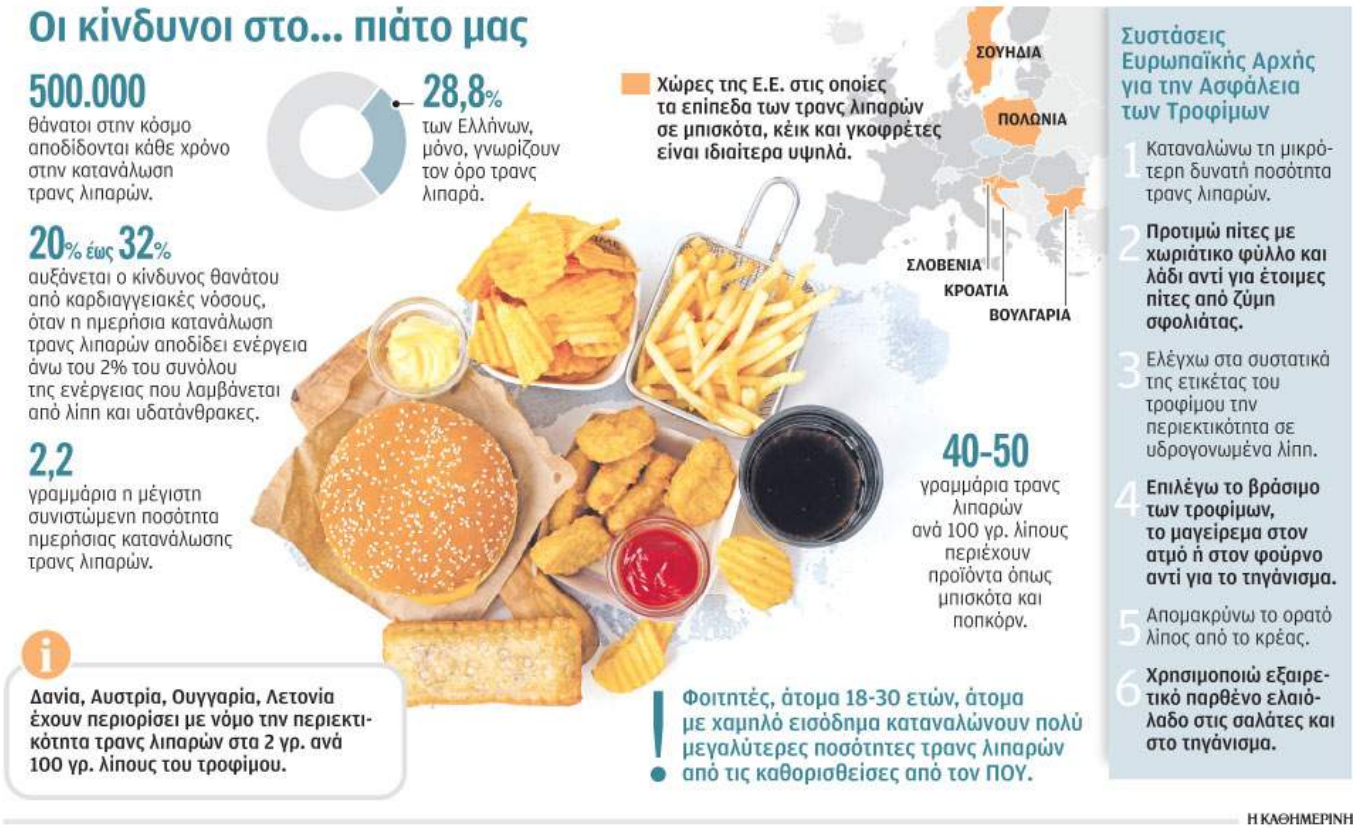
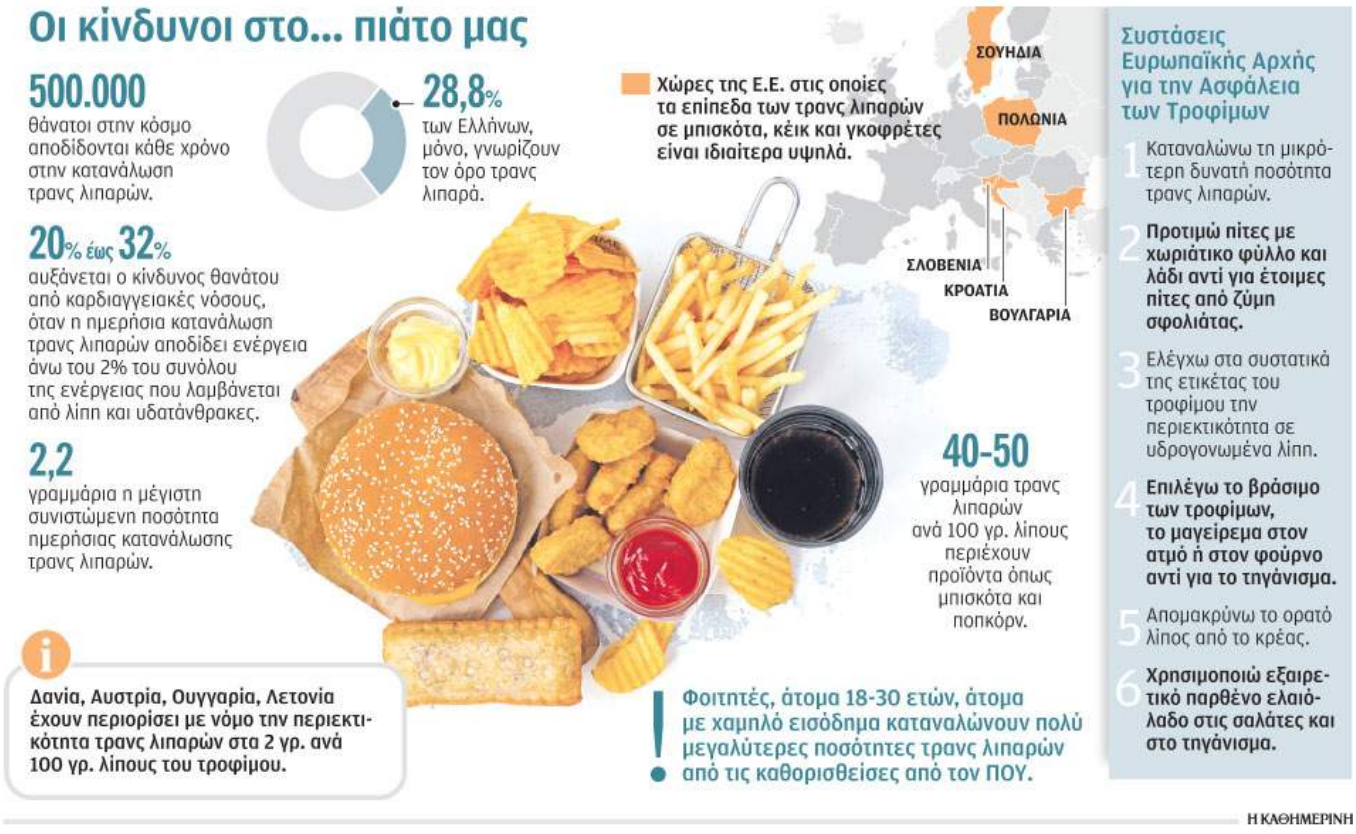
15 Δεκεμβρίου 2019

Πρώτος εχθρός της καρδιάς τα ύπουλα τρανς λιπαρά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Αποτελούν τον υπ’ αριθμόν ένα κίνδυνο για την υγεία, αλλά μόνο το ένα τρίτο των Ελλήνων γνωρίζει κάτι για τα τρανς λιπαρά, που περιέχονται σε πολλά έτοιμα, συσκευασμένα και προπαρασκευασμένα τρόφιμα. «Παλιότερα ως μεγαλύτερη απειλή για την καρδιά θεωρούσαμε τα κεκορεσμένα· πλέον έχει δειχθεί ότι τα τρανς λιπαρά είναι το πιο επιβλαβές για την καρδιά τρόφιμο στον κόσμο. Είναι πέντε φορές πιο επικίνδυνα από τα επίσης επικίνδυνα κεκορεσμένα», εξηγεί στην «Κ» η κ. Μαρία Μποτσιβάλη, πρώην διευθύντρια Τροφίμων στο Γενικό Χημείο του Κράτους, βασική συντάκτρια του Κώδικα Τροφίμων, επιστημονική συνεργάτιδα στο Εθνικό Ιδρυμα Ερευνών.



Τα τρόφιμα αυτά καταναλώνονται αφειδώς σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες, αλλά και παγκόσμια, από νεαρά κυρίως άτομα, προκαλώντας έναν από τους μεγαλύτερους «πονοκεφάλους» στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή, που πρόσφατα έλαβαν μέτρα. «Ο ΠΟΥ εξέδωσε συστάσεις, όμως δραστική μείωση της κατανάλωσής τους αναμένεται να επιφέρει ο ευρωπαϊκός κανονισμός (2019/649) που θέτει αυστηρά όρια στην περιεκτικότητα τρανς λιπαρών στα τρόφιμα. Δεκαπέντε χρόνια πήρε στους Ευρωπαίους αξιωματούχους και υπηρεσίες κρατών-μελών, στους εκπροσώπους της βιομηχανίας τροφίμων και των καταναλωτών να συμφωνήσουν για τα μέτρα που θα έπρεπε να ληφθούν. Ποια είναι αυτά; Η περιεκτικότητα τρανς λιπαρών σε τρόφιμα δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 2 γραμμάρια ανά 100 γρ. λίπους του τροφίμου. Ο κανονισμός είναι ήδη σε ισχύ, ενώ έχει δοθεί ένα χρονικό περιθώριο συμμόρφωσης μέχρι την 1η Απριλίου 2021».

Οι εξαιρέσεις

Από τον κανονισμό εξαιρούνται τα τρανς λιπαρά που αποτελούν φυσικά συστατικά του λίπους των μηρυκαστικών (αγελάδες, πρόβατα, κατσίκια). Κι αυτό διότι, όπως εξηγεί η κ. Μποτσιβάλη, «δεν είναι βέβαιο ότι τα τρανς λιπαρά που περιέχονται στο γάλα, το βούτυρο, το κρέας των μηρυκαστικών είναι επιβλαβή. Αυτά υπάρχουν και στο γυναικείο γάλα θηλασμού. Οι έρευνες έχουν εξαγάγει αντικρουόμενα

πορίσματα, ενδέχεται να είναι και επωφελή. Ο κανονισμός δεν επιβάλλει την αναγραφή των τρανς στην ετικέτα των τροφίμων, όμως ως καταναλωτές αναζητούμε στα συστατικά τα υδρογονωμένα λίπη, που πρέπει να αναγράφονται αν έχουν χρησιμοποιηθεί», συμπληρώνει.

Αλλά τι είναι τα τρανς λιπαρά; «Είναι ένας ιδιαίτερος τύπος λίπους που παράγεται βιομηχανικά με την υδρογόνωση ελαίων ώστε να γίνουν πιο στερεά. Τρανς υπάρχουν μόνο στα μερικώς υδρογονωμένα έλαια. Ο λόγος που γίνεται αυτή η στερεοποίηση είναι καθαρά τεχνολογικός, για να έχει το προϊόν, π.χ. οι κατεψυγμένες ζύμες, την επιθυμητή στερεή αλλά εύπλαστη υφή, να είναι ευκολομεταχείριστες χωρίς να διαλύονται. Επίσης, η στερεοποίηση αυξάνει τη διατηρησιμότητα στο ράφι».

Γιατί είναι τόσο επικίνδυνα; «Γιατί έχει δειχθεί ότι ευθύνονται κατ’ αρχάς για καρδιοπάθειες και εγκεφαλικά. Ακόμη, λειτουργούν αρνητικά στον διαβήτη τύπου Β, ενοχοποιούνται για ορισμένες μορφές καρκίνου, συνδέονται με το Αλτσχάιμερ και τα προβλήματα μνήμης, επηρεάζουν την ποιότητα του ανδρικού σπέρματος και του ωαρίου και ενοχοποιούνται για αποβολές», τονίζει η κ. Μποτσιβάλη.

Σε ό,τι αφορά την καρδιά, τα τρανς λιπαρά συνδέονται με τη χοληστερίνη. «Αυξάνουν την κακή χοληστερίνη (LDL) και ταυτόχρονα μειώνουν την καλή (HDL), ενώ τα κεκορεσμένα αυξάνουν την κακή χοληστερίνη αλλά δεν μειώνουν την καλή. Επιπλέον, τα τρανς λιπαρά ενεργοποιούν στον οργανισμό την απολιποπρωτεΐνη Α, η οποία συνδέεται με την ανάπτυξη αθηρωματικής νόσου. Θεωρείται επικίνδυνη, ενώ σε ορισμένους ανθρώπους η παρουσία της είναι κληρονομική. Πάντως, μπορεί να μετρηθεί εργαστηριακά, πράγμα που δεν γίνεται στις συνήθειες εξετάσεις».

Τρόφιμα που περιέχουν τρανς λιπαρά

- Μαργαρίνες
- Αλείμματα ψωμιού
- Ζύμες
- Σφολιάτες και σφολιατοειδή
- Ετοιμες πίτσες
- Μπισκότα
- Γκοφρέτες
- Αρτοσκευάσματα
- Κέικ
- Τσιπς
- Προϊόντα ταχυ-



Για όλους τους παραπάνω λόγους ο ΠΟΥ έχει εκδώσει αυστηρές συστάσεις. «Συνιστά η ενέργεια που λαμβάνουμε από τρανς λιπαρά να μην ξεπερνά το 1% της συνόλου της προσληφθείσας ενέργειας, δηλαδή 2,2 γραμμάρια σε μια τυπική διατροφή των 2.000 θερμίδων την ημέρα. Σε ανάλογο ποσό πρόσληψης και μάλιστα χαμηλότερο (1,5 γρ.) οδηγεί ο περιορισμός του ευρωπαϊκού κανονισμού. Επιπλέον, ο ΠΟΥ, το 2018 πρότεινε προς τα 194 κράτη-μέλη του, το πενταετές πρόγραμμα Replace, δηλαδή την ουσιαστική αντικατάσταση των τρανς με βάση συγκεκριμένες πολιτικές, ανάμεσα στις οποίες και τον περιορισμό των επεξεργασμένων, έτοιμων φαγητών», αναφέρει η κ. Μποτσιβάλη.

Η «μαύρη λίστα»

Σε ποια τρόφιμα περιέχονται τα τρανς λιπαρά; «Στις μαργαρίνες, στα αλείμματα ψωμιού, στα μαγειρικά λίπη, στα προϊόντα ζύμης, σφολιάτες και σφολιατοειδή, στις έτοιμες κατεψυγμένες πίτσες, στα μπισκότα, στις γκοφρέτες, σε αρτοσκευάσματα, κέικ και άλλα γλυκά, στο κατεψυγμένο ποπ κορν, ακόμη και στα τσιπς. Σημαντικές ποσότητες τρανς λιπαρών περιέχονται στα φαγητά των φαστφουντάδικων (π.χ. στα nuggets κοτόπουλου) που υφίστανται βαθύ τηγάνισμα με προσθήκη υδρογονωμένων ελαίων ώστε να αντέχουν τις υψηλές θερμοκρασίες. Το ελαιόλαδο μπορεί βέβαια με ασφάλεια να χρησιμοποιηθεί στο τηγάνισμα. Ιδιαίτερο πρόβλημα αποτελεί το γεγονός ότι τα ταχυφαγεία και τα εστιατόρια δεν έχουν την υποχρέωση να αναγράφουν το λίπος που χρησιμοποιούν. Θα ήταν καλό να γίνει υποχρεωτική η αναγραφή αυτής της πληροφορίας, ιδιαίτερα για τη χρήση υδρογονωμένων λιπών. Οπως και το να δρομολογηθούν άμεσα μετρήσεις για την περιεκτικότητα των τρανς λιπαρών στα τρόφιμα.

Τέλος προκύπτει το ερώτημα του πώς θα καταφέρει η βιομηχανία να διατηρήσει την επιθυμητή υφή στα έτοιμα τρόφιμα χωρίς τα υδρογονωμένα λίπη (φορείς των τρανς λιπαρών). Αναμένεται ότι η ελληνική βιομηχανία τροφίμων θα κάνει τις καλύτερες για τους καταναλωτές επιλογές αντικατάστασης. Σήμερα η νέα πολιτική re-Industry καλεί τη βιομηχανία να ξανασκεφθεί τον εαυτό της. Μέσα στο πλαίσιο αυτού του rethinking θα μπορούσε να σκεφθεί τρόπους παρασκευής υγιεινότερων τροφίμων, με τα εξαιρετικά γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα που διαθέτουμε και τη χρήση του ελαιολάδου, που είναι εχθρός των τρανς. Θα μπορούσε ακόμη να χρησιμοποιεί ως πρώτες ύλες τρόφιμα υγιεινά, που η παραγωγή τους συγχρόνως συμβάλλει στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα και στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής», καταλήγει η κ. Μποτσιβάλη.

Τα καταναλώνουν κυρίως οι νέοι

Ποια είναι η κατάσταση στην Ελλάδα; «Σε έρευνα που διενήργησε επί διετία (2013-2015) ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων σχετικά με την ενημέρωση των πολιτών γύρω από τα τρανς λιπαρά προέκυψε ότι μόνο το 28,8% του πληθυσμού άνω των 25 ετών είχε ακούσει ή διαβάσει τον όρο τρανς λιπαρά. Δεν υπήρχαν νομοθετημένα ανώτατα όρια περιεκτικότητας τρανς λιπαρών, παρά μόνο μία απόφαση του υπουργείου Υγείας το 2013 για τα κυλικεία των σχολείων, που επέβαλε ως ανώτατο όριο περιεκτικότητας τρανς λιπαρών σε τρόφιμα το 0,1%», λέει η κ. Μποτσιβάλη. Τις τελευταίες δεκαετίες έχει σημειωθεί μείωση της περιεκτικότητας των τρανς λιπαρών σε ορισμένα βιομηχανικά τρόφιμα, αλλά όχι σε όλες τις χώρες. Σε εννέα χώρες της Κεντρικής και Νότιας Ευρώπης και πέντε κράτη-μέλη (Σουηδία, Κροατία, Πολωνία, Βουλγαρία και Σλοβενία), τα επίπεδα των τρανς λιπαρών σε συσκευασμένα μπισκότα, κέικ και γκοφρέτες παραμένουν υψηλά. Επίσης, έρευνες έδειξαν ότι άτομα 18-30 ετών, φοιτητές και άτομα με χαμηλό εισόδημα καταναλώνουν πολύ μεγαλύτερες ποσότητες τρανς λιπαρών από τις καθορισθείσες από τον ΠΟΥ.

Πηγή: **kathimerini.gr**