

Διατροφικές οδηγίες για τους Αμερικάνους (2005)

Θεοδώρα Σιαλβέρα¹ Αντώνης Ζαμπέλας²

Το πλήρες κείμενο θα το βρείτε στην ακόλουθη διεύθυνση:

http://www.medis.gr/diatrofi/news/2005_07_nutrition2005.html

Η Επιτροπή Σύστασης Διατροφικών Οδηγιών των Αμερικανών (Dietary Guidelines Advisory Committee) εξέδωσε τις νέες διατροφικές οδηγίες του 2005, βασισμένες στα πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα, με σκοπό την ενημέρωση των πολιτών για την επιλογή θρεπτικής διαίτας, διατήρηση υγιούς βάρους και επαρκούς φυσικής δραστηριότητας, καθώς και διατήρηση ασφαλών τροφίμων. Οι διατροφικές οδηγίες παρέχουν συμβουλές για την προώθηση της υγείας και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ορισμένοι τύποι καρκίνου. Αποτελούν πρωτοβουλία της κυβέρνησης των Ηνωμένων Πολιτειών, καθώς και τη βάση για την ανάπτυξη προγραμμάτων διατροφής και προγραμμάτων διατροφικής αγωγής στις ΗΠΑ.

Στα πλαίσια δημιουργίας νέων οδηγιών η πυραμίδα διατροφής ανακατασκευάστηκε και διαφέρει αρκετά από αυτή που εκδόθηκε το 1992. Η μεγαλύτερη αλλαγή εντοπίζεται στις ομάδες τροφίμων, οι οποίες δεν αποτελούν πια οριζόντιες στήλες, αλλά κάθετες χρωματισμένες λωρίδες που αντιπροσωπεύουν τις πέντε ομάδες τροφίμων, καθώς επίσης και την ομάδα λίπους και ελαίων.

Το **πορτοκαλί** χρώμα αντιπροσωπεύει την ομάδα των δημητριακών, το **πράσινο** των λαχανικών, το **κόκκινο** την ομάδα των φρούτων, το **μπλε** των γαλακτοκομικών, το **μωβ** την ομάδα του κρέατος, οσπρίων, ψαριού και ξηρών καρπών και το **κίτρινο** την ομάδα των ελαίων. Η **ποικιλία** που απαιτείται συμβολίζεται με τα **6 διαφορετικά χρώματα**, απεικονίζοντας την αναγκαιότητα όλων των ομάδων τροφίμων σε καθημερινή βάση για την καλή υγεία. Η **αναλογικότητα** παρουσιάζεται **με τα διαφορετικά πλάτη των λωρίδων**. Τα πλάτη υποδεικνύουν πόση τροφή μπορεί να επιλέξει ένας άνθρωπος από κάθε ομάδα τροφίμων. Όπως φαίνεται, η ομάδα κρέατος και ελαίων έχουν λεπτότερες λωρίδες από τις άλλες, και αυτό γιατί ο άνθρωπος χρειάζεται λιγότερο από αυτά τα είδη τροφών σε σχέση με τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά και τα γαλακτοκομικά. Το **μέτρο** αναπαριστάται **με την λεπτύωση των λωρίδων** κάθε ομάδας τροφίμων από τη βάση έως την κορυφή. Η πλατιά βάση συμβολίζει τροφές με λιγότερο ή καθόλου στέρεο λίπος ή προστιθέμενη ζάχαρη. Οι τροφές αυτές πρέπει να επιλέγονται πιο συχνά, σε αντίθεση με τις τροφές που βρίσκονται στη στενότερη περιοχή της λωρίδας. Ο σχεδιασμός αυτός στοχεύει στην ανάδειξη ότι όλες οι τροφές δεν είναι το ίδιο, ακόμη κι αν βρίσκονται μέσα σε μια υγιεινή ομάδα τροφών, όπως τα φρούτα. Για παράδειγμα, η μηλόπιτα, μπορεί να βρίσκεται σε αυτή τη λεπτή περιοχή της λωρίδας, στην κορυφή της ομάδας των φρούτων, καθώς εμπεριέχει πολύ προστιθέμενη ζάχαρη και λίπος. Σύμφωνα, λοιπόν, με την Επιτροπή Σύστασης Διατροφικών Οδηγιών, όσο πιο δραστήριος είναι κανείς, τόσο περισσότερες τέτοιες τροφές μπορεί να συμπεριλάβει στη διατροφή του. Η **φυσική δραστηριότητα** απεικονίζεται **από τα σκαλοπάτια και τον άνθρωπο** που τα ανεβαίνει, ως υπενθύμιση της σπουδαιότητας της σωματικής άσκησης.

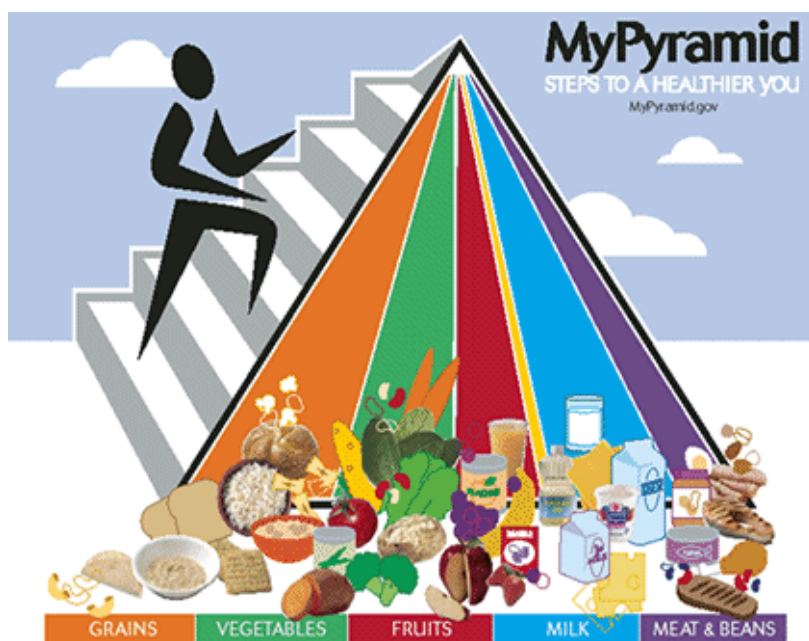
¹ Θεοδώρα Σιαλβέρα

Κλινική Διαιτολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ
Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

² Αντώνης Ζαμπέλας

Επίκουρος Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου
Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, 2005



Ομάδες τροφίμων που ενθαρρύνονται

- Προτείνεται η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας φρούτων και λαχανικών, εντός των απαραίτητων ενεργειακών αναγκών. Ενθαρρύνονται δύο φλιτζάνια φρούτων και 2 ½ φλιτζάνια λαχανικών ημερησίως, για μια πρόσληψη αναφοράς 2000-θερμίδων, με υψηλότερες ή χαμηλότερες ποσότητες ανάλογα με το ενεργειακό επίπεδο.
- Συστήνεται η επιλογή ποικιλίας φρούτων και λαχανικών καθημερινά και ιδιαίτερα, απ' όλες τις υποομάδες των λαχανικών (σκούρα πράσινα, πορτοκαλί, όσπρια, αμυλώδη λαχανικά και άλλα λαχανικά) αρκετές φορές την εβδομάδα.
- Προτείνεται η καθημερινή κατανάλωση 3 ή παραπάνω ουγκιών-ισοδυνάμων από τα προϊόντα ολικής αλέσεως. Γενικά, συστήνεται τουλάχιστον η μισή πρόσληψη των δημητριακών να προέρχεται από προϊόντα ολικής αλέσεως.
- Ενθαρρύνεται η κατανάλωση 3 φλιτζανιών/ ημέρα άπαχου ή ημίπαχου γάλακτος ή ισοδυνάμων γαλακτοκομικών προϊόντων.

Το παλιό και το νέο

Σε σχέση με τις οδηγίες του 1992, οι νέες του 2005 διαχωρίζουν την πολιτική από τους καταναλωτές. Παρέχουν περισσότερες συμβουλές, καθώς και ένα πρότυπο μοντέλο διατροφής 2000 θερμίδων. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται τα φλιτζάνια και οι ουγκιές απ' ότι οι μερίδες που ίσχυαν στην προηγούμενη πυραμίδα.

Ο τομέας της φυσικής δραστηριότητας, επίσης, έχει εμπλουτιστεί με νέες εξειδικευμένες συμβουλές. Συστήνεται, λοιπόν, τουλάχιστον 30-λεπτη άσκηση για τη μείωση κίνδυνου ανάπτυξης χρόνιων νοσημάτων. Μπορεί να χρειάζεται έως και 60 λεπτά ήπιας έως δυναμικής σωματικής άσκησης για την πρόληψη του σταδιακά αυξανόμενου βάρους που συμβαίνει κατά τη διάρκεια των χρόνων. Επιπλέον, προτείνεται μέτρια έως έντονη άσκηση διάρκειας 60-90 λεπτών σε καθημερινό επίπεδο για τη διατήρηση της απώλειας βάρους. Παράλληλα, παρέχονται συμβουλές για συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, όπως γι' αυτούς που χρειάζεται να χάσουν

βάρος, για υπέρβαρα παιδιά, για εγκύους, για θηλάζουσες γυναίκες, για υπέρβαρους ενήλικες και παιδιά με χρόνια νοσήματα και/ ή υπό φαρμακευτική αγωγή.

Βέβαια, παρ' όλο που στο σύνολό της η Επιτροπή Σύστασης Διατροφικών Οδηγιών της ομοσπονδιακής κυβέρνησης, παρέθεσε μια εξαιρετική επιστημονική έκθεση, που μπορεί να αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία και προώθηση εθνικών προγραμμάτων διατροφής, δέχθηκε αρκετά μεγάλη κριτική από επιστήμονες επαγγελματιών υγείας. Η πρόκληση που παραμένει για την Επιτροπή είναι η μετάδοση των επιστημονικά βασισμένων συστάσεων στο γενικό πληθυσμό με τρόπο, ο οποίος θα πρέπει να είναι ακριβής, κατανοητός, πρακτικός και να προάγει την υγιεινή διατροφή.

Συγκεκριμένα, μια ομάδα 25 επιστημόνων ειδικών σε θέματα διατροφής απέστειλαν γράμμα στην Επιτροπή καλώντας για πιο δυνατή και ξεκάθαρη γλώσσα. Μάλιστα, ο ένας εκ των 25, καθηγητής Ιατρικής και Επιδημιολογίας του Χάρβαρντ, αποτελούσε και μέλος της Επιτροπής που εξέδωσε τις οδηγίες. Στο γράμμα τονίζεται, ότι παρ' όλο που οι λεπτομέρειες της έκθεσης είναι σημαντικές, υπάρχει ανάγκη τροποποίησης των εννέα βασικών μηνυμάτων, ώστε να γίνουν πιο ξεκάθαρα στο ευρύ κοινό. Για παράδειγμα, οι επιστήμονες αυτοί υποστηρίζουν στο γράμμα, ότι το μήνυμα που αφορά στην πρόσληψη των υδατανθράκων και των λιπών είναι τόσο ασαφές που καταλήγει να μην έχει ουσία, όπως:

- Επιλέξτε τα λίπη με σύνεση για καλή υγεία
- Επιλέξτε τους υδατάνθρακες με σύνεση για καλή υγεία

Επιπλέον, η ομάδα των ειδικών επιστημόνων υποστηρίζει ότι τα μηνύματα θα ήταν πιο ξεκάθαρα στο ευρύ κοινό (οι περισσότεροι άνθρωποι άλλωστε δεν είναι διατροφολόγοι...) εάν οι συστάσεις δεν εκφράζονταν με όρους θρεπτικών συστατικών, αλλά με όρους τροφίμων. Παραδείγματος χάριν, θα μπορούσαν να παραθέσουν:

Καταναλώστε λιγότερο κασέρι, βοδινό, χοιρινό, πλήρες και 2% γάλα, κρόκο αυγού και άλλα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κορεσμένο λίπος, χοληστερόλη και trans λιπαρά οξέα.

Ομοίως, το μήνυμα για τη συνετή επιλογή υδατανθράκων δεν παρέχει ξεκάθαρη σύσταση για το ποιες τροφές μπορούν να καταναλώνονται και ποιες να περιορίζονται. Ένα άλλο μήνυμα «κλειδί» στον ίδιο τομέα είναι ο περιορισμός πρόσληψης επεξεργασμένης ζάχαρης. Για την αποφυγή πλεονασμών και τη μεταφορά ενός τόσο σημαντικού μηνύματος στον πληθυσμό με τρόπο που να είναι περισσότερο κατανοητός και εύχρηστος, θα έπρεπε ενδεχομένως να είχε διατυπωθεί ως:

Καταναλώστε λιγότερα αναψυκτικά και περιορίστε τα κέικ, τα μπισκότα, τα παγωμένα επιδόρπια και άλλες τροφές πλούσιες σε επεξεργασμένη ζάχαρη.