26 Ιουλίου 2013

Υγιεινή αλλά ακριβή η μεσογειακή διατροφή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό: ofono.gr

Η μεσογειακή διατροφή είναι υγιεινή, αλλά εν μέσω οικονομικής κρίσης πολλοί φτωχοί της Μεσογείου δεν την προτιμούν πλέον λόγω κόστους.

Η Μεσογειακή διατροφή τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύ δημοφιλής διεθνώς και συνεχώς νέες επιστημονικές έρευνες έρχονται να επιβεβαιώσουν τα οφέλη που παρέχει στην υγεία για ποικίλες παθήσεις (καρδιά, καρκίνος, διαβήτης κ.α.). Όμως, σύμφωνα με μια νέα ιταλική μελέτη, στην ίδια την Ευρωπαϊκή Μεσόγειο πολλοί είναι αυτοί, ιδίως μεταξύ των πιο φτωχών, που δεν ακολουθούν την Μεσογειακή διατροφή, επειδή τη θεωρούν ακριβή, ιδίως εν μέσω της πρόσφατης οικονομικής κρίσης. Όπως αναφέρουν οι Ιταλοί επιστήμονες, αυτό το κατ’ εξοχήν υγιεινό μοντέλο διατροφής φαίνεται να τρίζει υπό το βάρος της κρίσης.

Οι ερευνητές του Εργαστηρίου Γενετικής και Περιβαλλοντικής Επιδημιολογίας του Καθολικού Πανεπιστημίου του Καμπομπάσο, με επικεφαλής την Μαριαλάουρα Μπονάτσιο και τον Τζιοβάνι ντε Γκαετάνο, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό «British Medical Journal-BMJ Open», ανέλυσαν στοιχεία από 13.000 ανθρώπους, συσχετίζοντας το εισόδημά τους με τις

διατροφικές συνήθειες τους και κυρίως με το πόσο πιστά ακολουθούσαν την μεσογειακή διατροφή.

Η έρευνα έδειξε ότι τα άτομα με χαμηλά εισοδήματα ήσαν αυτά που έκαναν τη λιγότερο πιστή μεσογειακή διατροφή, ενώ οι πιο πλούσιοι έτρωγαν πιο μεσογειακά. Τα άτομα υψηλού εισοδήματος είχαν 72% πιθανότητα να ακολουθούν πιστά τις συνήθειες της μεσογειακής δίαιτας, ενώ πολύ μικρότερη ήταν η πιθανότητα για τους φτωχότερους.

Αυτό σημαίνει, όπως είπαν οι Ιταλοί ερευνητές, ότι οι φτωχοί τρέφονται λιγότερο υγιεινά, καθώς καταφεύγουν συχνότερα στο προπαρασκευασμένο φαγητό ή στο «φαστ φουντ», επειδή συχνά είναι φθηνότερα από τα φρέσκα μεσογειακά προϊόντα. Μεταξύ άλλων, σύμφωνα με τους επιστήμονες, η συνέπεια είναι ότι οι φτωχοί στη Μεσόγειο κινδυνεύουν περισσότερο από παχυσαρκία. Η μελέτη διαπίστωσε ποσοστό παχύσαρκων 36% μεταξύ των φτωχών έναντι 20% μεταξύ των εύπορων.

Όπως είπε η Μπονάτσιο, η νέα μελέτη επιβεβαιώνει ότι το ολοένα αυξανόμενο κόστος διατροφής, ακόμα και σε βασικά είδη, που πλήττει τις μεσογειακές χώρες της Ευρώπης, όχι μόνο συμβάλλει στη φτωχοποίηση των ανθρώπων, αλλά και στην επιδημία παχυσαρκίας που εντείνεται κατά τα τελευταία χρόνια.

Ο Γκαετάνο επεσήμανε ότι παρόλο που οι διαφορές εισοδήματος των ατόμων που μελετήθηκαν, δεν ήσαν τεράστιες (κυμαίνονταν από καθαρό ετήσιο εισόδημα περίπου 10.000 ευρώ έως λίγο πάνω από 40.000 ευρώ), ήσαν αισθητές οι διαφορές στις διατροφικές συνήθειες μεταξύ των ανθρώπων και οι συνέπειες για την υγεία τους. Όπως είπε, το θέμα είναι σοβαρό και πρέπει να πυροδοτήσει, εν μέσω της οικονομικής κρίσης, ένα δημόσιο διάλογο για τη δυνατότητα των ανθρώπων να έχουν πρόσβαση σε υγιεινές τροφές και όχι απλώς σε οποιεσδήποτε τροφές, αρκεί να είναι φθηνές.

«Το να προσκομίζουμε συνεχώς αποδείξεις για τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής, δεν πρέπει να είναι πια η μόνη μας μέριμνα. Πρέπει επίσης να εξασφαλίσουμε ότι ο καθένας έχει την ευκαιρία να εκμεταλλευθεί όντως αυτά τα

οφέλη», υπογράμμισε ο Ιταλός ερευνητής.

Πηγές: ΑΜΠΕ-portal.kathimerini.gr