Γιατί τρώμε διοξίνες; (Τάνια Γεωργιοπούλου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 20 Μαΐου, 2011

Για ποιο λόγο συμβαίνει; Ποιος ευθύνεται; Πώς θα προφυλαχθούμε;

Είναι τοξικές και η παρουσία τους στα τρόφιμα ισοδυναμεί με έγκλημα. Παρ' όλα αυτά, τα τελευταία δέκα χρόνια βρίσκονται συνεχώς στο πιάτο μας. Αλλο ένα σχετικό σκάνδαλο, πριν από ένα μήνα, στη Γερμανία συντάραξε όλη την Ευρώπη.

Μια δαχτυλήθρα διοξινών στο δίκτυο ύδρευσης αρκεί για να εξολοθρεύσει μια πόλη. Προκαλούν άμεση δηλητηρίαση, καρκίνο, αλλαγές στη λειτουργία του νευρικού συστήματος, επηρεάζουν τις ορμόνες, επιδρούν στα γονίδια. Η παρουσία τους στα τρόφιμα ισοδυναμεί με καθαρό έγκλημα. Ο λόγος για τον οποίο καταλήγουν τόσο συχνά στο πιάτο μας είναι μια εξίσωση απλή και εξαιρετικά επικίνδυνη: όσο λιγότερο κοστίζει η διατροφή ενός ζώου, τόσο μεγαλύτερο είναι το κέρδος από την εμπορία του.

Οι διοξίνες «φωλιάζουν» στα λίπη και τα έλαια, τα οποία δίνουν ενέργεια και γι' αυτό χρησιμοποιούνται στις ζωοτροφές. Οσο πιο υποβαθμισμένα είναι, τόσο πιο φθηνά κοστίζουν και τόσο πιο πιθανό είναι να περιέχουν διοξίνες. Και με τους ελέγχους τι γίνεται; Υπάρχουν 75 είδη διοξινών. Οι εξετάσεις για την παρουσία τους απαιτούν εξειδίκευση, κοστίζουν πολύ και τα αποτελέσματα αργούν.

6 πράγματα που πρέπει να ξέρουμε

1. Τι είναι οι διοξίνες;

Είναι μια οικογένεια χημικών ουσιών που παράγονται ως παραπροϊόντα διάφορων βιομηχανικών -κυρίως- διεργασιών, όπως η ατελής καύση απορριμμάτων, ξύλου, πετρελαίου και η λεύκανση χαρτοπολτού, λόγω της παρουσίας χλωρίου. Οι 17 από το σύνολο των περίπου 210 είναι εξαιρετικά τοξικές και έχουν τη δυνατότητα βιοσυσσώρευσης· δηλαδή, όταν προσληφθούν από έναν οργανισμό, δεν διαλύονται. Ετσι, κάθε νέα ποσότητα που προσλαμβάνει κάποιος προστίθεται στις προηγούμενες. Είναι ουσίες λιποδιαλυτές, που εισχωρούν και συγκεντρώνονται στο λίπος των οργανισμών, απ' όπου αποδεσμεύονται πολύ αργά. Οι οργανισμοί που βρίσκονται στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας, και κυρίως ο άνθρωπος, που τρέφεται με

πολλά είδη ψαριών και κρεάτων, κινδυνεύουν περισσότερο να λάβουν διοξίνη. Σύμφωνα με μελέτες, τα ψάρια θηρευτές, εκείνα δηλαδή που τρέφονται με άλλα ψάρια, έχουν στον οργανισμό τους 100.000 φορές περισσότερη διοξίνη από αυτήν που υπάρχει στο περιβάλλον. Επίσης, έχει βρεθεί ότι οι μητέρες περνούν στα παιδιά τους τη διοξίνη μέσω του μητρικού γάλακτος.

2. Πώς μπορούμε να «πάρουμε» διοξίνη;

Οι διοξίνες υπάρχουν στο περιβάλλον, ταξιδεύουν στην ατμόσφαιρα, στο νερό, στο έδαφος και δύσκολα διαλύονται. Είναι δυνατόν να προσληφθούν μέσω της αναπνοής και των πόρων του σώματος. Ωστόσο, σύμφωνα με μελέτες, η έκθεση του ανθρώπου -σε ποσοστό 90%- σε αυτές τις τοξικές ουσίες οφείλεται στη λήψη κυρίως τροφίμων που έχουν λίπος, όπως κρέας, κτηνοτροφικά προϊόντα, λάδι, βούτυρο. Στην Ελλάδα, όπου δεν υπάρχει ανεπτυγμένη βιομηχανία, διοξίνες παράγονται κατά βάση από τις ανεξέλεγκτες χωματερές, που συχνά τα καλοκαίρια πιάνουν φωτιά. Τα ζώα που βόσκουν στις γύρω περιοχές τρώνε και διοξίνες, τις οποίες «αποταμιεύουν» στο σώμα τους. Σε μετρήσεις που έχουν γίνει σε καλλιέργειες και σε ζωικά προϊόντα που παράγονται κοντά σε χωματερές έχουν εντοπιστεί αυξημένες συγκεντρώσεις διοξινών έως και πέντε φορές πάνω από το όριο. Το λάθος είναι ότι, επειδή δεν τις βλέπουμε, νομίζουμε ότι δεν υπάρχουν. Ομως, κάθε φορά που καίμε σκουπίδια, τις παράγουμε.

3. Τι έλεγχοι γίνονται στην Ελλάδα για διοξίνες; Μας προφυλάσσουν;

Στην Ελλάδα, μετά πολλών κόπων και βασάνων, δημιουργήθηκε το 2000, έπειτα από το πρώτο μεγάλο σκάνδαλο διοξινών στην Ευρώπη, ένα πλήρως εξοπλισμένο εργαστήριο ελέγχου διοξινών στον «Δημόκριτο». Εκεί, κάθε χρόνο, εξετάζονται δείγματα προϊόντων σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Ελέγχου Διοξινών, ώστε να υπάρχει μια εικόνα της αγοράς. Οι έλεγχοι που πραγματοποιούνται είναι περιορισμένοι, καθώς πρόκειται για δύσκολη και ακριβή διαδικασία. Κατά μέσον όρο, κάθε δείγμα που εξετάζεται κοστίζει περίπου 1.000 ευρώ. Στο πλαίσιο αυτό, πέρυσι εξετάστηκαν 90 δείγματα ελληνικών προϊόντων (κυρίως γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο, κοτόπουλα και αυγά) και κανένα δεν βρέθηκε να υπερβαίνει τα όρια. Επίσης, ελέγχθηκαν ορισμένα δείγματα εισαγόμενων προϊόντων και 50 δείγματα ζωοτροφών.

Πολλές φορές, στο εργαστήριο φέρνουν δείγματα και οι ίδιες οι εταιρείες, στο πλαίσιο του αυτοελέγχου που είναι υποχρεωμένες να διενεργούν. Ετσι αποκαλύφθηκε και το πρόσφατο σκάνδαλο στη Γερμανία. Αν σε κάποιο από τα δείγματα των εταιρειών εντοπιστεί διοξίνη πάνω από τα καθορισμένα όρια, το εργαστήριο είναι υποχρεωμένο να το κοινοποιήσει μόνο εφόσον πρόκειται για τελικό προϊόν. Αν όμως, για παράδειγμα, εντοπιστεί διοξίνη στα αυγά που χρησιμοποιεί μια

εταιρεία για να παρασκευάσει μαγιονέζα, τότε το γεγονός δεν ανακοινώνεται, απλώς η εταιρεία «τίθεται υπό επιτήρηση».

4. Τα όρια που έχουν καθοριστεί είναι ασφαλή;

Τα μέγιστα όρια που έχουν θεσπιστεί αφορούν την περιεκτικότητα τροφίμων και ζωοτροφών, με την έννοια ότι με αυτό τον τρόπο μπορούν οι διοξίνες να περάσουν στη διατροφική αλυσίδα. Η Ε.Ε. έχει ορίσει ως ασφαλές όριο για τον ανθρώπινο οργανισμό την πρόσληψη 14 πικογραμμαρίων ανά κιλό βάρους εβδομαδιαίως.'

Με βάση αυτό το όριο έχουν αντίστοιχα τεθεί τα όρια παρουσίας διοξινών για κάθε προϊόν. Ωστόσο, πρόκειται για όρια που δεν είναι δυνατόν να αφορούν όλο τον πληθυσμό. Γιατί το ποσοστό των διοξινών που προσλαμβάνει κάποιος έχει σχέση με τον τόπο κατοικίας του, την εργασία του και τις διατροφικές συνήθειές του. Αρα, όταν η παρουσία διοξινών σε ένα τρόφιμο είναι κάτω από τα όρια, αυτό δεν συνεπάγεται ότι είναι ασφαλής η κατανάλωσή του από όλους. Η εύλογη ερώτηση είναι γιατί πρέπει να αποδεχτούμε ένα ποσοστό διοξινών στο φαγητό μας, εφόσον δεν πρόκειται για «φυσικό» και, κατ' επέκταση, απαραίτητο συστατικό.

Η απάντηση είναι τόσο εύκολη όσο και κυνική. Γιατί ζούμε σε έναν βιομηχανοποιημένο κόσμο και άρα πρέπει να αποδεχτούμε ένα ποσοστό ρίσκου, ως τίμημα για τις «ευκολίες» της ζωής μας.

5. Πόσο κινδυνεύουμε από τις διοξίνες;

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και ο Διεθνής Οργανισμός Ερευνών για τον Καρκίνο (IARC) έχουν χαρακτηρίσει τις διοξίνες καρκινογόνους για τον άνθρωπο. Εκτός όμως από καρκίνο, ενδέχεται να προκαλέσουν επίσης ενδομητρίωση, ανοσοκαταστολή, διαταράσσουν εξαιρετικά το ενδοκρινικό σύστημα, μιμούμενες κάποιες ορμόνες, προκαλούν διαβήτη και προβλήματα στο δέρμα και στους πνεύμονες. Πέρα από την άμεση δηλητηρίαση που μπορούν να προκαλέσουν, γεγονός που προϋποθέτει ότι θα «φάμε» μεγάλη ποσότητα, οι βλάβες που επιφέρουν εμφανίζονται μετά την πάροδο ετών.

6. Η τελευταία κρίση έχει τελειώσει;

Εχει «τελειώσει» ως προς τη ροή πληροφοριών. Στις 3 Ιανουαρίου αποκαλύφθηκε ότι ζωοτροφή στην οποία είχαν προστεθεί έλαια -υπολείμματα εργοστασίου που παρήγε βιοντίζελ- μολυσμένα με διοξίνες είχε διοχετευτεί σε πολλές πτηνοτροφικές και χοιροτροφικές μονάδες. Ενώ στην αρχή γινόταν λόγος για σκάνδαλο εντός των τειχών της χώρας, σύντομα προέκυψε ότι πολλές πτηνοτροφικές μονάδες εξήγαν αυγά για βιομηχανική χρήση στην Ολλανδία και από εκεί στη Βρετανία (περίπου 14

τόνοι επεξεργασμένων αυγών), τα οποία χρησιμοποιούνταν σε μαγιονέζες και άλλα μεταποιημένα προϊόντα. Η μολυσμένη με διοξίνη τροφή που κυκλοφόρησε, από 500 κιλά τις πρώτες ημέρες έφτασε τις 150.000 τόνους.

Σύμφωνα με το BBC, τα υψηλά επίπεδα διοξινών είχαν ανιχνευτεί από το εργαστήριο που έκανε τον έλεγχο από το Μάρτιο του 2010. Συμπέρασμα: Κανείς δεν γνωρίζει πόσες διοξίνες έχουμε καταναλώσει όλους αυτούς τους μήνες. Η μόνη πληροφορία που έχουμε είναι ότι κατά το δίμηνο Δεκέμβριος 2010 - Ιανουάριος 2011 δεν έγιναν εισαγωγές χοιρινού κρέατος και αυγών από τη Γερμανία. Στοιχεία για προηγούμενες εισαγωγές ή για εισαγωγές άλλων προϊόντων δεν υπάρχουν. Τι νόημα έχει, άλλωστε, αφού για μία ακόμη φορά το πρόβλημα αποκαλύφθηκε μετά την κατανάλωση των «ύποπτων» προϊόντων.

3,5 ΚΙΛΑ ΖΩΟΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΙΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Οι ζωοτροφές με διοξίνες πριν από δώδεκα χρόνια στο Βέλγιο, όπως φάνηκε, δεν ήταν καθόλου τυχαίο περιστατικό. Αντίθετα, πρόκειται για μόνιμο κίνδυνο που ελλοχεύει στις προσπάθειες για όσο το δυνατόν μεγαλύτερη μείωση του κόστους παραγωγής και άρα αύξηση του κέρδους. Είναι φανερό βέβαια ότι, όταν μιλάμε για εκτροφή ζώων, ο βασικός παράγοντας για τη μείωση του κόστους είναι η τιμή των ζωοτροφών.

Τα κοτόπουλα στις μονάδες εκτροφής τρώνε ένα μείγμα από σόγια 20%, καλαμπόκι (ή σιτάρι) 70%, άλλα στοιχεία (βιταμίνες, φώσφορο, ιχνοστοιχεία) 5% και ένα ποσοστό 1-5% λάδι, κυρίως σογιέλαιο, το οποίο δίνεται για να προσφέρει στα πτηνά θερμίδες. Το σογιέλαιο κοστίζει 400 ευρώ ο τόνος. Το κέρδος είναι, λοιπόν, πολύ μεγάλο αν αντικατασταθεί από χρησιμοποιημένο ορυκτέλαιο ή από οποιαδήποτε άλλα έλαια, υπολείμματα βιομηχανικής επεξεργασίας. Στη βιομηχανική παραγωγή πρέπει να αξιοποιείς τα πάντα (θυμηθείτε τις τρελές αγελάδες που έτρωγαν κρεατάλευρα) για να μειώσεις το κόστος, καθώς τα μεγέθη είναι τεράστια.

Σε μια εκτροφή με 20.000 κοτόπουλα, μόλις 10 γρ. τροφής παραπάνω για το καθένα σημαίνει αύξηση του κόστους έως και 1.000 ευρώ. Υπολογίζεται ότι στις εκτροφές χοιρινών χρειάζονται 3,5 κιλά ζωοτροφής για την παρασκευή ενός κιλού χοιρινού κρέατος.

Αν αυτή η αναλογία αλλάξει προς τα επάνω ή προς τα κάτω, αντίστοιχα αυξάνεται ή μειώνεται το κέρδος του παραγωγού.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΦΥΛΑΧΘΟΥΜΕ

Το να αποφύγουμε τις διοξίνες δεν είναι εύκολο.

Υπάρχουν, όμως, προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνουμε.

- Καλό θα ήταν να μην προμηθευόμαστε προϊόντα από βιομηχανικές περιοχές ή περιοχές όπου υπάρχουν ανεξέλεγκτες χωματερές, καθώς η πιθανότητα να υπάρχουν διοξίνες στην ατμόσφαιρα είναι αυξημένες.
- Οσον αφορά τα φρούτα και τα λαχανικά, οι διοξίνες «κάθονται» στο φλοιό και μπορούμε να τις απομακρύνουμε με ένα απλό πλύσιμο.
- Εφόσον οι διοξίνες είναι λιποδιαλυτές και «φωλιάζουν» στο λίπος, είναι προτιμότερο να επιλέγουμε προϊόντα (τυριά, γαλακτοκομικά προϊόντα) με λιγότερα λιπαρά.
- Οσον αφορά το κρέας, πρέπει να αφαιρούμε το λίπος, το οποίο στα χοιρινά είναι συγκεντρωμένο και εμφανές. Στα κοτόπουλα πρέπει να αφαιρούμε την πέτσα, στην οποία υπάρχει το μεγαλύτερο τμήμα του λίπους. Σε περιόδους «κρίσης» είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε το μοσχάρι, γιατί σε αυτό το είδος κρέατος δεν είναι ευδιάκριτος ο λιπώδης ιστός.
- Τα βιολογικά κρέατα, τα αυγά και άλλα κτηνοτροφικά προϊόντα είναι περισσότερο ασφαλή ως προς τις διοξίνες, δεδομένου του ότι δίνεται μεγαλύτερη προσοχή στις ζωοτροφές, το κόστος των οποίων είναι, ούτως ή άλλως, αυξημένο.
- Σε ό,τι αφορά το ελαιόλαδο, το οποίο από τη φύση του «μαζεύει» τις διοξίνες της ατμόσφαιρας, πρέπει να προτιμάμε προϊόν από συγκεκριμένες περιοχές, όπου δεν υπάρχει βιομηχανική δραστηριότητα. Πάντως, δείγματα ελαιολάδου εξετάζονται σχετικά συχνά.

ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΚΑΝΔΑΛΑ ΜΕ ΔΙΟΞΙΝΕΣ

- 1999. Μόλυνση με διοξίνες σε κοτόπουλα και σε αυγά στο Βέλγιο μέσω των ζωοτροφών, στις οποίες μετρήθηκε διοξίνη 1.562 φορές πάνω από το όριο της Ε.Ε. Το σκάνδαλο αποκαλύφθηκε σε όλη την Ε.Ε., χώρες απαγόρευσαν τις εισαγωγές, ενώ τελικά η κυβέρνηση της χώρας οδηγήθηκε σε παραίτηση.
- 2004. Διοξίνες σε γαλακτοκομικά από την Ολλανδία, το Βέλγιο και τη Γερμανία. Βρέθηκε ότι φάρμες είχαν χρησιμοποιήσει ως συστατικό της ζωοτροφής πατάτες όπου ανιχνεύτηκαν διοξίνες.
- 2005. Διοξίνες ανιχνεύτηκαν σε χοιρινό κρέας από την Ολλανδία και πάλι λόγω της ζωοτροφής που χρησιμοποιήθηκε.
- 2006. Ανιχνεύτηκε διοξίνη σε ζελατίνη που είχε φτιαχτεί από κόκαλα χοιρινού.
- 2007. Διοξίνες σε κόμι guar -συστατικό που χρησιμοποιείται στα συμπληρώματα διατροφής- από την Ινδία εξαιτίας παρασιτοκτόνων που χρησιμοποιήθηκαν κατά την καλλιέργεια.
- 2008. Διοξίνες σε κατεψυγμένο χοιρινό κρέας από τη Χιλή εξαιτίας των ζωοτροφών.
- 2008. Η Ιρλανδία υποχρεώθηκε να καταστρέψει χιλιάδες τόνους χοιρινού κρέατος και τα παράγωγά του, όταν ανιχνεύτηκαν σε δείγματα ποσοστά διοξινών 200 φορές

υψηλότερα από τα θεωρούμενα ασφαλή.
- 2010-2011. Πάνω από 4.000 φάρμες εκτροφής χοίρων και πουλερικών έκλεισαν στη Γερμανία, καθώς βρέθηκαν υψηλά ποσοστά διοξίνης στις ζωοτροφές που χρησιμοποιούσαν. Αυγά είχαν εξαχθεί σε Ολλανδία και Βρετανία.

- **Αξίζει να σημειωθεί ότι, όσον αφορά τις διοξίνες, το πρόβλημα εμφανίστηκε στην Ελλάδα από εισαγόμενα προϊόντα.**

(Πηγή: "ΟΙΚΟ" Φεβρ. 2011)