

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ
**ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ & ΠΑΧΥΣΡΚΟΙ ΤΟ 34% ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ**

*Η Πρώτη Έρευνα του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής Σχετικά με τις
Αντιλήψεις και Γνώσεις των Ελλήνων για τη Δίαιτα & τη Διατροφή τους
Αποκαλύπτει Ελλιπή Ενημέρωση σε Θέματα Διατροφής*

Εξαιρετικά υψηλό εμφανίζεται το ποσοστό των Ελλήνων που ανήκει στην κατηγορία των υπέρβαρων ή 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 σε λανθασμένες διατροφικές επιλογές -απόρροια λανθασμένων διατροφικών γνώσεων & αντιλήψεων- στην έλλειψη άσκησης και στις περιστασιακές, χωρίς προγραμματισμό και κατάλληλη ενημέρωση, απόπειρες δίαιτας του κοινού. Συγκεκριμένα η έρευνα του ΕΙΔ έδειξε ότι σύμφωνα με τον υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος, το 34% των ερωτηθέντων 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.

«Τα στοιχεία που προέκυψαν δείχνουν ένα υψηλότατο ποσοστό ατόμων με βάρος εκτός ορίων. Το ποσοστό αυτό είναι σαφώς αυξημένο σε σχέση με παλαιότερα δεδομένα, γεγονός άκρως ανησυχητικό. «Ίσως όμως το χειρότερο στοιχείο που αποκαλύπτει η έρευνα είναι ότι τα περισσότερα από τα άτομα αυτά δεν αντιλαμβάνονται 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 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.

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 συντήρηση του βάρους του (αναλόγως ύψους, βάρους, άσκησης, ηλικίας). Παράλληλα, ανακρίβειες του τύπου «ο ανανάς καίει τα λίπη», «το φωμί 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. Δεν υπάρχει αξιοποίηση εναλλακτικών για χάσιμο βάρους μια και τα χάπια ή ροφήματα αδυνατίσματος δεν έχουν πείσει τον κόσμο 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, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι *«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 αγνοούνται κίνδυνοι που μπορεί να κρύβονται πίσω από ορισμένα τρόφιμα. 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 συντήρηση 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 δίαιτά 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 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, η έρευνα δείχνει ότι ο κόσμος αντιμετωπίζει με επιπόλαιο τρόπο το ζήτημα της παχυσαρκίας και της απώλειας βάρους. Για τους περισσότερους η δίαιτα αποτελεί μια περιστασιακή εποχιακή υπόθεση που γίνεται με λάθος τρόπο. Ο κόσμος δεν δεσμεύεται σε μακροπρόθεσμες και σωστές επιλογές παρακολούθησης του βάρους και της διατροφής του. «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 κατάλληλου βάρους».

Η πρώτη έρευνα 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 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.