσμα σήμερα να προσλαμβάνουμε περίπου 200 θερμίδες επιπλέον την ημέρα, που ισοδυναμούν με 10 κιλά παραπάνω βάρος το χρόνο. Σύνηθες δε λάθος, είναι η ταύτιση της «σωστής» μερίδας με αυτήν του εστιατορίου δεδομένου ότι η μερίδα εστιατορίου δεν αποτελεί πλέον μέτρο σύγκρισης, γιατί, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, οι μερίδες στα εστιατόρια είναι δύο έως και τέσσερις φορές μεγαλύτερες από τις συνιστώμενες. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να εκπαιδευτεί το κοινό στο ποια είναι η κατάλληλη μερίδα ανά κατηγορία τροφίμου. Και για να το πετύχει αυτό, μπορεί να συγκρίνει τις μερίδες με αντικείμενα από την καθημερινή του ζωή.

Τρώγοντας τις σωστές μερίδες και η παχυσαρκία αποφεύγεται και εξοικονόμηση χρημάτων γίνεται. Η έκφραση επομένως, **Μερίδες: το μέγεθος.... μετράει** αποτελεί μια διέξοδο όχι μόνο στο σχεδιασμό ισορροπημένων διατροφικά γευμάτων, αλλά και έναν τρόπο εξοικονόμησης χρημάτων.

Γράφει ο **Νικόλαος Ζέρβας**, Διαιτολόγος –Διατροφολόγος , MSc

Το portal διατροφής **mednutrition**, τρέχει το 2010-2011 την καμπάνια «**Μερίδες: το μέγεθος μετράει**». Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την καμπάνια και τα σωστά μεγέθη των μερίδων, επισκεφθείτε το www.megethosmeridas.gr

Πηγή: www.mednutrition.gr