

Χρυσοπληρώνουν τη μεσογειακή διατροφή στο εξωτερικό

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Σε ακριβά εστιατόρια της Νέας Υόρκης και του Λονδίνου ακολουθούνται οι αρχές της μεσογειακής δίαιτας, με τους πελάτες να πληρώνουν αδρά για ένα πιάτο φαγητό, ενώ αντίθετα, στην Ελλάδα, οι νέες γενιές αυξάνουν την κατανάλωση των επεξεργασμένων τροφίμων fast food. Χαρακτηριστικό είναι ότι, σε μέρη όπως η Κρήτη, όπου η διατροφή είναι συνυφασμένη με τη μακροβιότητα, τα τελευταία χρόνια παρατηρούνται παιδιά με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτη τύπου 2.

Τα παραπάνω υποστηρίζει η ιατρός - διατροφολόγος, διδάκτωρ του Ιατρικού Κολεγίου της Νέας Υόρκης ΗΠΑ και καθηγήτρια των ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Δέσποινα Κομνηνού, η οποία έχει αναλάβει ένα «κομμάτι» των δράσεων ευαισθητοποίησης για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας που υλοποιεί ο δήμος Παύλου Μελά, σε συνεργασία με το αντικαρκινικό νοσοκομείο «Θεαγένειο» και τη Γεωπονική Σχολή του ΑΠΘ.

«Η μεσογειακή δίαιτα αποτελεί τον ‘χαμένο θησαυρό’ των Ελλήνων, οι οποίοι σήμερα καταλαμβάνουν κορυφαία θέση στην παγκόσμια κλίμακα παχυσαρκίας, συμπεριλαμβανομένης της παιδικής παχυσαρκίας» εξηγεί στο ΑΠΕ - ΜΠΕ η κ.Κομνηνού.

«Αν και τα γονίδιά μας δεν έχουν αλλάξει πολύ τα τελευταία 10.000 χρόνια,

δραματικές αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής επέτρεψαν στο περιβάλλον να επιβληθεί της γενετικής μέσω της επιγενετικής. Δηλαδή, ενώ δεν υπάρχουν σημαντικές αλλαγές στη δομή των γονιδίων, το περιβάλλον (όπως η διατροφή και η άσκηση) μπορεί να αλλάξει την έκφραση των γονιδίων υπαγορεύοντας σε ποια από αυτά να εκφραστούν και ποια να σιωπήσουν. Αυτό οδήγησε στη ξέφρενη αύξηση της παχυσαρκίας» σημειώνει.

Τονίζει δε ότι, στο «νεοσύστατο τομέα της διατροφογονιδιωματικής και διατροφογενετικής, η μελέτη των αλληλεπιδράσεων μεταξύ θρεπτικών ουσιών και γονιδίων παρέχει πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις της διατροφής στον τρόπο με τον οποίο εκφράζονται τα γονίδια μας».

Στο εγγύς μέλλον, «οι μέθοδοι της διατροφογενετικής θα μας δώσουν τη δυνατότητα να συγκρίνουμε 'υγιείς μοριακές υπογραφές' (έκφραση γονιδίων που σχετίζονται με υγιεινή διατροφή) με 'υπογραφές κυτταρικού στρες' για να εντοπίζονται έγκαιρα μοριακοί δείκτες σε άτομα με ευαίσθητο γενετικό προφίλ που τους κάνει επιρρεπείς σε πρόωρη έναρξη χρόνιων ασθενειών κάτω από συνθήκες μεταβολικού και φλεγμονώδους στρες» συμπληρώνει η κ.Κομνηνού.

Μπορεί μεν η τεχνολογία είναι σε πειραματικά στάδια και να μην μπορεί να εφαρμοστεί στην κλινική πράξη, υπάρχει, ωστόσο, μια απλή και πρακτική μέθοδος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους τους ενήλικες για την πρόβλεψη του κινδύνου για μεταβολικό σύνδρομο κι αυτή είναι η μεζούρα, που μετρά την περίμετρο της μέσης.

Όταν η μέση υπερβεί τα 102 εκ. στους άνδρες και τα 88 εκ. στις γυναίκες, ο κίνδυνος του μεταβολικού στρες είναι υψηλός. Το επιθυμητό όριο για τη μέτρηση αυτή είναι κάτω από 94 εκ. για τους άνδρες και 80 εκ. για τις γυναίκες. Και φαίνεται πως η λεπτή μέση έχει διαχρονική αξία, όχι μόνο από αισθητική άποψη αλλά είναι και θέμα υγείας.

Η κ.Κομνηνού, όπως και άλλοι ειδικοί επιστήμονες, θα μιλήσουν σήμερα το απόγευμα σε ημερίδα ενημέρωσης με τίτλο «Η διατροφή δεν είναι παιχνίδι» που θα γίνει στην αίθουσα του Δημοτικού Θεάτρου του Κέντρου Πολιτισμού «Χρήστος Τσακίρης» του δήμου Παύλου Μελά και θα αναφερθούν στη διαχρονική σχέση υγείας και διατροφής.

Επιπλέον, μαθητές θα παρουσιάσουν κολάζ διατροφικής πυραμίδας, εικαστικά και θεατρικά δρώμενα, ενώ στόχος της ημερίδας είναι να αλλάξουν τα παιδιά τις διατροφικές τους συνήθειες εντός και εκτός σπιτιού. «Τα παιδιά του σήμερα είναι το μέλλον του κόσμου μας - η ισορροπημένη διατροφή είναι ο σύμμαχος τους», τονίζει ο δήμαρχος Παύλου Μελά, Διαμαντής Παπαδόπουλος.

Οι «Δράσεις Ευαισθητοποίησης για την Πρόληψη της Παιδικής Παχυσαρκίας στο Δήμο Παύλου Μελά» είναι ένα έργο που υποβλήθηκε για χρηματοδότηση στο ΕΣΠΑ. Έχει συνολικό προϋπολογισμό 169.000 ευρώ, διάρκεια 18 μηνών και ολοκληρώνεται στις 24 Δεκεμβρίου 2013.

Για τον σχεδιασμό του έργου ελήφθησαν υπόψιν τα στατιστικά στοιχεία που αναφέρουν ότι 1 στα 3 παιδιά, ηλικίας 3-12 ετών, έχει σωματικό βάρος πάνω από το κανονικό και 1 στα 4 ηλικίας 3-18 ετών είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Πηγή: ikypros.com