# Η σωστή διατροφή αρχίζει από το σχολείο

*Το άρθρο δημοσιεύτηκε στις 2/6/2024 στην ιστοσελίδα της εφημερίδας «Καθημερινή» και γράφτηκε από τη δημοσιογράφο Γιούλα Επτακοίλη*

Δεκαπέντε εκατ. θάνατοι τον χρόνο θα αποφεύγονταν στον κόσμο αν τρώγαμε πιο υγιεινά, αν επιλέγαμε καλές πρωτεΐνες, αν βάζαμε στο πιάτο μας πολλά φρούτα και λαχανικά, αν προτιμούσαμε μόνο καλά λιπαρά –το ευλογημένο ελαιόλαδο–, αν καταναλώναμε δημητριακά ολικής άλεσης.Εν ολίγοις, αν τρώγαμε όπως ο παππούς μας και η γιαγιά μας, που μπορεί να μην είχαν τελειώσει το δημοτικό, κατανοούσαν όμως την ανάγκη για μέτρο και ισορροπία στη διατροφή τους.

Είναι απορίας άξιον πώς με τόση γνώση πλέον γύρω από τη σημασία της διατροφής στην υγεία μας, με τόσες έρευνες και αναλύσεις, η υγιεινή διατροφή δεν αποτελεί προτεραιότητα για την πλειονότητα των ανθρώπων, που επιμένει σε έναν καταστροφικό δρόμο. Σε κατανάλωση τροφίμων που αποδεδειγμένα σχετίζονται με την ανάπτυξη νοσημάτων ή με μαθηματική ακρίβεια οδηγούν στην παχυσαρκία και σε ό,τι αυτή συνεπάγεται για την υγεία ενός ατόμου.

Είναι επίσης ακατανόητο το ότι κάποιος επιλέγει χάπια αδυνατίσματος, που είναι πολύ πιθανό όταν τα σταματήσει να ξαναπάρει τα κιλά που έχασε, και όχι μια σταθερά ισορροπημένη διατροφή. Κανένα χάπι, όσα κι αν υπόσχεται, δεν μπορεί να έχει το ίδιο αποτέλεσμα μακροπρόθεσμα με την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς, με μια υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με τακτική άσκηση.

Τις προηγούμενες ημέρες, βρέθηκε στην Αθήνα προσκεκλημένος της Ακαδημίας Αθηνών ένας σπουδαίος επιστήμονας, που έχει αφιερώσει τη ζωή του στην έρευνα γύρω από τη διατροφή. Ο Γουόλτερ Γουίλετ, καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας «Τ.Η. Chan» του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ των ΗΠΑ. Στην ομιλία του αναφέρθηκε σε έρευνες που έχει κάνει όλα αυτά τα χρόνια για τις μακροχρόνιες συνέπειες των διατροφικών μας επιλογών – μόνο για τους σχετιζόμενους με τον τρόπο ζωής παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη καρδιακών παθήσεων και καρκίνου έχει δημοσιεύσει περισσότερες από 2.000 ερευνητικές εργασίες.

Σε κάποιο σημείο της ομιλίας του ακούστηκε αρκετά απαισιόδοξος. «Στα σχολεία πρέπει να μάθουμε τα παιδιά μας πώς θα τρώνε με τον σωστό τρόπο. Τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης δεν κάνουν πολλά για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Οι υπηρεσίες τροφίμων χρειάζονται προσοχή. Τα ΜΜΕ προωθούν κυρίως ανθυγιεινά τρόφιμα». Με λίγα λόγια, στη μάχη για υγιεινή διατροφή πρέπει όλοι να βρίσκονται στο ίδιο στρατόπεδο.