



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΕΦΕΤ ΓΙΑΝΝΗ ΜΙΧΑ ΣΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΥΠΟΥ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΝΩΣΗ, ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΑΛΑΤΙ

20/12/2011

Κύριες και κύριοι,

Σας καλωσορίζω στα γραφεία του ΕΦΕΤ για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας για τη γνώση, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι.

Όπως έχουμε τονίσει πολλές φορές η αποστολή του ΕΦΕΤ δεν είναι μονοσήμαντη και ο ρόλος μας δεν εξαντλείται στους ελέγχους της ασφάλειας των τροφίμων.

Μπορεί οι περισσότεροι να έχουν ταυτίσει τον ΕΦΕΤ με την ελεγκτική διαδικασία, αυτή όμως είναι μόνο η μία πλευρά του φορέα μας, ίσως η περισσότερο προβεβλημένη και αναγνωρίσιμη.

Σήμερα θα σας αναδείξουμε μία άλλη εξίσου σημαντική και λιγότερο γνωστή πτυχή του ρόλου του. **Αυτή που αφορά στη ανάδειξη προτύπων υγιεινής διατροφής μέσα από τη διεξαγωγή ερευνών, την επεξεργασία και κατάθεση προτάσεων για τη βελτίωση της διατροφικής διαπαιδαγώγησης και διατροφικής συμπεριφοράς των συμπολιτών μας καταναλωτών.**

Διότι στον ΕΦΕΤ μας ενδιαφέρει η **διασφάλιση της ποιότητας των τροφίμων**. Μας ενδιαφέρει όμως και μας αφορά εξίσου, η **ποιότητα της διατροφής** των συμπολιτών μας καταναλωτών.

Γι' αυτό στόχος μας δεν είναι μόνο να αναδείξουμε τα πλεονεκτήματα της ισορροπημένης και πλήρους διατροφής και να πείσουμε τους συμπολίτες μας γι' αυτό, αλλά να τους δώσουμε επιπλέον τα κατάλληλα μέσα ώστε να μπορούν να επιλέγουν **πιο εύκολα** υγιεινά και ασφαλή τρόφιμα.

Για να επιτευχθεί όμως αυτό θα πρέπει πρώτα να γνωρίζουμε την αντίληψη και συμπεριφορά των καταναλωτών.

Η έρευνα λοιπόν που εκπονήσαμε αφορά τη γνώση, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι, που είναι ένα από τα πλέον αναπόσπαστα συστατικά κάθε συνταγής και κάθε πιάτου που καταλήγει στο τραπέζι μας, ενός συστατικού που είναι μάλιστα άρρηκτα συνδεδεμένο με την διατροφική μας παράδοση είτε ως ενισχυτικό γεύσης, είτε ως μέσο συντήρησης και διατήρησης πολλών τροφίμων.

Αυτή βέβαια είναι η μία μόνο όψη του νομίσματος. Διότι το αλάτι εκτός από γευστικές απολαύσεις κρύβει και κινδύνους, καθώς είναι ένας από τους πιο σοβαρούς παράγοντες επιβάρυνσης της υγείας μας, ιδίως όταν η χρήση του ξεπερνά τα όρια του μέτρου και του επιτρεπτού.

Διότι το πολύτιμο για την ισορροπία του οργανισμού μας νάτριο, όταν παίρνει τη μορφή του χλωριούχου νατρίου (κοινώς, του επιτραπέζιου αλατιού) που αποτελεί την κύρια πηγή λήψης του στοιχείου μέσω της διατροφής μας, είναι πιθανό, αν δεν τηρηθεί το μέτρο, να οδηγήσει σε πλήρη ανισορροπία το σώμα.

Για τον λόγο αυτό σήμερα οι δράσεις μείωσης αλατιού αποτελούν από τις πιο σημαντικές δράσεις σχετικά με τη διατροφή σε παγκόσμιο επίπεδο, με τα οικονομικά οφέλη για τα κράτη από τη μείωση της πρόσληψης αλατιού να είναι επίσης πάρα πολύ σημαντικά, αφού θα μειώνονταν αντίστοιχα οι δαπάνες για διάφορες παθήσεις που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση αλατιού.

Και εάν αναρωτιέστε για τι οφέλη μιλάμε αρκεί να σας πω ότι σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε πριν από έναν περίπου χρόνο σε επιστημονικό περιοδικό για τον αμερικανικό πληθυσμό, μισό κουταλάκι λιγότερο αλάτι την ημέρα μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη έως και 66.000 εγκεφαλικών επεισοδίων και 99.000 εμφραγμάτων. Αντιλαμβάνεστε λοιπόν το οικονομικό αντίτιμημα, εκτός από τα οφέλη για την ανθρώπινη ζωή που είναι ανυπολόγιστα.

Σε Ευρωπαϊκό πάλι επίπεδο, το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης καλεί τα κράτη μέλη να ενισχύσουν ή, αν δεν διαθέτουν ήδη, να αναπτύξουν συντονισμένες και βιώσιμες εθνικές διατροφικές πολιτικές σχετικά με το αλάτι.

Σε αυτό το πλαίσιο εντάσσεται η εθνική έρευνα της Δ/νσης Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών του ΕΦΕΤ που μας βοηθά να βγάλουμε ορισμένα πολύ χρήσιμα συμπεράσματα για τη γνώση, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι, που με τη σειρά τους θα μας βοηθήσουν να επεξεργαστούμε, να μορφοποιήσουμε και να υλοποιήσουμε τις πολιτικές που απαιτούνται για τη βελτίωση της διατροφικής μας συμπεριφοράς.

Όπως θα δούμε και από την αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων, που θα κάνουν στη συνέχεια οι επιστήμονές μας, η έρευνα δείχνει ότι ο Έλληνας καταναλωτής :

- Γνωρίζει τη σχέση μεταξύ υψηλής κατανάλωσης αλατιού και αυξημένης αρτηριακής πίεσης, όχι όμως και τη συσχέτιση μεταξύ άλλων παθολογικών καταστάσεων
- Θεωρεί ότι καταναλώνει τη σωστή ή λίγη ποσότητα αλατιού ημερησίως, αλλά δεν γνωρίζει ή έχει λανθασμένη εντύπωση για την ποσότητα αλατιού που συστήνουν οι ειδικοί.
- Θεωρεί ότι η κυριότερη πηγή αλατιού στην καθημερινή διατροφή του αποτελεί το αλάτι που προστίθεται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος ωστόσο φαίνεται να αγνοεί τις κρυμμένες πηγές αλατιού στη διατροφή (ψωμί, τυριά κ.α.).
- Έχει σε μεγάλο βαθμό τη συνήθεια να προσθέτει αλάτι κατά τη παρασκευή του φαγητού του, ενώ ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι οι περισσότεροι κατά δήλωσή τους δεν προσθέτουν αλάτι στο πιάτο τους στο τραπέζι.
- Ελέγχει την πρόσληψη αλατιού στην καθημερινότητά του με διάφορους τρόπους όπως για παράδειγμα με τον περιορισμό κατανάλωσης τυποποιημένων και επεξεργασμένων τροφίμων.
- Μόνο ο ένας στους τέσσερις διαβάζει πάντα τις ετικέτες των τροφίμων ως προς την περιεκτικότητα σε νάτριο.
- Ένας στους δύο θεωρεί ότι τα γεύματα στα εστιατόρια, ταβέρνες κτλ περιέχουν πολύ ή πάρα πολύ αλάτι, αλλά λιγότεροι επιθυμούν διατροφική ένδειξη στους καταλόγους εστιατορίων.

Από τα παραπάνω βλέπουμε ότι η έρευνά μας, μας οδηγεί σε ορισμένες βεβαιότητες, αναδεικνύει ωστόσο και **αρκετές αντιφάσεις που βιώνουν οι πολίτες στην καθημερινή τους διατροφή**, οι οποίες μαρτυρούν την ανάγκη περαιτέρω ενημέρωσης τους.

Για παράδειγμα όσοι απάντησαν στην έρευνά μας είπαν στην μεγάλη τους πλειοψηφία πως πιστεύουν ότι καταναλώνουν λίγο ή όσο αλάτι πρέπει να καταναλώνουν. Στη συνέχεια ωστόσο οι ίδιοι απάντησαν ότι αγνοούν τις κρυμμένες πηγές αλατιού, διότι δεν ξέρουν για παράδειγμα ότι κάτι μπορεί να μην είναι αλμυρό αλλά να περιέχει αλάτι όπως το ψωμί. Ακόμα πιο χαρακτηριστικό συμπέρασμα είναι ότι μόνο ο ένας στους τέσσερις διαβάζει την ετικέτα.

Λαμβάνοντας λοιπόν υπόψη τα στοιχεία της έρευνας, **οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι η γνώση και η συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι πρέπει να γίνουν πιο συνειδητές και να διαφοροποιηθούν αντίστοιχα από αυτές που ισχύουν μέχρι σήμερα.**

Για τον λόγο αυτό το επιστημονικό προσωπικό του ΕΦΕΤ διαμόρφωσε τρεις βασικούς άξονες προσέγγισης του εν λόγω ζητήματος σχετικά με τη μείωση πρόσληψης αλατιού που είναι :

- 1. Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του πληθυσμού**
- 2. Η εκπόνηση διερευνητικών εργαστηριακών προγραμμάτων ελέγχου**
- 3. Η συνεργασία με το δημόσιο τομέα και την ιδιωτική πρωτοβουλία**

1. Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του πληθυσμού

Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του πληθυσμού αποτελεί τον υπ' αριθμόν ένα στόχο μας καθώς κρίνουμε ότι υπάρχει ένα γενικότερο έλλειμμα διατροφικής διαπαιδαγώγησης που ξεκινά μάλιστα από την σχολική ηλικία.

Οι έλληνες καταναλωτές πρέπει να μάθουν ορισμένα πράγματα για το αλάτι, ξεκινώντας από τα βασικά όπως : Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (οι ειδικοί συστήνουν 5-6γρ. αλατιού ημερησίως, 1 κουταλάκι του γλυκού ισοδυναμεί με 5γρ. αλατιού), ποια τρόφιμα περιέχουν «κρυμμένο» αλάτι, τι πληροφορίες για το αλάτι μπορούμε να συλλέξουμε από τη διατροφική επισήμανση (ετικέτες τροφίμων).

Ο ΕΦΕΤ έχει ήδη εκδώσει φυλλάδιο με τέτοιες χρηστικές πληροφορίες.

Ειδικά και σε ό,τι αφορά τις ετικέτες των τροφίμων πρέπει να σημειώσουμε ότι αν και σήμερα η αναγραφή του αλατιού στη συσκευασία δεν είναι υποχρεωτική από τη νομοθεσία, πολλοί παρασκευαστές τροφίμων την αναγράφουν εθελοντικά. Άρα μπορούμε να αντλήσουμε ορισμένες πληροφορίες από εκεί.

Μετά όμως από τη ψήφιση της πρόσφατης Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας σχετικά με τη διατροφική επισήμανση, η αναγραφή του αλατιού στην ετικέτα θα είναι πια υποχρεωτική σε 5 χρόνια.

Η δική μας άποψη και πρόταση είναι να ξεκινήσουν άμεσα οι παρασκευαστές τροφίμων την αναγραφή σε όλα τα συσκευασμένα προϊόντα, της περιεκτικότητάς τους σε αλάτι.

2. Η εκπόνηση διερευνητικών εργαστηριακών προγραμμάτων ελέγχου

Πρόκειται για πρόγραμμα που θα υλοποιήσουμε σε συνεργασία με το Γενικό Χημείο του Κράτους και στόχος είναι η διερεύνηση της περιεκτικότητας νατρίου σε τρόφιμα ευρείας κατανάλωσης. Το πρόγραμμα θα δώσει τη δυνατότητα στους καταναλωτές να γνωρίσουν ποια είναι η περιεκτικότητα σε αλάτι προϊόντων που χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους διατροφή και να πράξουν επομένως αναλόγως και στις αρμόδιες αρχές να διαμορφώσουν πολιτικές σχετικά με την περιεκτικότητα σε αλάτι.

3. Η συνεργασία με το δημόσιο τομέα και την ιδιωτική πρωτοβουλία

Αναγνωρίζοντας ότι η επίτευξη απτών αποτελεσμάτων ως προς τις δράσεις μείωσης πρόσληψης αλατιού είναι δυνατή μόνο μέσα από το διάλογο, τη συνεργασία και τη συμβολή της βιομηχανίας τροφίμων, των επιχειρήσεων μαζικής εστίασης και αλυσίδων εστιατορίων, καθώς επίσης και των αρμοδίων αρχών και της πανεπιστημιακής κοινότητας, **επεκτείνουμε τις δράσεις μας με τη συγκρότηση ομάδας εργασίας σχετικά με δράσεις μείωσης πρόσληψης αλατιού.**

Πρωταρχικός σκοπός της ομάδας εργασίας είναι η ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με ενδεχόμενες εθελοντικές δράσεις για τη μείωση πρόσληψης αλατιού και ο καθορισμός από κοινού μιας προσέγγισης και ενός στόχου για τη μείωση πρόσληψης αλατιού.

Μέσα από την ομάδα εργασίας ανοίγουμε διάλογο με :

- **τους αρτοποιούς** με στόχο να μειώσουν την ποσότητα αλατιού στο ψωμί, το οποίο αποτελεί και πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο και βασικό στοιχείο της διατροφής του Έλληνα.
- **τις επιχειρήσεις τροφίμων** με στόχο τη σταδιακή μείωση της περιεκτικότητας των τροφίμων που περιέχουν υψηλές τιμές σε αλάτι και την αναγραφή του αλατιού στην ετικέτα.
- **τους υπεύθυνους επιχειρήσεων** μαζικής εστίασης ώστε να βρεθούν οι αποτελεσματικότερες δράσεις μείωσης πρόσληψης αλατιού (π.χ. να απομακρύνουν τις αλατιέρες από τα τραπέζια).
- **ενώ θα διερευνήσουμε την πιθανότητα θεσμοθέτησης ανώτατων ορίων αλατιού σε ορισμένες κατηγορίες τροφίμων.**
- **Παράλληλα συνεργαζόμαστε με το Υπουργείο Υγείας, που στηρίζει τις προσπάθειές μας, στην κατεύθυνση υλοποίησης των προτάσεών μας για μείωση του αλατιού ακόμα και μέσω νομοθετικών ρυθμίσεων αν χρειαστεί.**

Φίλες και φίλοι,

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να κλείσω την παρέμβασή μου και να παραδώσω τη σκυτάλη στους επιστήμονές μας.

Είναι εδώ μαζί μας για να σας παρουσιάσουν αναλυτικά όλα τα διαθέσιμα στοιχεία τα στελέχη μας από τη Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών του ΕΦΕΤ που είχαν την ευθύνη υλοποίησης αυτής της τόσο σημαντικής έρευνας.

Τους ανήκουν και τους αξίζουν πραγματικά πολλά συγχαρητήρια διότι όλη η δουλειά που έκαναν και η προσπάθεια που κατέβαλαν από την αρχή μέχρι το τέλος, ήταν ολοκληρωμένη, επιστημονικά άρτια και τεκμηριωμένη και το κυριότερο : **Πρόκειται για μια έρευνα εξαιρετικά χρήσιμη, που εμπλουτίζει τις γνώσεις μας για τη διατροφική συνείδηση του Έλληνα και που θα χρησιμεύσει για την βελτίωση της καθημερινότητας και της ζωής των συμπολιτών μας.**

Σας ευχαριστώ