

Αθήνα, 24 Νοεμβρίου 2008

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ & ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ ΤΟ 34% ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ

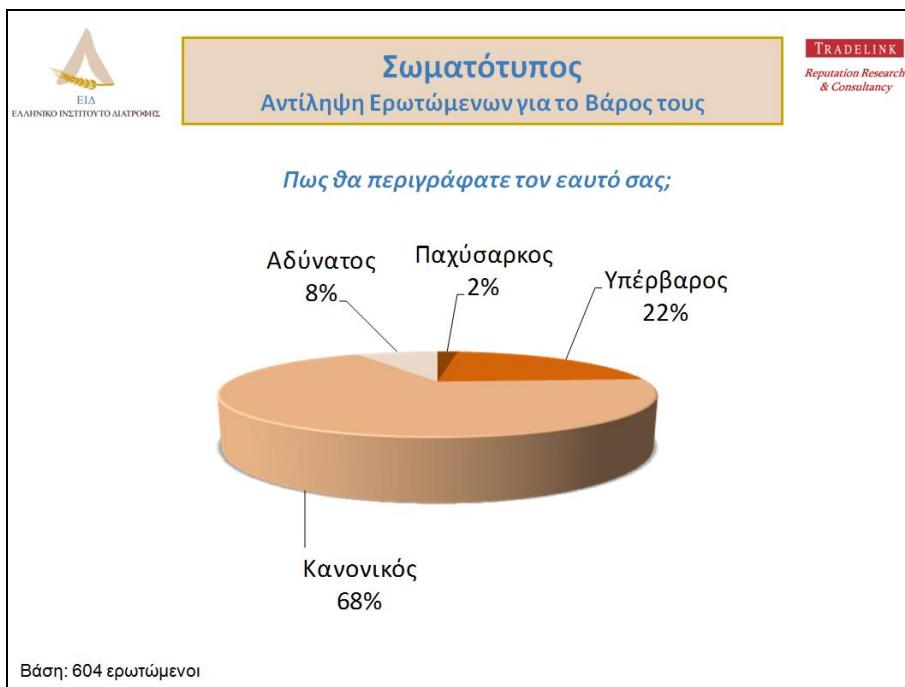
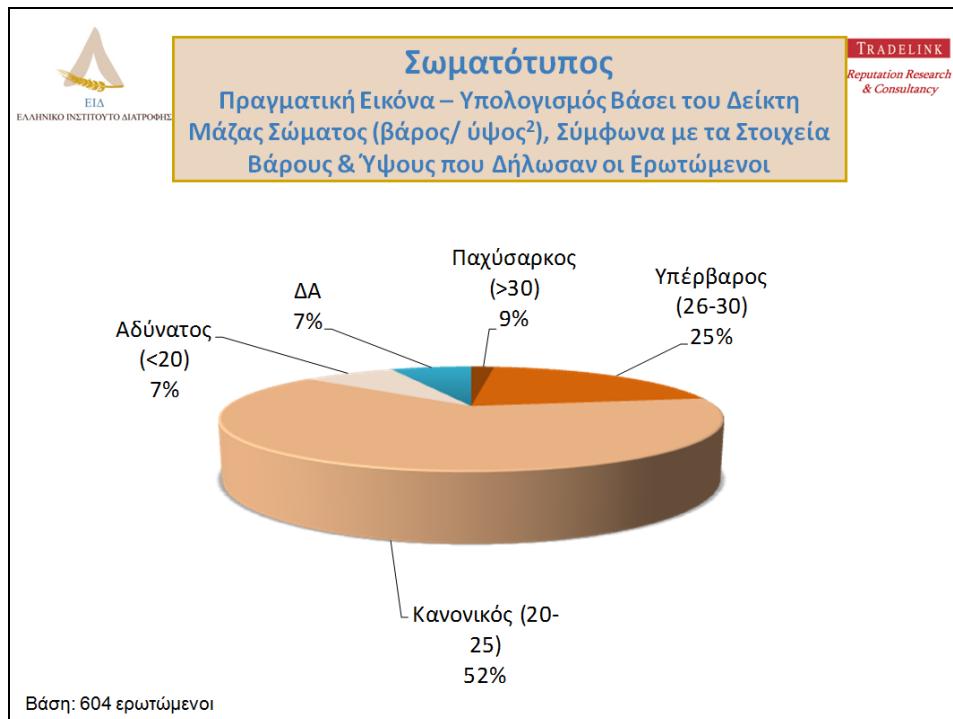
Ελλιπή Ενημέρωση σε Θέματα Διατροφής Αποκαλύπτει η Πρώτη Έρευνα Pulse® «Διατροφή και Δίαιτα» που Πραγματοποιήθηκε από την Tradelink Reputation Research & Consultancy για Λογαριασμό του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (ΕΙΔ)

Εξαιρετικά υψηλό εμφανίζεται το ποσοστό των Ελλήνων που ανήκει στην κατηγορία των υπέρβαρων **και** παχύσαρκων ατόμων, συχνά χωρίς να το γνωρίζει, αφού σύμφωνα με στοιχεία πρόσφατης μελέτης του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (ΕΙΔ) το τμήμα αυτό του πληθυσμού φθάνει το 34%. Συγκεκριμένα, τα 2/5 των ερωτηθέντων παρουσιάζουν βάρος διαφορετικό του φυσιολογικού, γεγονός που αποδίδεται **κυρίως** σε λανθασμένες διατροφικές επιλογές -απόρροια λανθασμένων διατροφικών γνώσεων & αντιλήψεων- στην έλλειψη άσκησης και στις περιστασιακές, χωρίς προγραμματισμό και κατάλληλη ενημέρωση, απόπειρες δίαιτας του κοινού. Η έρευνα του ΕΙΔ έδειξε ότι σύμφωνα με τον υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος (**βάρος/ ύψος²**) -**βάσει του ύψους και βάρους που δήλωσαν οι ερωτώμενοι**- το 34% είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα. Εξ αυτών, το 53% των υπέρβαρων και το 88% των παχύσαρκων δεν αντιλαμβάνονται ότι ανήκουν στην αντίστοιχη κατηγορία, αλλά πιστεύουν ότι ανήκουν σε «ελαφρότερες» κατηγορίες. Επιπλέον, παρά το γεγονός ότι το 71% πιστεύει ότι η διατήρηση βάρους επιτυγχάνεται από συνδυασμό γυμναστικής και σωστής διατροφής, εντούτοις το 69% των ερωτηθέντων δεν γυμνάζεται σχεδόν καθόλου. Σε κάθε περίπτωση το θέμα του βάρους απασχολεί μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, αφού το 68% απάντησε ότι προσπαθεί να χάσει ή να διατηρήσει το βάρος του κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας.



ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

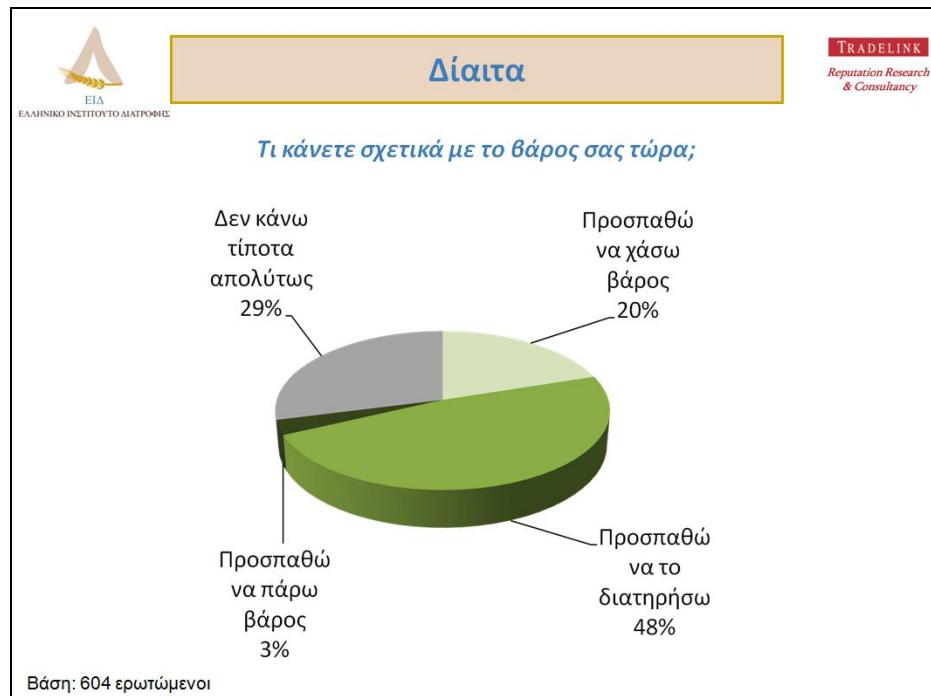
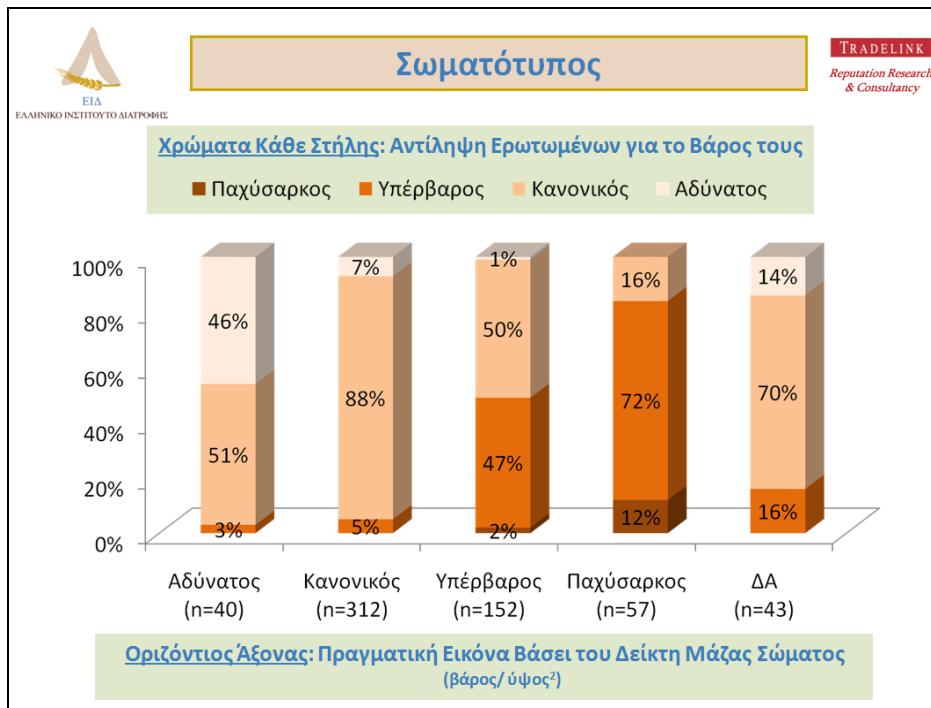
ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ





ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

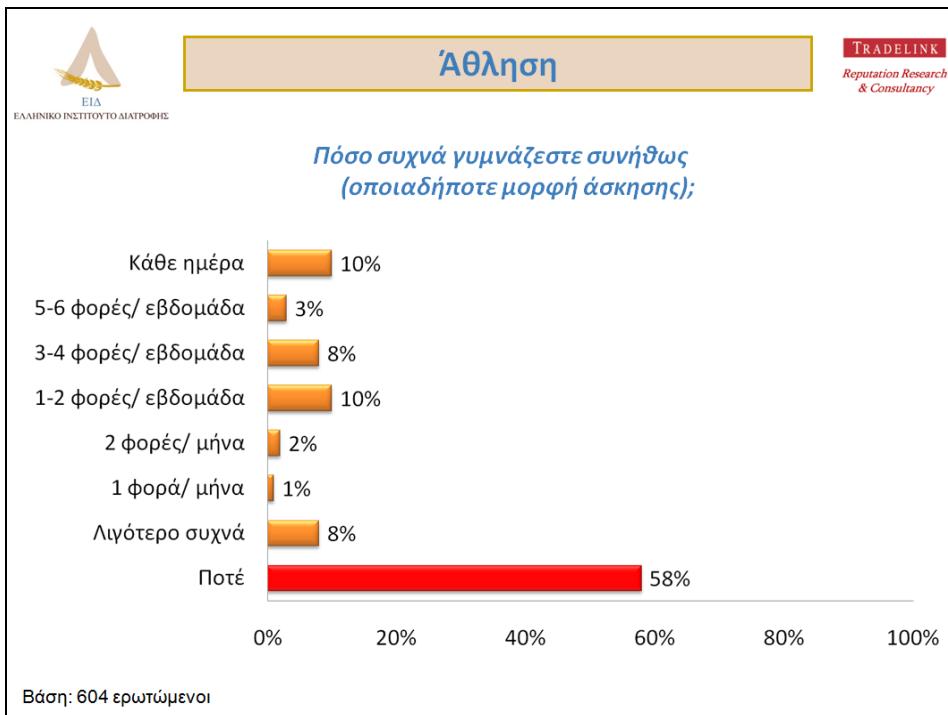
ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ





ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ



«Τα στοιχεία που προέκυψαν δείχνουν ότι τα ατόμων με βάρος εκτός ορίων προσποτάται ποσοστό από την επικινδυνότητα της κατάστασής τους (72% δηλώνουν ικανοποιημένοι από το βάρος τους), θεωρούν ότι είναι υγιείς (94%), ότι έχουν καλή διατροφή (88%), ενώ δεν γυμνάζονται σχεδόν καθόλου (69%). Βλέπουμε δηλαδή μια πολύ άσχημη εικόνα, η οποία δημιουργεί τις προϋποθέσεις για περαιτέρω χειροτέρευση του επιπέδου υγείας του πληθυσμού, αφού πολύ απλά πολλοί άνθρωποι, οι οποίοι θεωρούν ότι δεν έχουν πρόβλημα, αποτρέπονται από το να κάνουν τακτικό έλεγχο υγείας για χρόνιες νόσους (καρκίνο, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακές νόσους κτλ) -έλεγχο απαραίτητο για ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως οι παχύσαρκοι και υπέρβαροι».

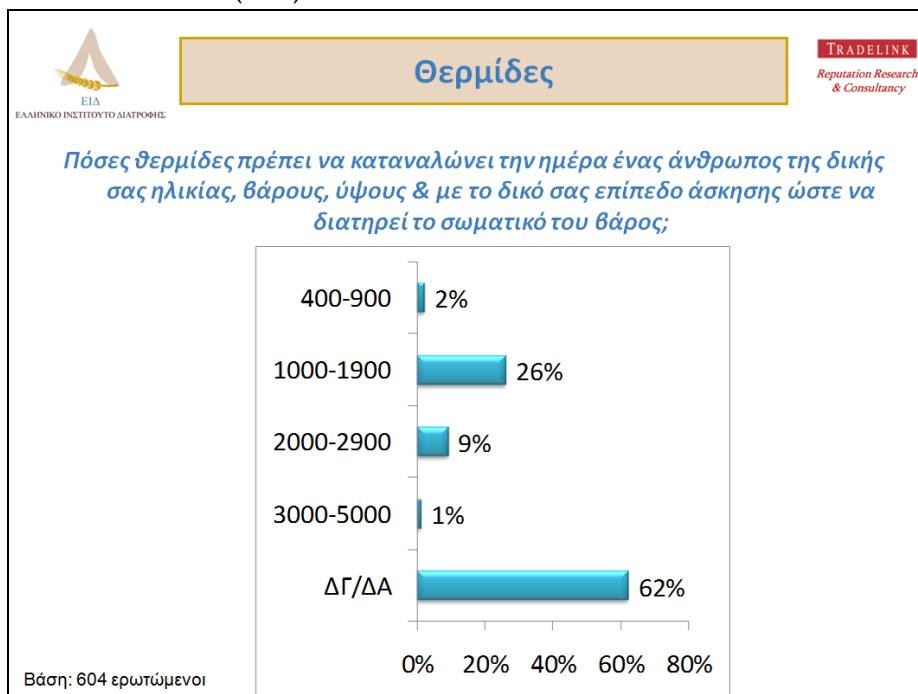
Η έρευνα Pulse® «Διατροφή και Δίαιτα» του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (ΕΙΔ), πραγματοποιήθηκε από την εταιρία Tradelink Reputation Research & Consultancy μέσω τηλεφωνικών συνεντεύξεων τον Οκτώβριο του 2008, σε αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού δείγμα (604 ατόμων), ηλικίας 18-65 ετών, σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Η μελέτη είχε στόχο να αξιολογήσει το επίπεδο σωματικής υγείας του πληθυσμού, καθώς επίσης και τις γνώσεις του απλού καταναλωτή πάνω σε θέματα που άπτονται της διατροφής του. Ταυτόχρονα, διερευνήθηκε το σημαντικό θέμα της απώλειας βάρους (δίαιτες) και της άποψης που υπάρχει στην κοινή γνώμη σχετικά με τις διαδικασίες που σχετίζονται με αυτό.

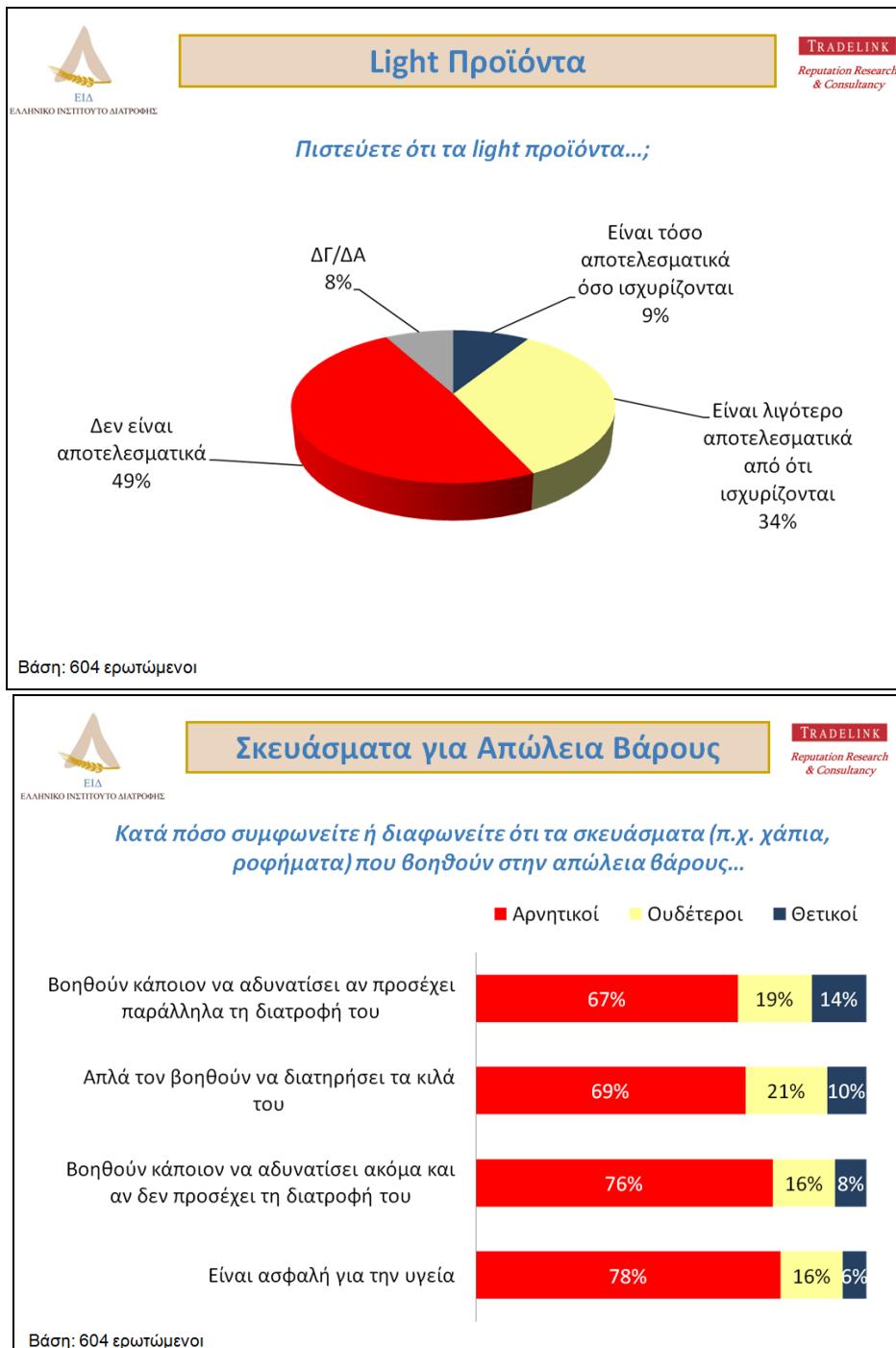


ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

Όσον αφορά στις γνώσεις των Ελλήνων σχετικά με τη διατροφή τους, η μελέτη του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (ΕΙΔ) έδειξε πως οι καταναλωτές δεν γνωρίζουν πόσες θερμίδες αποδίδουν τα όσα τρώνε, έχουν εσφαλμένες αντιλήψεις για διάφορες κατηγορίες τροφίμων και συχνά παρασύρονται από διατροφικούς μύθους. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι η πλειοψηφία (62%) φάνηκε να μην γνωρίζει το ύψος των θερμίδων που πρέπει να λαμβάνει ημερησίως με στόχο την **διατήρηση** του βάρους του (αναλόγως ύψους, βάρους, άσκησης, ηλικίας). Παράλληλα, ανακρίβειες του τύπου «ο ανανάς καίει τα λίπη», «το ψωμί παχαίνει» και «ότι φάω το βράδυ γίνεται λίπος», έχουν καλά εδραιωθεί στην αντίληψη του κοινού. Επίσης, η μεγάλη πλειοψηφία (83%) δεν γνωρίζει πως υπάρχουν γλυκά χωρίς λιπαρά, όπως τα γλυκά του κουταλιού ή το ζελέ, ενώ ίδιο ποσοστό (83%) πιστεύει λανθασμένα ότι τα light προϊόντα -τα οποία υπό προϋποθέσεις μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία σε μια δίαιτα- δεν είναι αποτελεσματικά ή ότι είναι λιγότερο αποτελεσματικά από ότι ισχυρίζονται, και μόλις το 9% αντιλαμβάνεται ότι light τρόφιμα μπορούν να βοηθήσουν τη δίαιτά του. **Παράλληλα**, τα χάπια ή ροφήματα αδυνατίσματος δεν έχουν πείσει τον κόσμο (**και δικαίως**) ότι βοηθούν σε μια δίαιτα (67%), ενώ παράλληλα το 78% του κοινού τα αντιλαμβάνεται ως μη υγιεινά σκευάσματα. Τέλος, επισημαίνεται ότι ο κόσμος δείχνει ενδιαφέρον για τις ετικέτες τροφίμων (63% διαβάζει τις ετικέτες στα αναψυκτικά), ενώ τα στοιχεία που θέλει να βλέπει πάνω σε αυτές είναι τα συστατικά (68%), η θερμιδική αξία (65%), τα Ε (59%), τα θρεπτικά συστατικά (57%) και η ύπαρξη τυχόν μεταλλαγμένων συστατικών (38%).





Ερμηνεύοντας τα παραπάνω ο Αντιπρόεδρος του ΕΙΔ, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, κ. Κωνσταντίνος Ξένος, σημειώνει «Δυστυχώς η μελέτη αποδεικνύει ότι το επίπεδο ενημέρωσης και γνώσεως του πληθυσμού σε θέματα διατροφής είναι ιδιαίτερα χαμηλό, με αποτέλεσμα συχνά να επικρατούν διατροφικοί μύθοι, καθώς και να αγνοείται η πραγματική



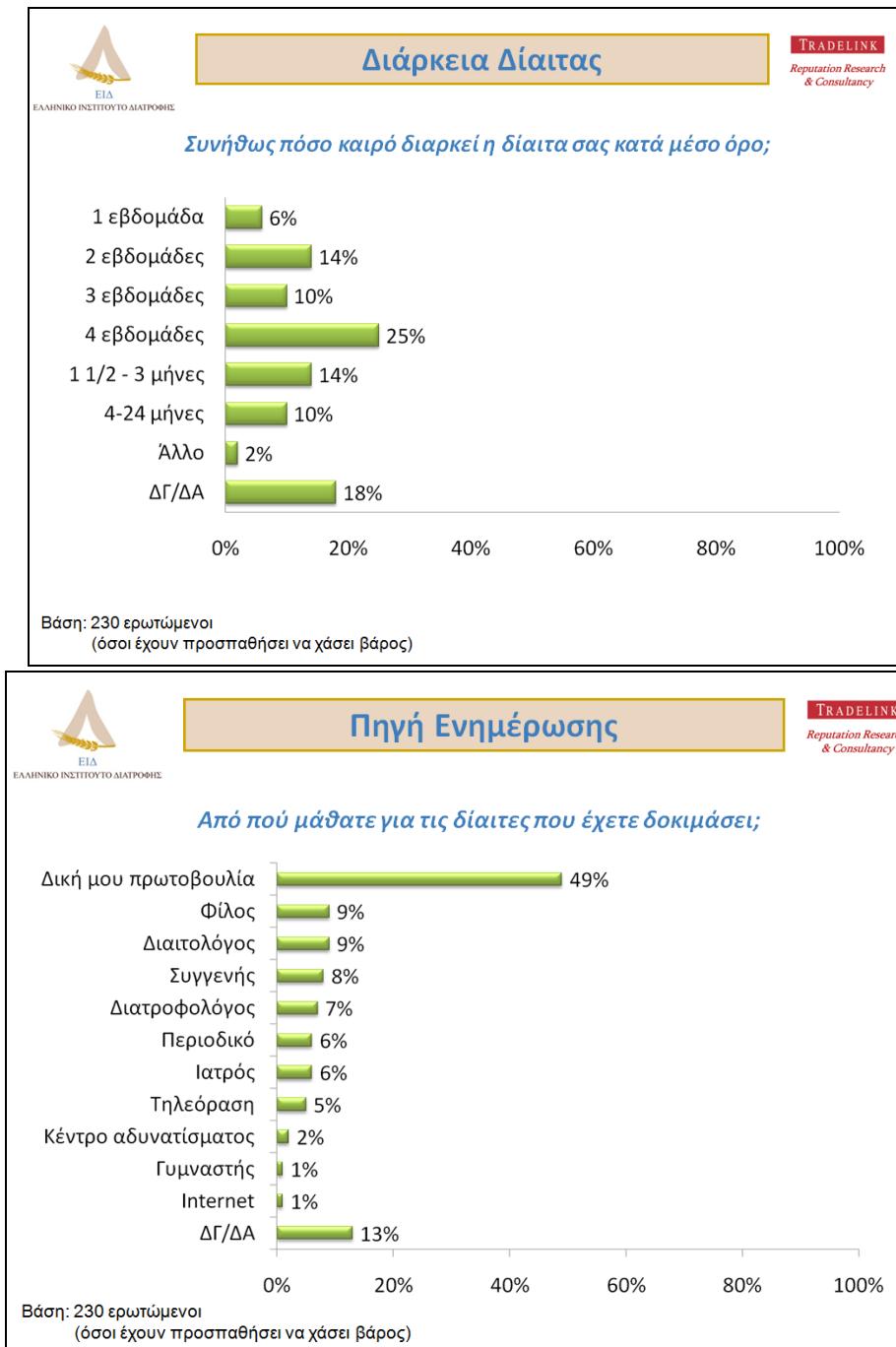
ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

Θέση που πρέπει να έχει το κάθε τρόφιμο στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής. Ένας από τους βασικούς στόχους του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής είναι να αλλάξει αυτή η εικόνα μέσω της έγκυρης και επιστημονικής διατροφικής ενημέρωσης του Έλληνα καταναλωτή».

Τέλος, το τμήμα της έρευνας που αναφέρεται στη διαδικασία απώλειας βάρους (δίαιτα), φανερώνει ότι δυστυχώς για τους περισσότερους ερωτηθέντες η απώλεια ή/και η **διατήρηση** του βάρους τους, αποτελεί μια περιστασιακή κατάσταση. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (52%) προσπαθεί να χάσει βάρος πριν από το καλοκαίρι και μετά από γιορτές ή περιόδους διατροφικής απελευθέρωσης (όπως π.χ. οι διακοπές). Μόλις ένα 3% των ερωτηθέντων προσέχει τη δίαιτα του σε μόνιμη βάση και ένα 2% μακροπρόθεσμα για λόγους υγείας. Επίσης, για το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που έχουν κάνει δίαιτα, αυτή ήταν δικής τους πρωτοβουλίας/ έμπνευσης (49%) και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων αλλαγή των μερίδων και ειδών τροφίμων που καταναλώνονται, αλλαγή του αριθμού των γευμάτων και του τρόπου μαγειρέματος. Για τους περισσότερους η δίαιτα **αδυνατίσματος** δεν διήρκεσε πάνω από 4 εβδομάδες (55%), ενώ από τα άτομα που πέτυχαν και έχασαν κάποια κιλά ένα μικρό ποσοστό της τάξεως του 18%, δηλαδή περίπου 1 στους 5, κατάφεραν να διατηρήσουν αυτά τα κιλά μέχρι σήμερα.





«Δεδομένου ότι περισσότερο από το 40% των ερωτηθέντων παρουσιάζει μη φυσιολογικό σωματικό βάρος (**34% παχύσαρκοι & υπέρβαροι και 7% κάτω από το επιθυμητό βάρος**), η έρευνα δείχνει ότι ο κόσμος αντιμετωπίζει με επιπόλαιο τρόπο το ζήτημα της παχυσαρκίας, της απώλειας βάρους **και της εικόνας του σώματος**. Για τους περισσότερους η δίαιτα αποτελεί μια περιστασιακή εποχιακή υπόθεση που γίνεται με λάθος τρόπο. Ο κόσμος δεν δεσμεύεται

ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

σε μακροπρόθεσμες και σωστές επιλογές παρακολούθησης του βάρους και της διατροφής του», διευκρίνισε ο κ. Γιάννης Χρύσου, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, και συνέχισε: «Παράλληλα, βλέπουμε ότι υπάρχει μια λανθασμένη εικόνα σχετικά με τα αίτια του αυξημένου βάρους, γεγονός που δυσχεραίνει ακόμη περισσότερο τις προοπτικές για επίλυση του προβλήματος. Ακόμη και από αυτούς που πέτυχαν το στόχο τους, ένα πολύ μικρό ποσοστό ουσιαστικά πέτυχε τον σημαντικότερο στόχο, που είναι η διατήρηση του **επιθυμητού** βάρους».

Η πρώτη έρευνα *Pulse®* «Διατροφή και Δίαιτα» του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (ΕΙΔ) κάλυψε με λεπτομέρεια μια σειρά σημαντικών ζητημάτων για τη διατροφή και τις αντιλήψεις διατροφής των Ελλήνων, αποκαλύπτοντας στοιχεία εξαιρετικά ενδιαφέροντα. Στο πλαίσιο αυτό θα ακολουθήσουν και επόμενες έρευνες και μελέτες του Ινστιτούτου με στόχο την ολοκληρωμένη ενημέρωση και υποστήριξη του κοινού σε θέματα σωστής διατροφής και υγείας.

Σχετικά με το ΕΙΔ

Το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής (ΕΙΔ), είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός με επιστημονικό υπόβαθρο, του οποίου μέλη είναι καταξιωμένοι επιστήμονες από το χώρο της διατροφής και της υγείας.

Κύριος σκοπός του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (ΕΙΔ) είναι να συμβάλλει στη χάραξη μιας νέας διατροφικής στρατηγικής πορείας στη χώρα μας, με απώτερο στόχο τη βελτίωση του επιπέδου διατροφής και υγείας του ελληνικού πληθυσμού.

Με αρωγούς του έγκριτους επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων, κρατικούς και πανεπιστημιακούς φορείς, αλλά και τη βιομηχανία τροφίμων, το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής (ΕΙΔ) επιδιώκει να ενημερώνει σε βάθος το Ελληνικό κοινό σε θέματα διατροφής & υγείας, να διαμορφώνει σωστά διατροφικά πρότυπα και να πληροφορεί τους καταναλωτές σε τρέχοντα ζητήματα που αφορούν στην ποιότητα και ασφάλεια των τροφίμων.