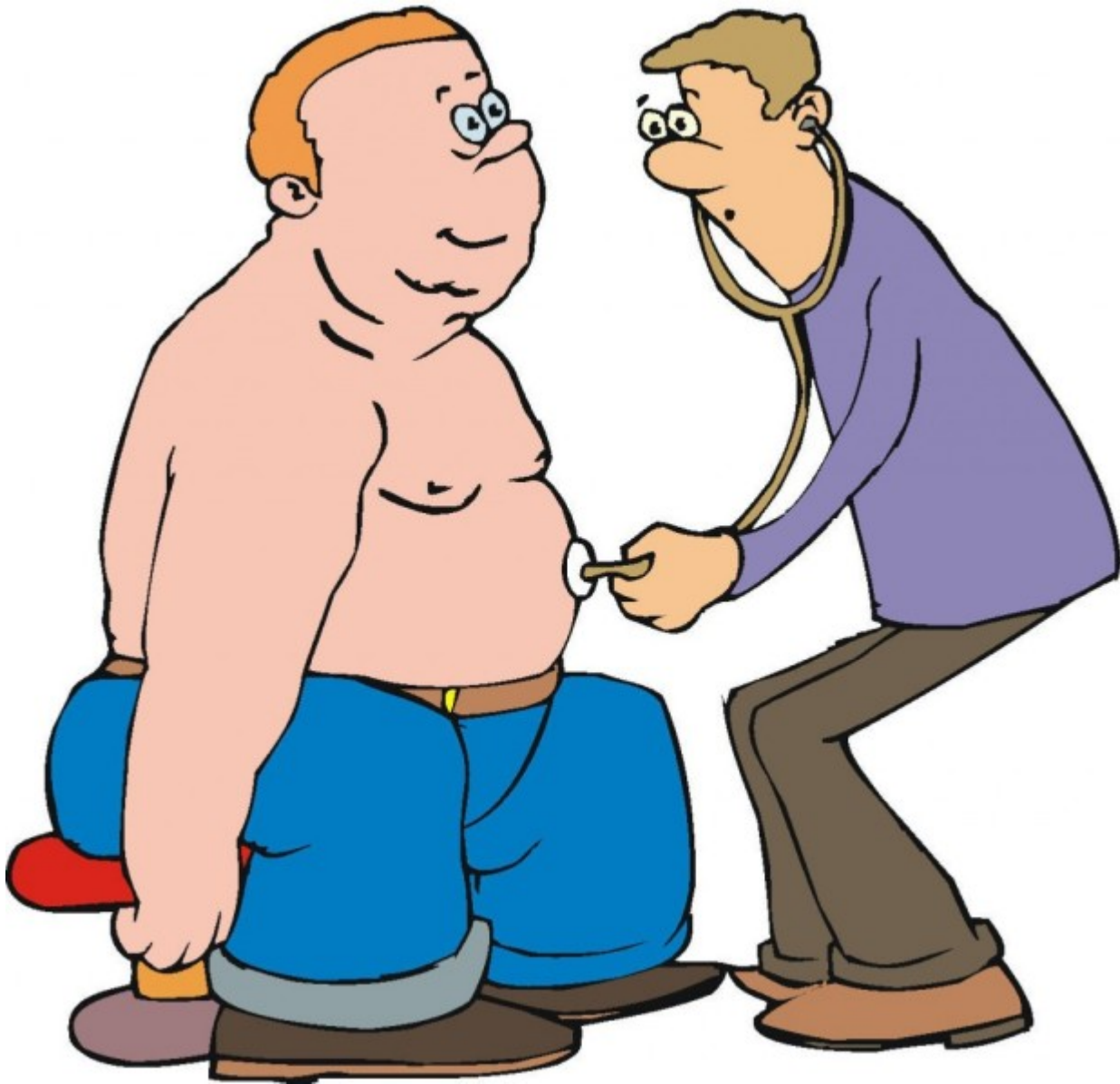


«Καμπανάκι» για την παχυσαρκία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



πηγή: dia-trofis.gr

Η Overseas Development Institute χτυπά το «καμπανάκι» για την αύξηση των παχύσαρκων σε όλο τον κόσμο.

Ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων ενηλίκων στον αναπτυσσόμενο κόσμο έχει σχεδόν τετραπλασιαστεί από το 1980 κι ανέρχεται σε περίπου ένα δισεκατομμύριο, αναφέρει σε έκθεσή της μία βρετανική δεξαμενή σκέψης που δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα του BBC.

Η Overseas Development Institute (ODI) αναφέρει ότι ένας στους τρεις ανθρώπους

σε ολόκληρο τον κόσμο είναι υπέρβαρος και καλεί τις κυβερνήσεις να λάβουν περισσότερα μέτρα για να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των πολιτών.

Στη Βρετανία, το 64% των ενηλίκων είναι είτε υπέρβαροι είτε παχύσαρκοι. Η έκθεση προβλέπει “τεράστια αύξηση” στα εμφράγματα, τα εγκεφαλικά και τον διαβήτη.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, το ποσοστό των ενηλίκων που είναι είτε υπέρβαροι είτε παχύσαρκοι—δηλαδή που έχουν δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) μεγαλύτερο του 25—αυξήθηκε από 23% σε 34% από το 1980 ως το 2008. Τα περισσότερα κρούσματα της αύξησης παρατηρήθηκαν στον αναπτυσσόμενο κόσμο, ειδικά σε χώρες με αυξανόμενα εισοδήματα όπως η Αίγυπτος και το Μεξικό.

Η έκθεση με τίτλο “Η Διατροφή του Μέλλοντος” αναφέρει ότι το φαινόμενο οφείλεται στις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και σε μία μετάβαση από την κατανάλωση δημητριακών και σιτηρών στην κατανάλωση περισσότερο λιπαρών τροφών, σακχάρων, ελαίων και προϊόντων ζωικής προέλευσης.

Συνολικά 904 εκατομμύρια άνθρωποι σε χώρες του αναπτυσσόμενου κόσμου θεωρούνται σήμερα υπέρβαροι ή παχύσαρκοι με δείκτη μάζας σώματος 25 και άνω, ενώ ο αριθμός αυτός το 1980 ήταν 250 εκατομμύρια.

Στις χώρες υψηλού εισοδήματος ο αριθμός είναι 557 εκατομμύρια. Στη διάρκεια της ίδιας περιόδου, ο παγκόσμιος πληθυσμός σχεδόν διπλασιάστηκε.

Την ίδια στιγμή, ωστόσο, ο υποσιτισμός εξακολουθεί να θεωρείται πρόβλημα για εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπων στον αναπτυσσόμενο κόσμο κι ειδικά για τα παιδιά.

Χρησιμοποιώντας στοιχεία που δημοσιεύτηκαν τον περασμένο χρόνο στην επιθεώρηση Population Health Metrics οι ερευνητές εξέτασαν την αλλαγή στον αριθμό των υπέρβαρων και παχύσαρκων ανά περιοχές του κόσμου και ανά χώρα. Στις χώρες της Βόρειας Αφρικής, της Μέσης Ανατολής και της Λατινικής Αμερικής σημειώθηκε μεγάλη αύξηση του ποσοστού της παχυσαρκίας στο βαθμό που εξομοιώθηκαν με την Ευρώπη, δηλαδή ποσοστό περίπου 58%.

Ενώ η Βόρεια Αμερική εξακολουθεί να διαθέτει το υψηλότερο ποσοστό παχύσαρκων ενηλίκων (70%), περιοχές όπως η Αυστραλασία και η νότια Λατινική Αμερική δεν απέχουν πολύ με 63%.

Η μεγαλύτερη αύξηση του αριθμού των παχύσαρκων σημειώθηκε στη νοτιοανατολική Ασία, όπου το ποσοστό τριπλασιάστηκε και κυμαίνεται από 7% ως

22%.

Σε ό,τι αφορά τις χώρες μεμονωμένα, η έκθεση διαπιστώνει ότι τα ποσοστά παχύσαρκων και υπέρβαρων σχεδόν διπλασιάστηκαν στην Κίνα και στο Μεξικό και αυξήθηκαν κατά ένα τρίτο στη Νότια Αφρική από το 1980. Πολλές χώρες της Μέσης Ανατολής επίσης έχουν υψηλό ποσοστό υπέρβαρων ενηλίκων.

Ένας από τους συγγραφείς της έκθεσης, ο Στιβ Γουίγκινς, δήλωσε ότι πιθανόν να υπάρχουν πολλοί λόγοι στους οποίους οφείλεται το φαινόμενο.

“Ατομα με υψηλότερα εισοδήματα έχουν τη δυνατότητα επιλογής του είδους διατροφής που επιθυμούν. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, η αυξανόμενη διαθεσιμότητα των επεξεργασμένων τροφίμων, η διαφήμιση, η επιρροή των μέσων ενημέρωσης ...όλα αυτά οδήγησαν σε διατροφικές αλλαγές”.

Όπως εξηγεί ο ίδιος, αυτό παρατηρείται περισσότερο στις αναδυόμενες οικονομίες σε μία μεγάλη μεσαία τάξη με αυξανόμενα εισοδήματα που κατοικεί στα αστικά κέντρα και δεν γυμνάζεται επαρκώς.

Το αποτέλεσμα, λέει, είναι “μία έκρηξη των κρουσμάτων παχύσαρκων και υπέρβαρων τα τελευταία 30 χρόνια” που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές υγείας.

Αυτό οφείλεται στο ότι η κατανάλωση λιπαρών τροφίμων, αλατιού και ζάχαρης, που έχει αυξηθεί παγκοσμίως σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη, είναι σημαντικός παράγοντας εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Στους μεγαλύτερους καταναλωτές ζάχαρης στον κόσμο περιλαμβάνονται οι ΗΠΑ, το Βέλγιο, η Ολλανδία, η Νέα Ζηλανδία, η Κόστα Ρίκα και το Μεξικό.

Για την καταπολέμηση της αύξησης των κρουσμάτων παχυσαρκίας, ο Γουίγκινς προτείνει τη λήψη περισσότερο στοχευμένων μέτρων από τις κυβερνήσεις, ανάλογων με εκείνα που έχουν ληφθεί κατά του καπνίσματος από τις ανεπτυγμένες χώρες.

Η έκθεση αναφέρει το παράδειγμα της Νότιας Κορέας, όπου οι προσπάθειες για τη διατήρηση της παραδοσιακής διατροφής της χώρας περιλαμβάνουν δημόσιες εκστρατείες και την ευρείας κλίμακας εκπαίδευση γυναικών στην παρασκευή γευμάτων.

Πηγή:onlycy.com