

Η Καινούρια Διατροφική Πυραμίδα του USDA: Τα υπέρ και τα κατά

Ημερομηνία δημοσίευσης: 10 Μαρτίου 2006

Γράφει: [Ξένος Κωνσταντίνος](#), Κλινικός Διαιτολόγος MSc

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=935

Το 1992 το Τμήμα Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA), εξέδωσε με τη σχηματική μορφή πυραμίδας, διατροφικές οδηγίες με σκοπό τη προαγωγή της υγείας και τη μείωση του ενδεχομένου εμφάνισης χρόνιων εκφυλιστικών νοσημάτων.

Από τότε, η διατροφική πυραμίδα αποτέλεσε το εφαλτήριο για συγκεκριμένες διατροφικές κατευθύνσεις προς τον πληθυσμό των Αμερικάνων (και όχι μόνο) και το υπόδειγμα για έναν ευρέως αποδεκτό τρόπο σίτισης.

Η ταχέως όμως εξελισσόμενη επιστήμη της διατροφής και της διαιτολογίας, δεν θα μπορούσε να αφήσει αμετάλλακτο, ένα μοντέλο διατροφής που λανσαρίστηκε πριν από τόσα χρόνια.

Πριν από λίγο καιρό λοιπόν, το USDA παρουσίασε τη νέα διατροφική πυραμίδα με τίτλο **My Pyramid** (Η Πυραμίδα μου) και με ομολογουμένως μεγάλες διαφορές σε σχέση με τη προηγούμενη μορφή της.

Προτού δοθεί στη δημοσιότητα η νέα πυραμίδα, οι επιστημονικές προσδοκίες αλλά και η άτυπη πληροφόρηση που είχαμε, μας προϊδέαζαν ότι πρόκειται να γίνει από τους αρμόδιους μια σημαντική προσπάθεια αναβάθμισης του μοντέλου σίτισης, βασιζόμενη πάνω στα νεώτερα επιστημονικά δεδομένα που έχουν προκύψει στο μεσοδιάστημα των 13 ετών και με βασικό στόχο την εξυπηρέτηση του τρίπτυχου: ευεξία - ιδανικό βάρος - πρόληψη κατά νοσημάτων, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά και οι αρθρίτιδες.

Όμως με μια ενδελεχή ματιά στη νέα πυραμίδα του USDA, θα δούμε πως τα πράγματα δεν εξελίχθηκαν ακριβώς έτσι και μάλλον η σχηματική απεικόνιση που διαμορφώνει διατροφικές τάσεις στην Αμερική αλλά και παγκοσμίως, δεν έμεινε ανεπηρέαστη από πιθανά συμφέροντα κολοσσιαίων εταιρειών διατροφής, αφού γνωρίζουμε καλά πως έστω και μικρές αλλαγές της διατροφικής πολιτικής μιας χώρας, επιφέρουν μεγάλες ζημιές ή αντιστρόφως μεγάλα κέρδη στις διάφορες βιομηχανίες τροφίμων.

Στη νέα λοιπόν πυραμίδα του USDA δεν υπάρχουν καθόλου απεικονίσεις τροφών όπως παλαιότερα, παρά μόνο έξι χρωματικές διαβαθμίσεις που αντιστοιχούν σε ανάλογα γκρουπ τροφών:

το πορτοκαλί αντιστοιχεί στα δημητριακά, το πράσινο στα λαχανικά, το κόκκινο στα φρούτα, το κίτρινο στα έλαια, το μπλε στα γαλακτοκομικά και το μοβ στο κρέας και τα όσπρια. Παράλληλα, στο αριστερό μέρος της πυραμίδας, υπάρχει μια φιγούρα υπενθύμισης της αναγκαιότητας για αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.



Επισημαίνοντας τα θετικά στοιχεία της καινούριας αυτής αναπαράστασης του «ιδανικού» τρόπου διατροφής για τους Αμερικάνους, θα πρέπει σαφώς να αναφερθούμε σε 3 καίρια σημεία:

1. Επιχειρείται προσπάθεια αναθεώρησης της γενικής εντύπωσης που προκλήθηκε από τη προηγούμενη διατροφική πυραμίδα, **ότι τα λιπαρά είναι κακά και πρέπει γενικώς και απροσδιορίστως να αποφεύγονται**. Οι νέες συστάσεις λοιπόν, στοχεύουν στο να επαναπροσδιορίσουν τη θέση των λιπαρών και να τονίσουν τη σημασία που έχει **το είδος του λίπους της** εκάστοτε τροφής. Στη προηγούμενη πυραμίδα του USDA, το λίπος δεν διαχωρίζεται ως προς το είδος του (μονοακόρεστο, πολυακόρεστο ή κορεσμένο) και κατέχει απεικονιστικά τη κορυφή της πυραμίδας, με την υπόδειξη ότι πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ποσότητα της κατανάλωσής του. Γνωρίζουμε όμως σήμερα πολύ καλά, τον τεράστιο ρόλο που παίζει στην υγεία μας, το είδος του λίπους που καταναλώνουμε και όχι απλά το ποσό. Στη Κρήτη, η παραδοσιακή διατροφή αναφορικά με τα λιπαρά, στηρίζεται σε πολυακόρεστα (λίπος ψαριών) και μονοακόρεστα (βασικό συστατικό στο ελαιόλαδο) λιπαρά. Παρόλο λοιπόν που το συνολικό ποσοστό κατανάλωσης λιπαρών, μπορεί να αγγίζει και το 40% των ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων, ο ρυθμός εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, είναι πολύ

μικρότερος σε σχέση με περιοχές που η κατανάλωση λιπαρών δεν ξεπερνά το 10% (όπως σε πολλές περιοχές της Ιαπωνίας). Αν συγκρίνουμε τώρα περιοχές της Φινλανδίας, όπου η κατανάλωση των λιπαρών προσεγγίζει ποσοστιαία αυτή του Κρητικού λαού, θα διαπιστώσουμε τεράστια διαφορά στην εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων εις βάρος της Φινλανδίας, κάτι που ενδέχεται να οφείλεται **και πάλι στο είδος του λίπους**, που ιδίως στην Ανατολική Φινλανδία είναι κατεξοχήν κορεσμένο (κυρίως από λίπος γαλακτοκομικών). Σε σχέση τώρα με την διαδικασία της καρκινογένεσης, οι μελέτες που αφορούν στο είδος αλλά και στο ποσό του λίπους που πρέπει να καταναλώνεται, σπρώχνουν την πλάστιγγα κατά των κορεσμένων λιπαρών (λίπος κρέατος και γαλακτοκομικών), υποδεικνύοντας συνάμα **το μέτρο** στην γενική κατανάλωση λίπους (όχι πάνω από το 30% των ημερήσιων προσλαμβανομένων θερμίδων). Να τονίσουμε σε αυτό το σημείο, ότι τα αποτελέσματα των μελετών διατροφικού λίπους και καρκίνου δεν είναι σε καμία περίπτωση τόσο ξεκάθαρα, όσο αυτά που συνδέουν το λίπος της τροφής με τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Συνυπολογίζοντας λοιπόν οι «δημιουργοί» της νέας πυραμίδας όλα αυτά τα στοιχεία, θέτουν με **κίτρινο χρώμα τα έλαια** (λιπαρά που σε θερμοκρασία δωματίου διατηρούνται σε υγρή μορφή όπως π.χ. το ελαιόλαδο, το σογιέλαιο, το ηλιέλαιο κ. άλλα), διαχωρίζοντας τα για πρώτη φορά από τις έντονες πηγές κορεσμένου λίπους.

2. Αν και εκ πρώτης, η θέαση της καινούριας πυραμίδας δεν δίνει συγκεκριμένες οδηγίες για το πόσα ισοδύναμα πρέπει να χρησιμοποιούνται από το κάθε γκρουπ τροφών, όπως ίσχυε έως τώρα, το συνολικό πακέτο οδηγιών που εκπονήθηκε από το USDA και που συνοδεύει τη πυραμίδα, δίνει για πρώτη φορά έμφαση στην εξατομίκευση, αφού δημιουργήθηκαν 12 διαφορετικά διατροφικά «πακέτα» ισοδυνάμων από τα γκρουπ τροφών, βάση θερμιδικής απόδοσης (από 1000 έως 3200 θερμίδες ημερησίως, ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός). Να σημειωθεί σε αυτό το σημείο πως η πρόσβαση στις εξατομικευμένες αυτές οδηγίες γίνεται μέσω διαδικτύου, προσφιλής τάση των Αμερικανών στη σύγχρονη εποχή...

3. Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι γίνεται ιδιαίτερη μνεία στην αναγκαιότητα για αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, αφού είναι πλέον επιστημονικά τεκμηριωμένο, πως η δραματική μείωση της σωματικής δραστηριότητας που έχει επέλθει τα τελευταία χρόνια ως αποτέλεσμα του σύγχρονου τρόπου ζωής, συνεισφέρει μέγιστα στη παχυσαρκία.

Από το αντίπαλο «στρατόπεδο» τώρα, αυτών που πιστεύουν πως χάθηκε η ευκαιρία για την δημιουργία και παρουσίαση ενός πραγματικά χρηστικού και άκρως ενημερωμένου μοντέλου σωστής διατροφής για τους Αμερικάνους, ασκούνται σημαντικές μομφές που αξίζουν διερεύνησης.

Η πρώτη αφορά στο γεγονός, ότι δεν παρουσιάστηκε η μεγάλη ανατροπή που σε κάποιο βαθμό αναμενόταν από την επιστημονική κοινότητα, σχετικά με τα δημητριακά και τα προϊόντα αυτών. Οι τροφές αυτές αποτελούσαν μέχρι πρότινος τη βάση της διατροφικής πυραμίδας του USDA, χωρίς να υπάρχει σαφής διαχωρισμός μεταξύ εντόνως επεξεργασμένων δημητριακών και ανεπεξέργαστων δημητριακών. Με τα δεδομένα που έχουν συλλέξει ερευνητές στην Αμερική, διαφαίνεται πως σημαντικό **μερίδιο ευθύνης στην αύξηση των ποσοστών παχυσαρκίας και διαβήτη τύπου 2, έχουν τα «ραφινάρισμα» δημητριακά και τα προϊόντα αυτών**. Αναμενόταν λοιπόν, τροφές όπως το λευκό ρύζι, το λευκό ψωμί, **αλλά και οι πατάτες** να μοιραστούν την κορυφή της πυραμίδας μαζί με το κόκκινο κρέας και το βούτυρο, υποδεικνύοντας ουσιαστικά τις τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και που. Κάτι τέτοιο δεν έγινε, παρά μόνο υπάρχει μια υπόδειξη για κατανάλωση της μισής από την ενδεικνυόμενη ποσότητα των δημητριακών, σε ανεπεξέργαστη μορφή ...

Άλλο σημείο έντονης κριτικής από κορυφαίους επιστήμονες, μεταξύ αυτών και ο καθηγητής Walter Willet του Harvard University, αφορά στην οδηγία για κατανάλωση τουλάχιστο 3 μερίδων γαλακτοκομικών, παρόλο που επισημαίνεται πως πρέπει να είναι μειωμένων λιπαρών ή και άπαχα. Και αυτό διότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών **πέρα από 2 μερίδες καθημερινά, όπως και το μεσογειακό μοντέλο διατροφής υποδεικνύει**, δεν σχετίζεται επιστημονικά με περαιτέρω μείωση του ενδεχόμενου για οστεοπόρωση. Επιπρόσθετα, θα έπρεπε να συνυπολογισθούν επιστημονικά στοιχεία, που συνδέουν την αυξημένη κατανάλωση γαλακτοκομικών με την αύξηση

του ενδεχομένου για εμφάνιση καρκίνου των ωοθηκών (Cramer DW et al, Fairfield KM et al) και καρκίνου του προστάτη (Giovannucci E et al).

Τέλος επιστημονική αντιπαράθεση προκαλεί και το γεγονός ότι σχετικά με τη πρωτεΐνη, το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί τοποθετούνται στο ίδιο ακριβώς γκρουπ, παρόλο που γνωρίζουμε και τη διαφορετικότητα στη σύσταση του λίπους αυτών των τροφών, αλλά και ότι η αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος με ψάρια ή με συνδυασμό οσπρίων, δημητριακών και καρπών, προσφέρει σημαντικά οφέλη υγείας.

Αναμένεται λοιπόν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αν στο επόμενο χρονικό διάστημα θα έχει γίνει ευρέως αντιληπτό το νέο πακέτο διατροφικών συστάσεων του USDA, αν όντως θα αλλάξει κάτι στις επιδημικές διαστάσεις της παχυσαρκίας και των συνοδών νοσημάτων στις Ηνωμένες Πολιτείες και βέβαια αν και κατά πόσο η νέα μορφή της πυραμίδας του USDA, θα επηρεάσει μοντέλα διατροφής άλλων λαών.

