

Μεσογειακή διατροφή η θεραπευτική (Γιούλη Επτακοίλη)

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 2 Απριλίου, 2017

Ήταν τη δεκαετία του '60, τότε που στα νοσοκομεία έλεγαν να τρώμε σπορέλαια για να μειώσουμε τη χοληστερίνη. Κάτι δεν μου ταίριαζε. Είχα πάει στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πύλου κι εκεί με πλησίασε ένας ξεναγός που με είχε δει στην τηλεόραση και μου είπε: "Κοπέλα μου, εσύ που μιλάς για διατροφή... Εγώ μια ζωή τρώω λάδι καλαματιανό και μου λένε να φάω σπορέλαιο γιατί έχω χοληστερόλη. Ε, δεν το μπορώ". Ήταν ένα γεγονός που με ταρακούνησε».



Το απόσπασμα είναι από μια εξαιρετικά χρήσιμη για τον αναγνώστη [συνέντευξη που είχε δώσει στο περιοδικό «Γαστρονόμος» η καθηγήτρια και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας Αντωνία Τριχοπούλου](#).

Όταν η Αντωνία Τριχοπούλου ξεκίνησε να ασχολείται με την υπόθεση «μεσογειακή διατροφή», βάζοντας γερά θεμέλια στην αποθέωση που γνώρισε τα επόμενα χρόνια η συγκεκριμένη διατροφική συνήθεια από επιστήμονες σε ολόκληρο τον κόσμο, συνέβαινε κάτι αρκετά συνηθισμένο ως πρακτική: είχαμε υιοθετήσει ξενόφερτες τάσεις που τότε έλεγαν «μειώστε τα λιπίδια». Μόνο που, όταν οι Βορειοευρωπαίοι ή οι Αμερικανοί έκαναν λόγο για λιπίδια, αναφέρονταν στο βούτυρο, το λαρδί, το κρέας και όχι φυσικά στο ευεργετικό μεσογειακό ελαιόλαδο.

Εκείνη την εποχή δεν είχαν γίνει ακόμη στην Ελλάδα εκτεταμένες έρευνες ούτε το ελαιόλαδο είχε αποκτήσει τους απαραίτητους υποστηρικτές που μπορούσαν να αποδείξουν επιστημονικά τη διατροφική του αξία και τη συμβολή του στην ανθρώπινη υγεία. Αυτά έγιναν πολύ αργότερα. Για να φθάσουμε τα τελευταία χρόνια να διαβάζουμε διαρκώς στον Τύπο εγκωμιαστικά άρθρα, όπως αυτό που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στη βρετανική [εφημερίδα «Γκάρντιαν» για την εκτενή έρευνα του Παγκόσμιου Ερευνητικού Ταμείου για τον Καρκίνο, που αποδεικνύει ότι η](#)

[ευεργετική δράση της μεσογειακής διατροφής θα μπορούσε να επεκταθεί και στον καρκίνο, ειδικά εκείνον του μαστού](#) με αρνητικούς υποδοχείς οιστρογόνων, που αναπτύσσεται μετά την εμμηνόπαυση και δεν μπορεί να θεραπευθεί με ορμόνες. Με απλά λόγια, η υιοθέτηση της μεσογειακής δίαιτας -ελαιόλαδο, ψάρια, φρούτα και λαχανικά, ξηροί καρποί και σιτηρά- συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρκίνου του μαστού σε ποσοστό μέχρι και 40%!

Στη συνέντευξή της όμως η κ. Τριχοπούλου ανέδειξε και μια άλλη πτυχή, αυτήν της παχυσαρκίας, με τα υψηλότερα επίπεδα να συναντώνται στην Κρήτη, την κορωνίδα της μεσογειακής διατροφής. Αυτή η αντίφαση αναδεικνύει μια γενικότερη και πολύ ανησυχητική κοινωνική διάλυση. Σήμερα έχουμε τα στοιχεία και τις αποδείξεις, μας λείπουν όμως πολλά άλλα.

(Πηγή: kathimerini.gr)