

Άρθρο Σύνταξης

Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία

A. Τριχοπούλου

Καθηγήτρια, Συνεργαζόμενο Κέντρο Τροφίμων και Διατροφικής Πολιτικής Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας, Αθήνα

Η επιστημονική δραστηριότητα των τελευταίων δεκαετιών έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της συσχέτισης της διατροφής με την υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, τα τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία των διατροφικών παραδόσεων των πληθυσμών της Μεσογείου έχουν οδηγήσει στην αποδοχή της Μεσογειακής διατροφής ως ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου.

Οι μελέτες που δείχνουν ότι η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με καλή υγεία έχουν επικεντρωθεί στην παραδοσιακή διατροφή, που αποτελούσε το πρότυπο διατροφής των ελαιοπαραγωγών περιοχών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία του 1960. Παρόλο που οι διάφορες περιοχές της Μεσογειακής λεκάνης έχουν τις δικές τους τοπικές διατροφικές συνήθειες, υπάρχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα από τα οποία απορρέουν από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο καταλαμβάνει κεντρική θέση στη διατροφή των περιοχών αυτών. Είναι λοιπόν εύλογο να θεωρηθούν τα διατροφικά αυτά πρότυπα ως παραλλαγές μιας ενιαίας οντότητας. Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό, όχι μόνο λόγω των διαφόρων ευεργετικών του ιδιοτήτων, αλλά και επειδή προάγει την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων σε σαλάτες αλλά και μαγειρεμένα φαγητά.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, λα-

Συγγραφέας προς επικοινωνία:

Τριχοπούλου Αντωνία

Τηλ. (30) 210-74 62 073

E-mail: antonia@nut.uoa.gr

χανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια ως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Χαρακτηριστικό της, επίσης, είναι η μετρημένη κατανάλωση κρασιού, κυρίως κατά τη διάρκεια των γευμάτων, εφόσον αυτό είναι αποδεκτό από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες.

Διάφορες επιδημιολογικές μελέτες έχουν επιτρέψει τη στάθμιση της προσήλωσης στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χρησιμοποιώντας παραλλαγές μιας απλής διατροφικής βαθμονόμησης (ενός score), η οποία ενσωματώνει εννέα κύρια χαρακτηριστικά του Μεσογειακού προτύπου διατροφής που μπορούν, έτσι, να συνδυαστούν σε μια μονοδιάστατη κλίμακα (πίνακας 1).

Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει τη συναξιολόγηση διαφόρων τοπικών, πολιτισμικών, γεωργικών ή θρησκευτικών διαφοροποιήσεων. Βασίζεται σε μεγάλες κατηγορίες τροφίμων π.χ. τα δημητριακά μπορεί να περιλαμβάνουν ψωμί, ζυμαρικά ή κους κους. Αν και σημαντικά, ορισμένα Μεσογειακά τρόφιμα δεν αναφέρονται, επειδή είναι δύσκολο να αποδοθεί σε αυτά η κατάλληλη βαρύτητα, δεδομένου ότι καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες (π.χ. μέλι, ρίγανη, μαϊντανός, άγρια χόρτα κ.λπ.). Επιπλέον, αυτή η προσέγγιση αποθαρρύνει την αθέμιτη εμπορευματοποίηση.

Όταν αναφερόμαστε στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι τηρείται από όλους ή ακόμη τους περισσότερους από τους σημερινούς κατοίκους των Μεσογειακών χωρών. Δυστυχώς αυτό το διατροφικό πρότυπο

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής.

Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου (καταχρηστικά ακόρεστων λιπιδίων) συγκριτικά με κορεσμένα λιπίδια
Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
Υψηλή κατανάλωση κυρίως ανεπεξέργαστων δημητριακών
Υψηλή κατανάλωση φρούτων
Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
Χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων
Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού
Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
Μέτρια κατανάλωση κρασιού, εφόσον επιτρέπεται από θρησκευτικούς και κοινωνικούς κανόνες

αργά αλλά σταθερά εγκαταλείπεται. Επισημαίνεται ότι τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι τη σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Στο πλαίσιο αυτό χρειάζεται η διαμόρφωση μιας πολιτικής για τη διατήρηση του εξαιρετικού αυτού προτύπου διατροφής.

Καταρχήν, είναι σκόπιμη η δημιουργία ενός ευρύτερα αποδεκτού ορισμού για τη Μεσογειακή διατροφή, αφού ο λογότυπος «Μεσογειακή διατροφή» χρησιμοποιείται συχνά και χωρίς ιδιαίτερη προσοχή. Ο ορισμός αυτός θα πρέπει να αναφέρεται στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και να σέβεται την πολιτισμική κληρονομιά. Η Μεσογειακή διατροφή, αλλά και τα συνδεδεμένα με αυτή παραδοσιακά τρόφιμα, επωφελούνται αλλά και τίθενται σε κίνδυνο από το αυξημένο εμπορικό ενδιαφέρον για την προστιθέμενη αξία την οποία συνεπάγεται η Μεσογειακή διασύνδεση. Πολλά νεοφανή προϊόντα τροφίμων παρουσιάζονται ως «Μεσογειακά», παραπλανώντας έτσι τους καταναλωτές και διακυβεύοντας την υπόσταση της Μεσογειακής διατροφής.

Σειρά μελετών έχει καταδείξει ότι η ευεργετική δράση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής εκφράζεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής συναπεργάζονται τα σημαντικά οφέλη για την υγεία. Οι ευεργετικές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν στα παραδοσιακά τρόφιμα τα οποία αποτελούν τον κορμό της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Τα παραδοσιακά αυτά τρόφιμα ενσωματώνουν τη γνώση και τη σοφία των γενεών του παρελθόντος οι οποίες, ζώντας κάτω από δύσκολες συνθήκες, έμαθαν πώς να αξιοποιούν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα με σκοπό την παραγωγή εύγευστων εδεσμάτων και συνταγών συμβατών με τις επιταγές της σωστής διατροφής.

Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα αποτελούν μια διαχρονική έκφραση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Παρά το γεγονός ότι ζούμε σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης, πολλά παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα έχουν ιστορία αιώνων και έχουν αφήσει τη σφραγίδα τους στο σημερινό Μεσογειακό τρόπο διατροφής. Τα παραδοσιακά Μεσογειακά τρόφιμα

όχι μόνο αποτελούν αντανάκλαση του πολιτισμού μας, αλλά συνήθως έχουν χαρακτηριστικά υγιεινής διατροφής αφού η παράδοση σπάνια τιμά τρόφιμα που δεν είναι εύγευστα και υγιεινά. Στις Μεσογειακές χώρες, τα παραδοσιακά τρόφιμα εκφράζουν την παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, σε τέτοιο βαθμό που τα παραδοσιακά τρόφιμα στη Μεσογειακή περιοχή έχουν γίνει συνώνυμα της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής.

Για την παραγωγή των παραδοσιακών τροφίμων γενικά χρησιμοποιούνται προϊόντα τοπικής παραγωγής. Η καλλιέργεια των τοπικών προϊόντων συμβάλλει στην επίτευξη ενός βιώσιμου περιβάλλοντος και στην απασχόληση του ανθρώπινου δυναμικού. Ο συνδυασμός του «υγιεινού και εύγευστου» είναι πολύ ελκυστικός στη βιομηχανία τροφίμων και τα παραδοσιακά τρόφιμα θα μπορούσαν ενδεχομένως να περάσουν στη διαδικασία της μαζικής παραγωγής. Ωστόσο, αν η παραγωγή τους δεν έχει κανόνες, υπάρχει ο κίνδυνος να κυκλοφορούν απομιμήσεις των παραδοσιακών τροφίμων, με αποτέλεσμα τη σταδιακή απαξίωσή τους και την παραπλάνηση των καταναλωτών. Για το λόγο αυτό, είναι ανάγκη να νομοθετηθεί και τυποποιηθεί η παραγωγή των παραδοσιακών τροφίμων, έτσι ώστε να προστατευθούν τα προϊόντα, οι παραγωγοί και οι καταναλωτές. Η κατοχύρωση των παραδοσιακών τροφίμων θα μπορούσε να ενθαρρύνει τη μικρής κλίμακας παραγωγή τους από μικρομεσαίες επιχειρήσεις και να επεκτείνει την προοπτική εξαγωγής τους σε χώρες εκτός αυτών από τις οποίες προέρχονται. Δυστυχώς, στη χώρα μας, μερικά παραδοσιακά τρόφιμα απειλού-

νται από εξαφάνιση λόγω της αλλαγής του τρόπου ζωής. Κατά συνέπεια, υπάρχει πραγματική ανάγκη για μελέτη των παραδοσιακών τροφίμων, έτσι ώστε να συντηρήσουμε τα σημαντικά αυτά στοιχεία της λαογραφίας και του πολιτισμού μας και να εμπλουτίσουμε και να βελτιώσουμε τη διατροφή στη χώρα μας αλλά και πέραν αυτής.

Επιπλέον, όλες οι Μεσογειακές χώρες θα μπορούσαν να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να παρουσιάσουν μια κοινή προσέγγιση η οποία θα υπηρετούσε τη δημόσια υγεία και θα ωφελούσε την περιοχή μας. Εξάλλου, αφού η παγκοσμιοποίηση αποτελεί μια αδιάκοπη διαδικασία και ο τομέας μαζικής εστίασεως μπορεί να διευκολύνει την παραγωγή και προώθηση των παραδοσιακών τροφίμων, είναι αναγκαία η συνεργασία με τη βιομηχανία τροφίμων και ιδιαίτερα με τις μικρομεσαίες επιχειρήσεις οι οποίες κατεξοχήν παράγουν παραδοσιακά τρόφιμα.

Επιστήμονες και επαγγελματίες της βιομηχανίας τροφίμων πρέπει από κοινού να συμφωνήσουν για τα χαρακτηριστικά, τη σημασία και τις επιπτώσεις στην υγεία της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής και των παραδοσιακών Μεσογειακών τροφίμων. Θα πρέπει να συμφωνήσουν για τη φύση των προβλημάτων, τον τρόπο αντιμετώπισής τους και τις προτεραιότητες. Η δημόσια υγεία και η βιομηχανία τροφίμων έχουν κοινούς αλλά και διακριτούς στόχους. Έχει επιτακτική σημασία να ισχυροποιηθούν οι κοινές επιδιώξεις και να αμβλυνθούν οι διαφορές.

Εύχομαι το καινούργιο αυτό περιοδικό να συμβάλει στην προσπάθεια αυτή με ακαδημαϊκό προβληματισμό και ήθος.