

Η μάστιγα της παχυσαρκίας και τα ευρωπαϊκά αντίμετρα

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



Σε θανάσιμη απειλή εξελίσσεται για την Ευρωπαϊκή Ένωση η παχυσαρκία, καθώς σκοτώνει κάθε χρόνο άμεσα η έμμεσα 2.800.000 ανθρώπους. Ταυτόχρονα κοστίζει δεκάδες δισεκατομμύρια ευρώ στην ευρωπαϊκή οικονομία καθώς το 7% των εθνικών προϋπολογισμών δαπανάται για την υγεία σε παχύσαρκους ασθενείς, ενώ τεράστιες είναι οι έμμεσες δαπάνες που προκύπτουν από την απώλεια παραγωγικότητας, τις απουσίες από την εργασία λόγω προβλημάτων υγείας και τους πρόωρους θανάτους.

Τα στοιχεία από την εφιαλτική κατάσταση που επικρατεί στην Ε.Ε, λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, παρουσίασε μιλώντας με θέμα «Διατροφή, Άσκηση και Δημόσια Υγεία» στο πλαίσιο του 1ου Κύκλου Διαλέξεων του Ινστιτούτου σε Θέματα Δημόσιας Υγείας, ο επιδημιολόγος και Αναπληρωτής Διευθυντής του Ινστιτούτου κ. Κωνσταντίνος Βαρδαβάς.

Σύμφωνα με τον κ Βαρδαβά , το μέλλον είναι δυσοίωνο αν δεν υλοποιηθούν τα μέτρα που έχουν ληφθεί για την μείωση των παχύσαρκων παιδιών μέχρι το 2020.

Κι αυτό γιατί ανησυχητικός είναι ο υψηλός επιπολασμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων, αφού σύμφωνα με τις εκτιμήσεις από την Πρωτοβουλία Επιτήρησης του ΠΟΥ για την Παιδική Παχυσαρκία, περίπου 1 στα 3 παιδιά στην ΕΕ, ηλικίας 6-9 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα το 2010. Η παιδική παχυσαρκία, σύμφωνα με τους ειδικούς, έχει σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ποιότητα ζωής και μπορεί να συντρίψει τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης μας στο εγγύς μέλλον.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Όπως ανέφερε ο κ. Βαρδαβάς, «Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής του μέσου Ευρωπαίου πιστεύεται ότι είναι υπεύθυνες για την αύξηση της παχυσαρκίας που έχουμε σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ένας σημαντικός παράγοντας είναι οι διατροφικές συνήθειες μας για το τι, πόσο και που τρώμε. Οι νέοι στην ΕΕ καταναλώνουν σήμερα περισσότερο fast-food και σημαντικές ποσότητες ζαχαρούχων αναψυκτικών, τρώνε πιο συχνά έξω από ότι στο σπίτι, ενώ έχουν μειωμένη σωματική δραστηριότητα καθώς το άθλημα ή το παιχνίδι έξω, έχουν αντικατασταθεί από «το παιχνίδι με την οθόνη» και την καθιστική ζωή».

ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Για να μπει φρένο στην εξάπλωση ο πρωταρχικός στόχος του Σχεδίου Δράσης της Ε.Ε. για την Παιδική Παχυσαρκία είναι να συμβάλει στον περιορισμό της αύξησης των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και των νέων (0-18 ετών) μέχρι το 2020.

Συγκεκριμένα το σχέδιο δράσης (2014 με 2020) προβλέπει να:

- Υποστηρίξει ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή
- Προωθήσει υγιέστερο περιβάλλον, ιδίως στα σχολεία και τα νηπιαγωγεία
- Κάνει την υγιεινή επιλογή μια ευκολότερη επιλογή
- Περιορίσει την εμπορία και τη διαφήμιση στα παιδιά
- Ενημερώσει και ενισχύσει τις οικογένειες

- Ενθαρρύνει την φυσική δραστηριότητα

Ταυτόχρονα ο νέος κανονισμός (ΕΕ) 1169/2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές τέθηκε σε εφαρμογή στις 13 Δεκεμβρίου 2014. Η υποχρέωση να παρέχουν διατροφικές πληροφορίες θα ισχύει από τις 13 Δεκεμβρίου του 2016.

Βασικές αλλαγές:

- Ελάχιστο μέγεθος της γραμματοσειράς για τις υποχρεωτικές πληροφορίες
- Σαφέστερη και εναρμονισμένη παρουσίαση των αλλεργιογόνων (π.χ. σόγια, ξηροί καρποί, γλουτένη, λακτόζη) για τα προσυσκευασμένα τρόφιμα (έμφαση από την γραμματοσειρά, το στυλ ή το χρώμα του φόντου) στον κατάλογο των συστατικών
- Υποχρεωτικές πληροφορίες αλλεργιογόνων για τα μη προσυσκευασμένα τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των εστιατόριων και καφέ
- Απαραίτητες ορισμένες διατροφικές πληροφορίες για την πλειονότητα των προσυσκευασμένων επεξεργασμένων τροφίμων
- Υποχρεωτικές πληροφορίες προέλευσης για το νωπό κρέας από χοίρους, πρόβατα, κατσίκες και πουλερικά
- Ίδιες απαιτήσεις επισήμανσης για προϊόντα σε απευθείας σύνδεση, εξ αποστάσεως πώληση ή η αγορά σε ένα κατάστημα
- Λίστα των τεχνολογικά επεξεργασμένων νανοϋλικών στα συστατικά
- Ειδικές πληροφορίες σχετικά με την φυτική προέλευση εξευγενισμένων ελαίων και λιπών
- Αυστηρότεροι κανόνες για την πρόληψη των παραπλανητικών πρακτικών
- Ένδειξη υποκατάστατου συστατικού για «απομίμηση» τροφίματος
- Σαφής ένδειξη των προϊόντων που είναι κατεψυγμένα

«Η εναρμόνιση των μέτρων της Ε.Ε στην Εθνική Νομοθεσία, η αλλαγή του τρόπου ζωής με άσκηση (150 λεπτά την εβδομάδα) και ισορροπημένη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν στην προαγωγή της δημόσιας υγείας σε εθνικό επίπεδο»κατέληξε ο κ Βαρδαβάς.

Την ομιλία παρακολούθησαν άτομα του επιστημονικού και ακαδημαϊκού τομέα, καθώς και άλλοι ενδιαφερόμενοι για θέματα Δημόσιας Υγείας. Σημαντική ήταν η παρουσία του κ. Αντώνη Καφάτου, Ομ. Καθηγητή Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης, ο οποίος προλόγισε τον ομιλητή.

Υπεύθυνη του προγράμματος του κύκλου των διαλέξεων είναι η Δρ. Άννα Τζώρτζη, Αναπληρώτρια Διευθύντρια του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας.