Η Ιατρική ως εργαλείο μάρκετινγκ (Μ. Πιτσιλίδης)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 6 Φεβρουαρίου, 2009

Μαργαρίνες που μειώνουν τη χοληστερίνη και τώρα νέες που υπόσχονται να κάνουν το ίδιο με την πίεση. Αύριο τι; Μήπως μαργαρίνες για την αναιμία ή τον πονοκέφαλο; Πλάι σ' αυτές, αποκτήσαμε προσφάτως και αλλαντικά τα οποία προβάλλουν στις διαφημίσεις τους ότι είναι, κατά κάποιον ασαφή τρόπο, εγκεκριμένα όχι μόνο από την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, αλλά και από την Αμερικανική αντίστοιχη. Εκτός από τους 29 κατασκευαστές πλυντηρίων, οι οποίοι συνιστούν επιμόνως το ίδιο εδώ και δεκαετίες απορρυπαντικό, τώρα ισάριθμοι καρδιολόγοι συνιστούν σαλάμια ή γιαούρτια... Έκαστος στο είδος του.

Οι εμπλουτισμένες μαργαρίνες μειώνουν τη χοληστερίνη στο πλαίσιο «ισορροπημένης δίαιτας» και «υγιεινού τρόπου ζωής». Ενδεχομένως όμως, σε μια τέτοια δίαιτα να μην έχουν θέση οι ίδιες οι... μαργαρίνες! Επιπλέον, η όποια συνεισφορά τους στη μείωση της χοληστερόλης, αν υπάρχει στην πράξη, αποδίδεται στις φυτικές στερόλες (στανόλες). Για να υπάρξει αποτέλεσμα, χρειάζονται είτε 30 γρ. μαργαρίνης (3-6 φέτες ψωμί αλειμμένες) είτε 3 ποτήρια γάλα ή 3 γιαούρτια ημερησίως. Αλλά 30 γρ. μαργαρίνης έχουν, ούτε λίγο ούτε πολύ, 100 θερμίδες, οι οποίες μπορούν κάλλιστα να προσθέσουν 5 κιλά στο βάρος μέσα σε ένα χρόνο, οπότε πάνε περίπατο τα όποια οφέλη από τη μείωση της χοληστερόλης. Ακόμα χειρότερα είναι τα πράγματα με τα ροφήματα γιαουρτιού που έχουν 50 θερμίδες το καθένα ή το γάλα με τις 120 θερμίδες ανά ποτήρι.

Οι νέες αντιυπερτασικές μαργαρίνες περιέχουν κάλιο (Κ), «το οποίο αποβάλλει την περιττή ποσότητα αλατιού (νατρίου) από το σώμα μας», και αποτελούν έτσι «ένα καλό πρώτο βήμα για τη φροντίδα της αρτηριακής πίεσης». Τόσο απλά. Μπαίνει το κάλιο, βγαίνει το νάτριο. Βέβαια, τα πράγματα μπερδεύονται αν έχετε πίεση και χοληστερόλη ταυτοχρόνως. Τίνα κάνουμε όμως! Υπομονή! Αύριο μπορεί να έχουμε μαργαρίνη εμπλουτισμένη με κάλιο, στανόλες, προβιοτικά, σίδηρο, ασβέστιο, ω3, ω6 και ποιος ξέρει τι άλλο ακόμα. Κυκλοφορεί, άλλωστε, από καιρό γάλα εμπλουτισμένο με σίδηρο, παρά το γεγονός ότι η απορρόφηση του σιδήρου μειώνεται σημαντικά από την παρουσία ασβεστίου, το οποίο, ως γνωστόν, αφθονεί στο... γάλα.

Προσφάτως είδαμε και αλλαντικά να εγκρίνονται (;) από τις επιστημονικές ενώσεις των καρδιολόγων, που έχουν βαλθεί να παρεμβαίνουν

παντού για να προστατεύσουν την καρδιά μας από όλα, εκτός από τους ίδιους. Κι ας συνιστούν για την καρδιά κίνδυνο μεγαλύτερο από το κάπνισμα. Στα αλλαντικά αυτά, λοιπόν, έχει, κατά τον κατασκευαστή, αντικατασταθεί το ζωικό λίπος από ελαιόλαδο, με αποτέλεσμα να αποκτούν αυτομάτως πιστοποιητικό καρδιοπροστασίας, ανεξαρτήτως λοιπής συνθέσεως, αλατιού, χρωστικών, συντηρητικών ή θερμίδων. Στους περισσότερους αρέσουν τα αλλαντικά, αλλά από το σημείο αυτό μέχρι να τα συμπεριλάβουμε στην υγιεινή διατροφή, η απόσταση είναι μεγάλη.
Εκτός από τους γιατρούς, στο παιχνίδι του μάρκετινγκ των τροφίμων επιδίδονται με ιδιαίτερη ζέση και οι κλινικοί διατροφολόγοι-διαιτολόγοι. Έχουν κατακλύσει τα ΜΜΕ, έντυπα και ηλεκτρονικά, με αξιοθαύμαστη ταχύτητα, αποτελώντας πλέον αναπόσπαστο μέρος κάθε πάνελ πρωινάδικου που σέβεται τον εαυτό του. Δεν λείπουν βεβαίως και από τις τηλεοπτικές διαφημίσεις, όπου με το κύρος (;) της επιστήμης (;) προσπαθούν να προωθήσουν π.χ. μικρά μπουκαλάκια με χυμούς που διαθέτουν «όλα τα καλά», αφού η συσκευασία προφυλάσσει όπως η φλούδα στα φρούτα. Τόσο καλά! Η πρόβλεψη πως η διατροφή μας θα αποκτάει ολοένα και περισσότερη καρδιοπροστατευτική προοπτική, μπορεί να θεωρηθεί ασφαλής. Η πρόβλεψη ότι οι γιατροί ανακάλυψαν ένα ακόμα βάζο με μέλι για να βουτήξουν τα δάκτυλα τους, μπορεί να θεωρηθεί ασφαλέστερη. Το τρίπτυχο Φαγητό-Ασκηση-Τσεκάπ, όλα εγκεκριμένα από τις αρμόδιες ιατρικές ειδικότητες, αποτελεί ένα μοντέλο σχεδόν αυτιστικής ζωής. Στόχος του η ομφαλοσκοπική ενασχόληση με την Υγεία έτσι ώστε να αποχωρεί κανείς από τον μάταιο τούτο κόσμο πλήρης ημερών και πληρέστερος δαπανών για υγεία, όλο και περισσότερη υγεία. Υγεία μέχρι θανάτου.

(Πηγή: «Popular Medicine» IAN 2009)