



ΓΕΝΙΚΟ ΠΡΟΞΕΝΕΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ
Γραφείο
Οικονομικών και Εμπορικών Υποθέσεων

Άρθρο εφημερίδας New York Times για τη μεσογειακή διατροφή

Δημοσιεύτηκε στις 19/7/2018, στην εφημερίδα “New York Times”, το άρθρο “How to Get America on the Mediterranean Diet”, σχετικά με τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής.

Τα εξής χαρακτηριστικά στοιχεία του άρθρου καταδεικνύουν τη, συνειδητή ή ασυνείδητη, ταύτιση της μεσογειακής διατροφής με την ελληνική και δη την κρητική κουζίνα:

α) Στο άνω μέρος του άρθρου, εν είδη αισθητικής εισαγωγής του, εμφανίζεται (μετα)μοντέρνα εκδοχή αναπαράστασης αρχαιοελληνικού αγγείου.

β) Το άρθρο αναφέρεται αρχικά σε μία από τις πρώτες έρευνες σχετικά με τα οφέλη της κρητικής δίαιτας, που είχε πραγματοποιήσει το 1953, με επιτόπια παραμονή της στην Κρήτη, η Αμερικανίδα κοινωνιολόγος, κ. Leland Allbaugh. Η έρευνα είχε δημοσιευτεί με τον τίτλο “Crete: A Case Study of an Underdeveloped Area” και είχε δημοσιευτεί από το κορυφαίο πανεπιστήμιο Princeton.

γ) Το σύνολο του άρθρου συγκρίνει την εξέλιξη των διατροφικών συνηθειών του μέσου Αμερικανού με τα ευρήματα της εν λόγω έρευνας.

δ) Το άρθρο ολοκληρώνεται με τη ρήση του Ιπποκράτη «*Η τροφή να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου*».

Ως σημαντικότερες αναφορές του άρθρου σχετικά με τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής σταχυολογούμε τις εξής:

- Βασικό συμπέρασμα της έρευνας της κας Leland Allbaugh ήταν ότι μία περιορισμένου θερμιδικού φορτίου διατροφή, με υψηλή κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, δημητριακά πλήρους αλέσεως, υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου και περιορισμένη κατανάλωση ζωικής πρωτεΐνης, ιδιαιτέρως κόκκινου κρέατος, δύναται να εξασφαλίσει μακροζωία, περιορίζοντας τους κινδύνους εμφάνισης εμφραγμάτων και χρόνιων παθήσεων.
- Τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαίωσε ο Δρ. Walter Willet της Σχολής Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Harvard, ο οποίος ανέφερε ότι «μεταξύ όλων των ειδών διατροφής, η κλασσική μεσογειακή είναι αυτή που κατά μείζονα λόγο εξασφαλίζει μακροζωία και ευεξία.
- Τα ποσοστά παχυσαρκίας στις Η.Π.Α. είναι από τα υψηλότερα στον κόσμο και η χώρα αδυνατεί να εξασφαλίσει μέσο όρο διαβίωσης του πληθυσμού της αντίστοιχο αυτού άλλων δυτικών χωρών.
- Η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής από μεγαλύτερα τμήματα του αμερικανικού πληθυσμού συνιστά συνετή επιλογή όχι μόνο για λόγους υγείας, αλλά και για οικονομικούς και περιβαλλοντικούς λόγους. Ειδικότερα, στις Η.Π.Α. καλλιεργούνται επί του παρόντος τεράστιες εκτάσεις δημητριακών, κυρίως αραβοσίτου και σόγιας, τα οποία δεν κατευθύνονται σε άμεση κατανάλωση, αλλά προωθούνται, ως ζωοτροφές, για εκτροφή βοοειδών τα οποία προορίζονται για σφαγή. Αντί αυτών θα μπορούσαν να προωθηθούν καλλιέργειες πολύ λιγότερο περιβαλλοντικά επιβλαβείς, όπως οπωροκηπευτικά, φρούτα κ.λ.π., τα οποία επί του παρόντος απορροφούν περιορισμένο μέρος, συγκριτικά, των καλλιεργειών.

- Η αντικατάσταση της κατανάλωσης κρέατος από την κατανάλωση ιχθυηρών είναι επίσης συνετή επιλογή, ιδίως δε όταν τα τελευταία προέρχονται από ιχθυοκαλλιέργειες, δεδομένου ότι η κατανάλωση ψαριών είναι πολύ επωφελέστερη για την υγεία, αλλά και οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις των ιχθυοκαλλιεργειών είναι πολύ λιγότερο περιβαλλοντικά επιβλαβείς, απ'ότι η εκτροφή βοοειδών.
- Σημαντικοί πόροι θα πρέπει να δαπανηθούν στην εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων επιμόρφωσης μαθητών στα σχολεία, ώστε η νέα γενιά Αμερικανών να αρχίσει να αλλάζει διατροφικές συνήθειες.
- Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών του μέσου Αμερικανού, προς την κατεύθυνση υιοθέτησης της μεσογειακής διατροφής, θα επιτρέψει επίσης τον σημαντικό περιορισμό των δημοσίων και ιδιωτικών δαπανών ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, οι υψηλότερες αυτή τη στιγμή παγκοσμίως, δεδομένου ότι θα περιοριστούν, σε βάθος χρόνου, σημαντικά τα κρούσματα καρδιαγγειακών παθήσεων.

Το άρθρο βρίσκεται ελεύθερα προσβάσιμο στον εξής σύνδεσμο:

<https://www.nytimes.com/2018/07/19/opinion/mediterranean-diet-nutrition-weight-loss.html>