



Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται σε όλο τον κόσμο η ανησυχία για το ρόλο που η διαδραματίζει η διατροφή στη δημόσια υγεία. Δεδομένου ότι ο τρόπος ζωής αλλάζει, υπάρχει συνεχής ανησυχία για την επίδραση της διατροφής στη γενική υγεία και ευημερία. Στις χώρες του αποκαλούμενου ανεπτυγμένου κόσμου, οι άνθρωποι σήμερα ακολουθούν, πιο στατικό τρόπο ζωής ενώ τα θερμιδικά-πλούσια τρόφιμα είναι ευρέως διαθέσιμα και οικονομικά προσιτά. Αυτό οδηγεί σε υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης παχυσαρκίας, που προκαλείται επειδή προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνουμε. Το γεγονός αυτό αυξάνει στη συνέχεια τον κίνδυνο εμφάνισης των καρδιακών παθήσεων και άλλων χρόνιων νοσημάτων, ειδικά όταν η πλεονάζουσα ενέργεια (οι πλεονάζουσες θερμίδες) προέρχεται κυρίως από κορεσμένα λιπαρά ή από προστιθέμενη ζάχαρη.

Την ίδια στιγμή, εκατομμύρια άνθρωποι σε άλλα σημεία του πλανήτη παραμένουν πεινασμένοι ή στερούνται τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες στη διατροφή τους, κυρίως λόγω ένδειας. Οι αναπτυσσόμενες χώρες αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερο το διπλό φορτίο του υπερ- και υπο-σιτισμού. Αυτές είναι μεγάλες παγκόσμιες προκλήσεις. Απαιτείται συνεπώς, δημιουργική συνεργασία και σύμπραξη των κρατικών αρχών, των αρχών υγείας και των παραγωγών τροφίμων. Πρέπει να βελτιώνεται διαρκώς η θρεπτική ποιότητα των προϊόντων, να δίνονται σαφείς και κατανοητές πληροφορίες στον καταναλωτή και να αυξάνεται η προσπάθεια για την συνεχή ενημέρωση του. Άλλωστε, οι καταναλωτές ενδιαφέρονται όλο και περισσότερο για τη θρεπτική σύνθεση των τροφίμων και για την προέλευσή τους

Οι κυβερνήσεις που θεωρούν «δευτερεύοντα» αυτά τα θέματα, θα βρεθούν αντιμέτωπες με αυξανόμενο ποσοστό ατόμων με χρόνιες παθήσεις. Αυτό σημαίνει ότι θα δημιουργηθεί και γενικότερο πρόβλημα δημόσιας υγείας και αυξημένες δαπάνες περίθαλψης των πολιτών. Παράλληλοι παραγωγοί τροφίμων, που αγνοούν αυτές τις τάσεις μπορεί να αντιμετωπίσουν μακροπρόθεσμα πτώση στις πωλήσεις και στο μερίδιο αγοράς, καθώς και κίνδυνο για τη φήμη τους. Είναι σαφές ότι οι παραγωγοί τροφίμων που θα πάρουν θετικές πρωτοβουλίες, θα βοηθήσουν σημαντικά στην προώθηση της υγείας του γενικού πληθυσμού. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τη δυνατότητα των ατόμων για επιλογή εκείνων των τροφίμων που θα συμβάλλουν στην ισορροπημένη διατροφή. Πρέπει να θυμόμαστε, ότι τελικά οι καταναλωτές, είναι αυτοί που αποφασίζουν τι τρώνε και τι τρόπο ζωής θα ακολουθήσουν.

Εντούτοις, οι καταναλωτικές επιλογές μπορούν να επηρεαστούν και να περιοριστούν από πολλούς παράγοντες, όπως η δυνατότητα προσέγγισης υγιεινών τροφίμων και η έλλειψη συνειδητοποίησης και πρόσβασης στα ποιοτικά προϊόντα. Η δράση των κρατικών αρχών και των παραγωγών τροφίμων, σε αυτές τις περιοχές γίνεται αποτελεσματικότερη όταν συνεργάζονται και συναποφασίζουν για κοινές ενέργειες που έχουν στόχο την ενημέρωση του καταναλωτή, την σαφή επισήμανση, και την συνεχή προσπάθεια βελτίωσης της σύνθεσης και της διαθεσιμότητας των προϊόντων

Πρέπει επίσης να επιδιωχθεί η ενθάρρυνση των καταναλωτών για να υιοθετήσουν υγιείς συνήθειες, και να αναγνωριστεί η ανάγκη να επιμόρφωσης των παιδιών έτσι ώστε ο υγιεινός τρόπος ζωής να γίνει «συνήθεια» από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Μαργαρίτα Στεργίου: Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc