

# ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΑ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΑΝΕΞΕΛΕΓΚΤΑ

Δελτίο Τύπου 858

Αθήνα 31/05/202



Το ΠΑΚΟΕ επανειλημμένα έχει προσφύγει στην δικαιοσύνη για την συστηματικά ανεξέλεγκτη χρήση μη εγκεκριμένων φυτοφάρμακων. Από τους πρώτους που κινδυνεύουν από την χρήση φυτοφαρμάκων και ανεπαρκή μέτρα προστασίας είναι οι ίδιοι οι αγρότες. Έρευνες που διενεργήθηκαν από τον FAO (Food and Agricultural Organization, 2000) δείχνουν πως κατά προσέγγιση, 3 εκατομμύρια δηλητηριάσεις από φυτοφάρμακα ,λαμβάνουν χώρα ετησίως, ενώ 220.000 από αυτές οδηγούν σε θάνατο.

Και όμως ! Στις αρχές του 2024 οι Ευρωπαίοι αγρότες πραγματοποίησαν κινητοποιήσεις και διαμαρτυρίες για να ανασκευάσουν την CAP, με στόχο την ανεξέλεγκτη χρήση από αυτούς των φυτοφαρμάκων. Τραγικό και όμως αληθινό.

Το ΠΑΚΟΕ επειδή πιστεύει στον "ΑΝΘΡΩΠΟ" θα προσφύγει στα Διεθνή δικαστήρια και FORUM για να ξυπνήσει τους "ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ" που δυστυχώς είναι πλήρως ανενημέρωτοι.

## **Οι Δανοί μας καταγγέλλουν για επικινδυνά υπολείμματα στο λάδι**

Ένα πρόσφατο περιστατικό, ευτυχώς μεμονωμένο, έφτασε στη δημοσιότητα στις 3/5/2024, και αφορούσε αναλύσεις σε εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο από την Ελλάδα αποκάλυψαν υψηλές ποσότητες φυτοφαρμάκων. Συγκεκριμένα στην

ανακοίνωση, που εκδόθηκε από το RASFF, αναφέρεται ότι στο ελαιόλαδο βρέθηκε μη εγκεκριμένη ουσία Chlorpyrifos.

Όπως ήταν αναμενόμενο η είδηση αυτή προκάλεσε ξανά έντονη συζήτηση γύρω από το οξύ θέμα της υπολειμματικότητας φυτοφαρμάκων στα τρόφιμα που πέρα από τα ζητήματα ασφάλειας που ανακύπτουν, αποτελεί κυρίως δυσφήμιση του εξαιρετικού παρθένου ελληνικού ελαιολάδου .



Θα πρέπει να ξεκαθαριστεί ότι παρουσία υπολειμμάτων από εγκεκριμένο φυτοφάρμακο σε ένα τρόφιμο όταν επιτρέπεται χρήση του στο χωράφι είναι μάλλον αναμενόμενη. **Στην προκειμένη περίπτωση το φυτοφάρμακο ήταν απαγορευμένο.** Αυτό που κάνει τη διαφορά είναι η ορθολογική χρήση των φυτοφαρμάκων , η οποία διασφαλίζει ότι οι ουσίες αυτές θα βρίσκονται κάτω από τα επιτρεπτά όρια που έχει ορίσει η ΕΕ, ώστε η κατανάλωσή τους να είναι ασφαλής για τον καταναλωτή. Τελευταία πληθαίνουν τα δημοσιεύματα για παρουσία υπολειμμάτων στα τρόφιμα, κυρίως λόγω της αυστηροποίησης του πλαισίου ασφάλειας από την ΕΕ και της διαρκούς μείωση των επιτρεπτών ορίων υπολειμμάτων.

Υπάρχουν όμως και τα απαγορευμένα φυτοφάρμακα και όταν αυτά ανιχνεύονται, τότε αναστατώνεται η κοινή γνώμη και η ανησυχία για την ποιότητα της διατροφής εντείνεται.

## **Ποια φυτοφάρμακα είναι επικίνδυνα στο πιάτο μας**

Την Τρίτη 24 Οκτωβρίου 2023 η Επιτροπή περιβάλλοντος της Ε.Ε. ενέκρινε την δέσμη μέτρων για την μείωση κατά 50% των χημικών φυτοφαρμάκων μέχρι το 2030.

Βέβαια οι συνθήκες (κλιματολογικές, εδαφολογικές και κοινωνικές ) που επικρατούν στον πλανήτη εξαιτίας των ακραίων καιρικών φαινομένων που δημιουργήθηκαν από την αλόγιστη και απεριόριστη χρήση της γης από τους κατακτητές που αισχροκερδούν σε βάρος των εποίκων του πλανήτη, είναι τέτοιες που δυστυχώς δεν αφήνουν περιθώρια εφαρμογής αυτών των μέτρων.

Η απόφαση αυτή μεταξύ άλλων προβλέπει:

1)Μείωση κατά 65% έως το 2030 της χρήσης προϊόντων υψηλής επικινδυνότητας για την προστασία των φυτών

2) Απαγόρευση όλων των χημικών φυτοφαρμάκων σε ευαίσθητες περιοχές, συμπεριλαμβανομένων των αστικών χωρών του πρασίνου

Οι προβληματισμοί πολλοί, αλλά μπορούμε να πούμε ότι έγινε ένα βήμα μπροστά . Στην πορεία θα δούμε τι θα γίνει, το ΠΑΚΟΕ είναι εδώ.

**Όμως πρέπει να διαβάσετε με προσοχή τα παρακάτω και να προσπαθήσετε να ΑΥΤΟΑΜΥΝΘΕΙΤΕ.**

## **Επιπτώσεις στην υγεία και το Περιβάλλον**

Ο κορυφαίος καταναλωτής της τροφικής αλυσίδας ο άνθρωπος συγκεντρώνει τις υψηλότερες ποσότητες από τις χημικές ουσίες των φυτοπροστατευτικών προϊόντων . Άλλοι οργανισμοί που βιοσυσσωρεύουν μεγάλες ποσότητες γεωργικών φαρμάκων είναι τα μεγάλα ψάρια (δελφίνια, φάλαινες), αρπακτικά πτηνά (αετοί, γεράκια και γλάροι) και θηλαστικά (φώκια) που βασίζονται σε μικρά ψάρια για τη διατροφή τους. Η βιοσυσσώρευση των φυτοπροστατευτικών προϊόντων ιδιαίτερα σε οργανισμούς των πολικών περιοχών ( Αρκτική), όπου δεν έχουν χρησιμοποιηθεί ή παραχθεί ποτέ τα φυτοπροστατευτικά προϊόντα είναι απειροελάχιστη. Αξίζει να σημειωθεί, ότι αυξήθηκαν σημαντικά οι κίνδυνοι από τα υπολείμματα φυτοπροστατευτικών σε φρούτα, λαχανικά και δημητριακά κυρίως στις μεσογειακές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία, Πορτογαλία) .

Τα φυτοφάρμακα μεταφέρονται με το άνεμο πολλές εκατοντάδες χιλιόμετρα και έτσι βρίσκονται σε απομακρυσμένα επιφανειακά ύδατα ,σκοτώνοντας υδρόβια

ζώα, έντομα, αλλά και καταλήγουν στην τροφή προκαλώντας δυσμενείς για τον άνθρωπο καταστάσεις. Το ψεκαστικό νέφος μπορεί να προκαλέσει σε επιβαρυσμένης περιοχής αναπνευστικά προβλήματα, αποβολές και παραμορφώσεις εμβρύου, διαβήτη τύπου II και μερικά είδη καρκίνου.

Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες οι αρνητικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία, από την χρήση φυτοφαρμάκων. Κάθε χρόνο, αναφέρονται δεκάδες χιλιάδες περιστατικά αγροτών, ιδιαίτερα στις αναπτυσσόμενες χώρες, που πλήττονται από την έκθεση σε φυτοφάρμακα.

Επίσης η μείωση των πληθυσμών άγριων αρπακτικών πτηνών, από συμπύκνωση και μεγιστοποίηση υπολειμμάτων φυτοφαρμάκων στη τροφική αλυσίδα, οι μαζικοί θάνατοι ψαριών και μελισσών, η διαφοροποίηση και ελάττωση των ειδών από αύξηση επιπέδων φυτοφαρμάκων, μέχρι και η ανεύρεση DDT στο λιπώδη ιστό των πιγκουϊνων της Ανταρκτικής, από μόλυνση και περιορισμένης φωτοσύνθεσης, φυτοπλαγκτού αποδεικνύουν ότι υπάρχει πρόβλημα γενικότερης ρύπανσης του πλανήτη από τα παρασιτοκτόνα.

## **Η κατανομή τους**

Οι κατηγορίες των φυτοπροστατευτικών προϊόντων είναι: **τα εντομοκτόνα** (οργανοχλωριούχες ενώσεις, οργανοφωσφορικές ενώσεις, καρβαμιδικά παράγωγα, νικοτινοειδή, παράγωγα spinosoids, πύρεθρο, πυρεθροειδή), **μυκητοκτόνα, ζιζανιοκτόνα** (εδάφους, εδάφους και φυλλώματος, φυλλώματος), **ακάρεοκτόνα, νηματοδοκτόνα**.

Μερικές αναφορές. Η έκθεση σε ορισμένα εντομοκτόνα, όπως τα οργανοφωσφορικά, έχει συνδεθεί με γνωστά σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως ναυτία, ζάλη, εμετός, κεφαλαλγία, κοιλιακό άλγος, καρδιακές αρρυθμίες, μασθένειες και νευροεκφυλιστικές παθήσεις, επηρεάζει το ενδοκρινικό, νευρολογικό σύστημα και το μεταβολισμό, καθώς και προβλήματα του δέρματος και των ματιών.



Ορισμένες μελέτες, έχουν επίσης αναφέρει ότι η έκθεση σε φυτοφάρμακα συνδέεται με χρόνια προβλήματα υγείας όπως αναπνευστικά προβλήματα, διαταραχές μνήμης, δερματολογικές παθήσεις, καρκίνο, κατάθλιψη, νευρολογικά ανεπάρκειες, αποβολές σε εγκύους, αλλά και γενετικές ανωμαλίες

Την εικόνα έρχονται να συμπληρώσουν τα μυκητοκτόνα που προκαλούν αναστολή μεταβολισμού νουκλεϊκών οξέων και σύνθεσης πρωτεϊνών, την αναστέλλουν τη σύνθεση DNA και RNA, τη κυτταρική διαίρεση και το μεταβολισμό του κυττάρου

Συμπτώματα έκθεσης: δερματοπάθειες, ναυτία εμετός, διάρροια, κοιλιακά άλγη, ρινορραγία, ερεθισμός ματιών. Είναι τοξικό στο αναπαραγωγικό σύστημα, προκαλεί μείωση βάρους νεογνών, θάνατο σε έμβρυα, διαταραχές εγκεφάλου και μείωση βάρους.

**Νηματοδοκτόνα.** Τοξικά και απαγορευμένα, με σοβαρά προβλήματα στους χρήστες όπως: προβλήματα αναπαραγωγής, αυτοάνοσα δερματολογικά, αιματολογικά και ογκολογικά, σοβαρές επιπτώσεις στους άλλους ζωικούς οργανισμούς, στο οικοσύστημα και στη κλιματική αλλαγή, τα ενδιάμεσα προϊόντα διάσπασης τους είναι πολύ τοξικά επίσης και η μακροχρόνια χρήση μερικών από αυτά έχει προκαλέσει εξάρτηση στους καλλιεργητές και αντοχή στους νηματώδεις.

**Ότι αφορά το glyphosate - Roundup,** η επικινδυνότητα του ήταν γνωστή από το 1980, αλλά είχε εσκεμμένα αγνοηθεί. Το Roundup αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για τη δημόσια υγεία έτσι το 2015 ο Διεθνής Οργανισμός Έρευνας για τον Καρκίνο της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, δημοσίευσε για τη glyphosate ότι τη ταξινομούσε ως «πιθανώς καρκινογόνα για τον άνθρωπο» (κατηγορία 2A) και

ιδιαίτερα για Non Hodgkin's λεμφώματα, με βάση επιδημιολογικές μελέτες, μελέτες σε ζώα και μελέτες in vitro.

## **Συνθήκες δημιουργίας τους**

Με την επέκταση του θερμού καιρού των κλιματικών αλλαγών και άλλων δυσμενών παραγόντων συνεχώς η δραστηριότητα των βλαβερών εντόμων και παθογόνων, για τα φυτά, μικροοργανισμών. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος, σε αυτή την περίπτωση, να σωθεί η κατάσταση είναι η χημική επέμβαση που πάντα στην καλλιεργητική γεωργία ήταν η πιο άμεση και αποτελεσματική. Με την πάροδο του χρόνου ο άνθρωπος παρασκεύασε μια πληθώρα χημικών ουσιών ή φυτοφάρμακα (σήμερα όμως ο πλέον δόκιμος όρος είναι φυτοπροστατευτικά προϊόντα) για την πρόληψη και καταπολέμηση βλαβερών εχθρών και παθογόνων μικροοργανισμών.

Σήμερα, όμως έτσι όπως εξελίχτηκαν τα γεγονότα οι επιστήμονες κρούουν το κώδωνα κινδύνου στον καταναλωτή ότι καμία από αυτές τις χημικές ουσίες δεν είναι ασφαλής τόσο ως προς τον ίδιο, αλλά και το περιβάλλον.

Πρώτα από όλα, αυτές οι χημικές ενώσεις έχουν συντεθεί από το ανθρώπινο χέρι με μοναδικό σκοπό την ταχεία αντιμετώπιση μη αποδεκτών συνθηκών, αψηφώντας τις συνέπειες. Ενώ οι ουσίες που δημιουργούνται στη φύση λειτουργούν στο οικοσύστημα για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα και έτσι δοκιμάζονται και επιλέγονται οι πλέον ασφαλείς για τους ζωντανούς οργανισμούς .

Οπωσδήποτε, περισσότερο επικίνδυνο, για τους τελικούς αποδέκτες των τροφίμων της φυτικής παραγωγής είναι η κατάχρηση των φυτοπροστατευτικών προϊόντων από τους χρήστες. Σημαντικές επιπτώσεις έχουν αυτά στη ζωική παραγωγή και τα προϊόντα της (κρέας και γαλακτοκομικά) με αποδεκτή τον άνθρωπο, αφού ο τελικός σκοπός της εφαρμογής των φυτοπροστατευτικών από τους βιομηχάνους, είναι η αύξηση της παραγωγής για την κάλυψη των αναγκών του ανθρώπου.

Άκρως ανεπιθύμητο και επικίνδυνο χαρακτηριστικό των φυτοπροστατευτικών προϊόντων που επιβαρύνουν την υγεία του ανθρώπου και διαταράσσει την ισορροπία του οικοσυστήματος ,είναι η δυνατότητά τους να βιοσυσσωρεύονται.



## Ποσότητα ή Ποιότητα; Διαλέξτε

Από όσα έχουν υπολογίσει η αναλογία του καλού και κακού είναι : περίπου 40 δημοσιεύματα με αρνητική χροιά για τα φυτοπροστατευτικά, για κάθε 1 θετικά διακεείμενο απέναντί τους. Δεν ξεχνάμε ότι τα φυτοπροστατευτικά αυξάνουν τη σοδειά κατά 30% περίπου εξασφαλίζοντας αύξηση στη διαθεσιμότητα των φρούτων και λαχανικών σε προσιτό κόστος. **Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ**, η ζωή θα ήταν απaráδεκτα μη ασφαλής για μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού, χωρίς αυτά , η δε συνεισφορά τους στην προσπάθεια εξάλειψης του υποσιτισμού είναι αδιαμφισβήτητη.

Άρα , στο απώτερο μέλλον, όπως φαίνεται η χημική προστασία των καλλιεργειών με φυτοπροστατευτικά προϊόντα θα συνεχίσει να διαδραματίζει το σημαντικότερο ρόλο στον κλάδο της γεωργίας, παρά τους ταχύτατους ρυθμούς ανάπτυξης νέων βιοτεχνολογικών λύσεων. Το βάρος, λοιπόν, της επίτευξης του μικρότερου δυνατού τιμήματος για τη δημόσια υγεία και την υγεία των ιδίων πέφτει στους ώμους των αγροτών, αφενός με το να τηρούν πιστά τους κανόνες και τα χρονοδιαγράμματα εφαρμογής των φυτοπροστατευτικών και αφετέρου με το να λαμβάνουν όλα τα αναγκαία, προσωπικά μέτρα ασφαλείας κατά την εφαρμογή αυτή. Έτσι, θα έχουμε στα χέρια μας ασφαλή προϊόντα υψηλής ποιότητας και ο αγροτικός πληθυσμός θα έχει τη μικρότερη δυνατή έκθεση στις ουσίες αυτές, ώστε να συνεχίσει -απερίσπαστος από την ανεπηρεάστη ποιότητα ζωής του- να εργάζεται για να προσφέρει στην κοινωνία τα πολύτιμα αγαθά της γεωργίας.

## Τι πρέπει να προσέξετε



Ο κίνδυνος «παραμονεύει» όταν ακόμα μικρές ποσότητες υπολειμμάτων παραμένουν στα γεωργικά προϊόντα και έτσι περνούν στην τροφή μας. Τα ανώτατα όρια που επιβάλλονται στα υπολείμματα φυτοφαρμάκων από τη νομοθεσία αποσκοπούν στον περιορισμό της έκθεσης σε αυτά και στην εξάλειψη απαράδεκτων κινδύνων για την υγεία μας.



Οι μερικές απλές ενέργειες που μπορούν να προστατεύσουν τον καταναλωτή από το κίνδυνο κατανάλωσης υπολειμμάτων βλαβερών ουσιών στα τρόφιμα είναι:

- Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να πλένονται καλά με αραιωμένο ξίδι
- Η αποφλοιώση δεν είναι απαραίτητη, όταν γίνεται όμως μειώνει τα υπολείμματα που πιθανόν να υπάρχουν
- Πριν το στύψιμο ορισμένων φρούτων καλό είναι να απομακρύνεται η φλούδα
- Η αφαίρεση των εξωτερικών φύλλων από διάφορα λαχανικά όπως λάχανο, μαρούλι κ.ά. είναι χρήσιμη ενέργεια
- Το ζεμάτισμα ή ο βρασμός πολλών λαχανικών μειώνει τα επίπεδα φυτοφαρμάκου σε αυτά
- Η διατροφή μας με ποικιλία φρούτων ή λαχανικών, μειώνει τον κίνδυνο αφού δε θα καταναλώνουμε ένα είδος στο οποίο μπορεί να υπάρχει συγκέντρωση ενός συγκεκριμένου φυτοφαρμάκου



- Δεν πρέπει με κανένα τρόπο να τρώμε φρούτα ή λαχανικά τα οποία θα συλλέξουμε από κάποιο χωράφι, χωρίς να ξέρουμε αν και πότε έχουν ραντιστεί με φυτοφάρμακα
- Ιδιαίτερα τα παιδιά που μένουν ή παίζουν κοντά σε περιοχές με δέντρα ή άλλες καλλιέργειες, θα πρέπει να αποφεύγουν να τρώνε καρπούς από αυτές.
- Τρώτε βιολογικά όταν είναι δυνατόν: Ενώ τα βιολογικά τρόφιμα μπορούν να εκτεθούν σε φυτοφάρμακα, κλινικές δοκιμές έχουν βρει “γρήγορες και δραματικές μειώσεις” στα επίπεδα των φυτοφαρμάκων στα ούρα ατόμων που κατανάλωναν κυρίως αυτά.
- Αγοράστε τοπικά και εποχιακά φρούτα και λαχανικά: Τρόφιμα που προέρχονται τοπικά και αγοράζονται απευθείας από έναν αγρότη ή παραγωγό, είναι πιο φρέσκα και είναι πιο πιθανό να μην περιέχουν πολλά φυτοφάρμακα.
- Καταψύξτε τα βιολογικά τρόφιμα: Γεμίστε το καλάθι αγορών σας με βιολογικά φρούτα και λαχανικά, προτείνουν οι ειδικοί και στη συνέχεια καταψύξτε τα για να τα χρησιμοποιήσετε για μελλοντική χρήση.

## **Στροφή στη Μεσογειακή Διατροφή οφέλη και μειονεκτήματα**

Η διατροφή με βάση το μεσογειακό τρόπο ζωής και δίαιτας χαρακτηρίζεται γενικά από την υψηλή πρόσληψη φυτικών τροφών (π.χ. φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς και δημητριακά) και ελαιόλαδο, μέτρια πρόσληψη ψαριών και πουλερικών και χαμηλή πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως γιαούρτι και τυρί), κόκκινα και μεταποιημένα κρέατα και γλυκά. Το κρασί καταναλώνεται συνήθως με μέτρο και, συνήθως, με ένα γεύμα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές, όπως η κοινή ώρα γεύματος, η ανάπαυση μετά το φαγητό και η τακτική σωματική άσκηση.

## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Αν και τα οφέλη για την υγεία που συνδέονται με τη Μεσογειακή διατροφή υποστηρίζονται από επιστημονικά στοιχεία, στην πράξη δεν είναι καθόλου διαδεδομένη και ο δυτικός τρόπος ζωής και διατροφής έχει κυριαρχήσει με καταστροφικά αποτελέσματα συντελώντας στην αύξηση της παχυσαρκίας αλλά και των προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή. Με βάση έρευνες και επιστημονικές μελέτες η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με τη χαμηλότερη θνησιμότητα και νοσηρότητα (εμφάνιση νόσου) όλων των αιτιών και έχει συνδεθεί με πολλά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του χαμηλότερου κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, διανοητικών ασθενειών και καρδιαγγειακών παθήσεων, καθώς και μεταβολικού συνδρόμου, παχυσαρκίας και τύπου 2 Διαβήτη.

Μπορούμε, λοιπόν, εύκολα να αντιληφθούμε πως θα μπορούσε κανείς να δει τη Μεσογειακή Διατροφή ως τρόπο ζωής. Έναν τρόπο ζωής που συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση πλήθους παθήσεων και παράλληλα προάγει την ψυχική ευεξία και κοινωνική ζωή των ατόμων που την ακολουθούν.

Υπάρχουν όμως κάποια σημεία που θα πρέπει να προσέξουμε και να δούμε αν αυτός ο ενθουσιασμός ότι βρήκαμε τη μαγική συνταγή “δια πάσαν νόσων” είναι αλήθεια. Ποια είναι αυτά τα θέματα:

Οι ποσότητες και τα χαρακτηριστικά των μεμονωμένων τροφίμων ή των ομάδων τροφίμων που περιλαμβάνονται στην Μεσογειακή διατροφή δεν προσδιορίζονται επακριβώς, συνήθως αναφέρονται οι γενικές ομάδες όπως φρέσκα φρούτα, λαχανικά και όσπρια.

Το κρασί που αναφέρεται ως ένα από τα συστατικά της Μεσογειακής διατροφής περιέχει αλκοόλ και το οποίο δεν μπορεί να δίνεται με τη σύσταση

ότι κάνει καλό στη υγεία σύμφωνα με την ισχύουσα Νομοθεσία της ΕΕ (No 1924/2006)



Υφίστανται αντικρουόμενα δεδομένα σχετικά με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων σε ό,τι αφορά τον σακχαρώδη διαβήτη και συγκεκριμένα διαβήτη τύπου 2.

Το αλάτι είναι κεντρικό συστατικό στη Μεσογειακή διατροφή (ελιές, φέτα, κάπαρη, γαύρος, μπακαλιάρος, αυγοτάραχο, ψωμί, γλυκά και σάλτσες). Καθώς το παρθένο ελαιόλαδο είναι ελαφρώς πικρό λόγω των αντιοξειδωτικών που περιέχει, το αλάτι είναι σημαντικό για τη βελτίωση της γεύσης του. Μείωση του αλατιού της Μεσογειακής διατροφής κατά 1/3 μειώνει σημαντικά τη γεύση της και την καθιστά πολύ λιγότερο επιθυμητή για τους περισσότερους ανθρώπους, ενώ μείωση του αλατιού κατά τα 2/3 καθιστά την Μεσογειακή διατροφή τελείως μη αποδεκτή.

## **Μπορούν όλοι να ακολουθήσουν ένα μεσογειακό μοντέλο διατροφής;**

Ο Γουόλτερ Γουίλετ, καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας Τ.Η. Chan του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ των ΗΠΑ, παρουσίασε στην Ακαδημία Αθηνών στις 28/5/2024, τα αποτελέσματα των μελετών της επιτροπής EAT-Lancet, η οποία συστάθηκε για να προσδιορίσει τα συστήματα που μπορούν να προάγουν υγιεινή και βιώσιμη διατροφή για όλους. «Τα συστήματα διατροφής παράγουν περίπου το ένα τρίτο των αερίων του θερμοκηπίου. Έτσι, ακόμη κι αν μηδενίσουμε την κατανάλωση των

ορυκτών καυσίμων, δεν θα μπορούσαμε να παραμείνουμε στους στόχους της συμφωνίας των Παρισίων για το κλίμα, εκτός κι αν αλλάξουμε το σύστημα διατροφής μας», τόνισε ο καθηγητής, δίνοντας και την περιβαλλοντική αλλά και οικονομική διάσταση στο θέμα Μεσογειακή Διατροφή.

Όπως ανέφερε, «η πρόκληση για την αποστολή της επιτροπής ήταν να δούμε πώς μπορούμε να ταΐσουμε 9,8 δισ. ανθρώπους μέχρι το 2050, με μια δίαιτα που να είναι ταυτόχρονα υγιεινή και βιώσιμη». Σύμφωνα με τον κ. Γουίλετ, επιτροπή κατέληξε σε κάτι πολύ αναγνωρίσιμο, ιδιαίτερα για τους κατοίκους της μεσογειακής λεκάνης. Ένα διατροφικό πρότυπο, όπου τα δημητριακά είναι πρωτίστως ολικής άλεσης, καταναλώνονται πολλά λαχανικά και φρούτα, μικρή ποσότητα γαλακτοκομικών (π.χ. ένα ποτήρι γάλα ισοδύναμο του την ημέρα) και κόκκινου κρέατος (π.χ. ένα μικρό μπιφτέκι την εβδομάδα μια μεγάλη μπριζόλα μια φορά τον μήνα), μέτρια ποσότητα πουλερικών και ψαριών (από δύο φορές την εβδομάδα), μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης, όπως όσπρια, και γενναιόδωρη προσθήκη υγιεινών λιπαρών, όπως είναι το ελαιόλαδο.

**Από τη γραμματεία του ΠΑΚΟΕ**