



Στην κυκλοφορία οκτώ Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, που φιλοδοξούν να βελτιώσουν τη διατροφή όλων των Ελλήνων, προχώρησε το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolepsis.

Οι οκτώ Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί, που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος «**Ε υ Δια...Τροφήν**

», αποτελούν προϊόν συνεργασίας πολλών Ελλήνων και ξένων ειδικών επιστημόνων και καθηγητών, μεταξύ άλλων από τις Ιατρικές Σχολές των Πανεπιστημίων Αθηνών, Κρήτης και Πατρών, το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Περιλαμβάνουν απλές, σύγχρονες και πάνω απ' όλα τεκμηριωμένες πληροφορίες για κάθε θέμα διατροφής, συνδυασμένες με πλούσιο εγχρωμο φωτογραφικό υλικό, διαγράμματα και πρακτικά συμπεράσματα, προκειμένου να είναι εύκολα κατανοητοί από όλους.

Οι 2 από τις 4 προγραμματισμένες ημερίδες για την παρουσίαση των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών πραγματοποιήθηκαν στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Η πρώτη αφορούσε στην παρουσίαση του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για τους υγιείς Ενήλικες (γενικό πληθυσμό ηλικίας 18-65) και η δεύτερη στην παρουσίαση του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.

Τις εργασίες της πρώτης ημερίδας κήρυξε η καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων της Ιατρικής Σχολής Αθηνών και πρόεδρος του Prolepsis Αθηνά Λινού, η οποία μεταξύ άλλων εξήγησε ότι οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί είναι *«μια σειρά από τέσσερα δίτομα εκδοτικά έργα, εκ των οποίων το πρώτο απευθύνεται στο ευρύ κοινό και το δεύτερο στους επαγγελματίες υγείας. Είναι μια σημαντική προσφορά στον ελληνικό πληθυσμό. Ελπίζουμε ότι τα πολύτιμα αυτά 'εργαλεία' θα μπορέσουν να βελτιώσουν ουσιαστικά την διατροφή των Ελλήνων προς το καλύτερο»*.

Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος «Ευ Δια...Τροφήν» το οποίο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013, που υλοποιείται από το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolepsis και συγχρηματοδοτείται από εθνικούς πόρους και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.

Σύμφωνα με την κυρία Λινού *«Βασικός στόχος των οδηγών που είναι γραμμένοι σε εύληπτη γλώσσα, είναι η αξιοποίηση των ευεργετικών στοιχείων της ελληνικής διατροφής και η προαγωγή της καλής υγείας. Η ανάγκη είναι επιτακτική, καθώς τα στοιχεία για την αύξηση της παχυσαρκίας στην Ελλάδα, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία, είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά»*.

Στον χαιρετισμό που απέστειλε ο υπουργός Υγείας, Μάκης Βορίδης, τονίσθηκε ότι *«προσαρμοσμένοι στις απαιτήσεις των καιρών οι Οδηγοί έρχονται να συμπαρασταθούν ενεργά στην ελληνική οικογένεια, καθώς από την παρακαταθήκη της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής αναδεικνύουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό των ελληνικών νοικοκυριών»*.

*«Πρόκειται για την καλύτερη αυτή τη στιγμή ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στην ελληνική γλώσσα»*, τόνισε ο Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων, Γρηγόρης Ρίσβας, αναφερόμενος στους τόμους της επιστημονικής τεκμηρίωσης των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών. Επεσήμανε επίσης την αξία της δημιουργίας διατροφικών οδηγών που απευθύνονται για πρώτη φορά στη χώρα μας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Ο Αριστείδης Αντσακλής, καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, αναφερόμενος στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Γυναίκες, που παρουσιάστηκε στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης στις 20 Οκτωβρίου, τόνισε ότι *«είναι σημαντικό η γυναίκα σε όλα τα σημαντικά χρονικά ορόσημα της ζωής να διατηρεί υγιές βάρος. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της σωστής διατροφής, αφού πολλές μελέτες έχουν τεκμηριώσει την αξία της τόσο κατά τη διάρκεια της κύησης, όσο και του θηλασμού, αλλά*

και της εμμηνόπαυσης».

Η Παναγιώτα Σουρτζή, καθηγήτρια στο Τμήμα Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας, προανήγγειλε την παρουσίαση του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα άνω των 65 ετών, που θα γίνει σε ειδική ημερίδα στην Πάτρα, στις 30 Οκτωβρίου. «Επειδή το προσδόκιμο ζωής αυξάνει διαρκώς, ο στόχος μας είναι να έχουμε καλή ποιότητα ζωής και ανεξαρτησία μέχρι τα βαθιά γεράματα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την υγιεινή διατροφή, την αποχή από το τσιγάρο, τον περιορισμό του αλκοόλ και φυσικά την καθημερινή σωματική άσκηση», τόνισε η κ. Σουρτζή.

Κατά την διάρκεια της ημερίδας για τα Βρέφη, τα Παιδιά και τους Εφήβους, ο υφυπουργός Παιδείας και Θρησκευμάτων κ. Γεώργιος Στύλιος, τόνισε τη σημασία της συνεργασίας των υπουργείων Υγείας και Παιδείας με την ελληνική επιστημονική κοινότητα για αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας που μαστίζει τη χώρα μας. Επίσης αναφέρθηκε στον σχεδιασμό και την εφαρμογή ειδικών τεχνικών διαχείρισης της παιδικής παχυσαρκίας, που δε στιγματίζουν ή τιμωρούν το παιδί.

Κατά την διάρκεια των δύο ημερίδων, διακεκριμένοι επιστήμονες που εργάστηκαν για την υλοποίηση των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών περιέγραψαν τις βασικές συστάσεις αυτών για κάθε κατηγορία τροφίμων, ενώ το πλήρες περιεχόμενο όλων των οδηγιών είναι διαθέσιμο για όλους στον δικτυακό τόπο: [www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)