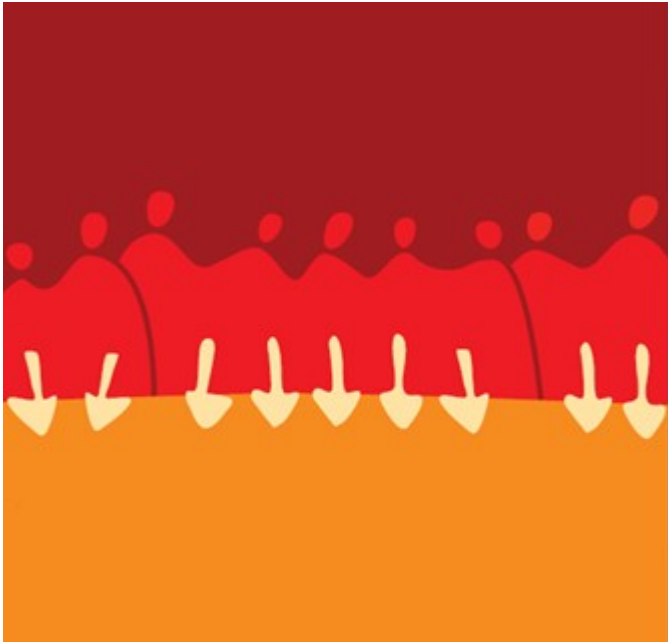


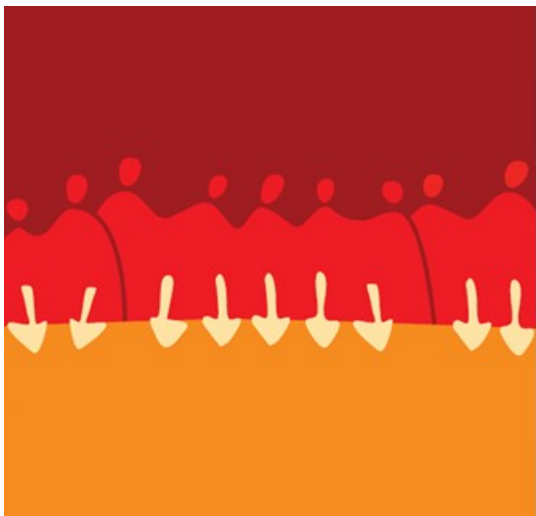
# Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής: 16 Οκτωβρίου 2012

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία



Παγκόσμια Ημέρα  
Διατροφής

16 Οκτωβρίου 2012



Παγκόσμια Ημέρα  
Διατροφής

16 Οκτωβρίου 2012

**Τον Οκτώβριο του 1980 η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ καθιέρωσε την 16η Οκτωβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής με κύριο στόχο τον περιορισμό της πείνας στον πλανήτη.**

Οι στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής είναι οι εξής:

- Να ενθαρρύνει την προσοχή στη γεωργική παραγωγή τροφίμων και να εντείνουν τις εθνικές, διμερείς, πολυμερείς και μη κυβερνητικές προσπάθειες προς το σκοπό αυτό

- Να ενθαρρύνει την οικονομική και τεχνική συνεργασία μεταξύ των αναπτυσσόμενων χωρών
- Να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των αγροτών, ιδιαίτερα των γυναικών και των λιγότερο προνομιούχων ομάδων, με αποφάσεις και δραστηριότητες που θα επηρεάζουν τις συνθήκες ζωής τους
- Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση του κοινού για το πρόβλημα της πείνας στον κόσμο
- Να προωθήσει τη μεταφορά τεχνογνωσίας προς τον αναπτυσσόμενο κόσμο
- Να ενισχύσει τη διεθνή και εθνική αλληλεγγύη στον αγώνα κατά της πείνας, του υποσιτισμού και της φτώχειας και να επιστήσει την προσοχή σε επιτεύγματα στην ανάπτυξη τροφίμων και γεωργίας.

Σήμερα η πείνα απειλεί περισσότερο από 800 εκατομμύρια ανθρώπους στον πλανήτη και ο υποσιτισμός, η διατροφική ανασφάλεια, οι άθλιες συνθήκες υγιεινής και ο περιορισμός της βιοποικιλότητας είναι τα κύρια χαρακτηριστικά των υπό ανάπτυξη χωρών.

Αντίθετα στις ανεπτυγμένες χώρες το πρόβλημα της παχυσαρκίας απειλεί την υγεία εκατομμυρίων πολιτών. Την ίδια στιγμή, δηλαδή, που ο μισός πλανήτης αντιμετωπίζει το φάσμα της πείνας εξαιτίας χρόνιων καταστάσεων αλλά και της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης και της επίδρασης των κλιματικών αλλαγών, ο άλλος μισός αντιμετωπίζει μια σειρά προβλημάτων διατροφής που σχετίζονται είτε με την υπερκατανάλωση τροφίμων είτε με στρεβλές εικόνες που παράγει ο δυτικός τρόπος ζωής.

Η εντατικοποίηση του πρωτογενούς τομέα της παραγωγής γεωργικών προϊόντων ζωικής και φυτικής προέλευσης, η ραγδαία ανάπτυξη τεχνολογιών μεταποίησης και συντήρησης τροφίμων και η υπερκατανάλωση «βιομηχανοποιημένων τροφίμων», δημιούργησαν καινούργια πρότυπα διατροφής και διαφοροποίησαν σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων .

Τονίζοντας την επίδραση των κλιματικών αλλαγών και της αύξησης χρήσης βιοκαυσίμων στην ποσότητα, τις τιμές και την ποιότητα των τροφίμων παγκοσμίως, η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής δίνει ταυτόχρονα το έναυσμα για να προβληματιστούμε σχετικά με τις διατροφικές συνήθειές μας και το διατροφικό μας μέλλον.

## **Διατροφή**

Η διάδοση και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα προάσπισης της ατομικής υγείας, καθώς και βασικό συντελεστή προαγωγής της Δημόσιας Υγείας.

Η δραστική αλλαγή του σύγχρονου τρόπου ζωής, η μείωση του ελεύθερου χρόνου, η μετεξέλιξη της οικογενειακής δομής και η επακόλουθη υιοθέτηση νέων διατροφικών συνηθειών, που οδηγούν στην κατανάλωση έτοιμου και τυποποιημένου φαγητού, είναι μια από τις πιο σοβαρές προκλήσεις για τη Δημόσια Υγεία στη σημερινή εποχή. Την ίδια στιγμή, η συστηματική καλλιέργεια αισθητικών προτύπων που αποκλίνουν από μια υγιή στάση ζωής, σε συνδυασμό με την εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας, αυξάνουν τη συχνότητα νοσημάτων που συνδέονται με διατροφικές διαταραχές.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο υπάρχει πλέον ευρεία ευαισθητοποίηση προς την κατεύθυνση της βελτίωσης της πληροφόρησης και της ενίσχυσης της κατανάλωσης υγιεινών τροφίμων. Στην Ευρώπη, όλο και περισσότερες χώρες υιοθετούν στρατηγικές και προγραμματισμένες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Με τις πολιτικές αυτές, σε πολλές χώρες έχουν επιτευχθεί ορισμένα ιδιαίτερα ενθαρρυντικά αποτελέσματα, τόσο στα πρότυπα διατροφής όσο και στη βελτίωση της υγείας του γενικού πληθυσμού, όπως είναι για παράδειγμα ο περιορισμός της συχνότητας και της θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο. Τα στοιχεία αυτά δείχνουν την αποτελεσματικότητα που μπορεί να έχει ένα οργανωμένο σχέδιο δράσης στον τομέα της διατροφής.

Ωστόσο, στη χώρα μας, τα διατροφικά δεδομένα ακολουθούν μια πορεία που μας απομακρύνει όλο και περισσότερο από την επιθυμητή κατεύθυνση. Η κατανάλωση λιπιδίων βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα και οι χαμηλοί δείκτες θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένους καρκίνους που συνδέονται με τη διατροφή είναι πλέον παρελθόν. Τα μόνα στοιχεία που μπορούν να επιτρέψουν μια συγκρατημένη αισιοδοξία είναι η αυξημένη κατανάλωση φυτικών τροφίμων και ορισμένα στοιχεία της διατροφικής παράδοσης, εφόσον και αυτά μπορέσουν να αξιοποιηθούν.

## **Η Στρατηγική του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας**

Από το Σεπτέμβριο του 2000, το ευρωπαϊκό τμήμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, με το «Πρώτο Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφική Πολιτική και Πολιτική Τροφίμων» (WHO 2001), ανέπτυξε μια συνολική στρατηγική στα ζητήματα της διατροφής και της ασφάλειας των τροφίμων, με σκοπό να μεγιστοποιήσει τα οφέλη

για τη Δημόσια Υγεία. Η προσέγγιση αυτή περιλαμβάνει μια ενιαία πολιτική τροφίμων και διατροφής, με τρεις διακριτές στρατηγικές:

- στρατηγική προώθησης της υγιεινής διατροφής
- στρατηγική προώθησης της ασφάλειας των τροφίμων και
- στρατηγική για την εξασφάλιση του εφοδιασμού στα ενδεδειγμένα τρόφιμα.

Τον Μάιο του 2004, η Παγκόσμια Συνέλευση του Π.Ο.Υ. υιοθέτησε την «Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή, τη Σωματική Δραστηριότητα και Υγεία» (WHO 2004). Το «Δεύτερο Σχέδιο Δράσης για τη Διατροφική Πολιτική και Πολιτική Τροφίμων 2007-2012» (WHO 2003a), συνεχίζει στην ίδια κατεύθυνση, συμπεριλαμβάνοντας και τη στάθμιση κινδύνων – ωφελειών των νέων τροφίμων.

Η προσέγγιση αυτή προϋποθέτει ότι η ανάπτυξη της ενιαίας πολιτικής τροφίμων και διατροφής θα στηρίζεται απόλυτα πάνω σε μια ευρεία διατομεακή συνεργασία, η οποία θα εμπλέκει όλους τους τομείς από την παραγωγή τροφίμων, μέχρι την επεξεργασία και την κατανάλωση.

Τα δύο Σχέδια Δράσης του ευρωπαϊκού τμήματος του Π.Ο.Υ. καθορίζουν στόχους για τη μείωση των βλαπτικών συνεπειών της διατροφής στην υγεία, στα εξής πεδία:

- Περιορισμό της πρόσληψης κεκορεσμένων λιπαρών, ζάχαρης και αλατιού και αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.
- Μείωση των μη λοιμωδών νοσημάτων που σχετίζονται με τη διατροφή.
- Μείωση της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους.
- Περιορισμό των ανεπαρκειών σε μικροδιατροφικούς παράγοντες.
- Περιορισμό των τροφιμογενών λοιμώξεων.
- Μείωση κατά 50% του ποσοστού των ανθρώπων που υποφέρουν από πείνα.

**Η στρατηγική του Π.Ο.Υ. καθορίζει τις παρακάτω έξι περιοχές παρεμβάσεων:**

Υποστήριξη ενός υγιούς ξεκινήματος: Φροντίδα για τη μητέρα και το παιδί

Οι δράσεις – κλειδιά αφορούν στη διασφάλιση της κατάλληλης διατροφής της εγκύου, το θηλασμό για 6 μήνες, τη βελτίωση της συμπληρωματικής διατροφής

του βρέφους και τη διασφάλιση ασφαλών και ισορροπημένων γευμάτων για τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας.

### Διασφάλιση της ασφάλειας και της υγιεινής των τροφίμων για όλους

Οι δράσεις απευθύνονται στο εμπόριο και τη βιομηχανία τροφίμων και αποβλέπουν στην ενίσχυση της υπευθυνότητάς τους για ασφαλή και υγιεινή διατροφή, συμπεριλαμβανομένων και οικονομικών μέτρων, καθώς και στην προβολή της στον πληθυσμό.

Πληροφόρηση και εκπαίδευση καταναλωτών: Πώς και τι να τρώμε και πώς να μειώσουμε τους κινδύνους

Δράσεις επικοινωνίας και πληροφόρησης για την προώθηση υγιών τρόπων ζωής και συνηθειών, και ασφαλών προμηθειών τροφίμων. Στο πεδίο αυτό περιλαμβάνονται οι εκστρατείες ενημέρωσης των καταναλωτών, η επισήμανση των τροφίμων και η προώθηση μέτρων για τη βελτίωση της πληροφόρησης, τα οποία είναι αναγκαία για την υποστήριξη υγιεινών επιλογών.

Ανάπτυξη ολοκληρωμένων δράσεων που λαμβάνουν υπόψη και άλλους παράγοντες κινδύνου (π.χ. τη σωματική άσκηση). Αυτό το πεδίο δράσης αναφέρεται στην ανάγκη ανάπτυξης ολοκληρωμένων παρεμβάσεων, οι οποίες θα συνυπολογίζουν και άλλους παράγοντες κινδύνου και ιδίως την κατανάλωση αλκοόλ και τη σωματική άσκηση, αλλά και περιβαλλοντικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ασφάλεια του νερού και των τροφίμων.

Ενίσχυση της υγιεινής διατροφής και της ασφάλειας των τροφίμων στον υγειονομικό τομέα. Οι δράσεις στον τομέα αυτό αποβλέπουν στο να αξιοποιήσουν τον υγειονομικό τομέα στην προώθηση υγιεινής και ασφαλούς διατροφής και να μειώσουν τις επιβλαβείς δράσεις της διατροφής στην υγεία.

### **Παρακολούθηση και αξιολόγηση**

Αναφέρεται στην ανάγκη ανάπτυξης συστημάτων εποπτείας της υγείας και της διατροφής, τα οποία να εξασφαλίζουν τη δυνατότητα παρακολούθησης των εξελίξεων στις διάφορες παραμέτρους της παραγωγής, διαθεσιμότητας και κατανάλωσης τροφίμων, τη σύνθεση της διατροφής, την πορεία των τροφιμογενών μη λοιμωδών και λοιμωδών νοσημάτων και την παρακολούθηση των βιολογικών και χημικών κινδύνων.

Παράλληλα, ο Π.Ο.Υ. προωθεί την ανάπτυξη επιμέρους στρατηγικών, που επικεντρώνονται στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και στην προώθηση της

σωματικής άσκησης, προτείνοντας στις χώρες μέτρα και πολιτικές οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων αυτών.

Τέλος, ο Π.Ο.Υ. έχει οργανώσει την επιστημονική τεκμηρίωση, καθώς και βάσεις δεδομένων για τη διατροφή και την παχυσαρκία, μέτρα που διευκολύνουν τις χώρες να σχεδιάσουν πολιτικές και προγράμματα παρέμβασης.

**Πηγή:** Υπουργείο Υγείας

**<http://bit.ly/12IEyTs>**