

Αθήνα 20 Δεκεμβρίου 2011

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Αποτελέσματα έρευνας του ΕΦΕΤ για τη γνώση, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι

Τα αποτελέσματα πανελλαδικής έρευνας για τη γνώση, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στο αλάτι παρουσίασε σήμερα ο Πρόεδρος του ΕΦΕΤ Γιάννης Μίχας.

Όπως είναι γνωστό η κατανάλωση αλατιού αποτελεί μια βαθιά ριζωμένη συνήθεια των Ελλήνων, καθώς χρησιμοποιείται, τόσο ως ενισχυτικό γεύσης, όσο και ως μέσο συντήρησης και διατήρησης πολλών τροφίμων. Η υπερβολική, ωστόσο, κατανάλωση αλατιού ενέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία όπως είναι για παράδειγμα η αυξημένη αρτηριακή πίεση, ενώ ευθύνεται και για άλλες παθολογικές καταστάσεις.

Για το λόγο αυτό πλέον 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 υγεία. Σε Ευρωπαϊκό 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.

Τα παραπάνω οδήγησαν τη Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών του ΕΦΕΤ στην εκπόνηση της συγκεκριμένης έρευνας, που έγινε σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα ενηλίκων, μέσω τηλεφωνικής συνέντευξης.

Από την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων οι επιστήμονες του ΕΦΕΤ οδηγήθηκαν 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.

Και τούτο διότι, όπως έγινε αντιληπτό, το ευρύ κοινό :

- 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 την 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 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.

Για τον περιορισμό ή την άρση των κινδύνων που συνιστά η πέραν των ορίων του μέτρου χρήση του αλατιού ο ΕΦΕΤ προχώρησε στη διαμόρφωση ενός πλέγματος προτάσεων και

πολιτικών, ορισμένες εκ των οποίων είναι προς υλοποίηση και άλλες προς διαβούλευση που περιλαμβάνει :

- **Δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης** που θα πρέπει να γνωρίζει ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα πρόσληψης αλατιού (5-6γρ. ημερησίως – 1 κουταλάκι του γλυκού ισοδυναμεί με 5γρ. αλατιού), ποια είναι τα τρόφιμα που αποτελούν κρυμμένες πηγές αλατιού π.χ. ψωμί, ποιες πληροφορίες μπορούμε να αντλήσουμε από τη διατροφική επισήμανση (ετικέτες τροφίμων) σχετικά με την περιεκτικότητα των τροφίμων σε νάτριο κλπ. Ο ΕΦΕΤ έχει ήδη προχωρήσει στην έκδοση ενημερωτικού φυλλαδίου.
- Την **εκπόνηση εργαστηριακών προγραμμάτων ελέγχου** σε συνεργασία με το Γενικό Χημείο του Κράτους με στόχο τη διερεύνηση της περιεκτικότητας νατρίου σε τρόφιμα ευρείας κατανάλωσης.
- Τη **δημιουργία ομάδας εργασίας** στην οποία θα μετέχουν πανεπιστημιακοί, εκπρόσωποι των αρχών ελέγχου της χώρας και εκπρόσωποι του κλάδου των τροφίμων με στόχο την ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με ενδεχόμενες εθελοντικές δράσεις για τη μείωση πρόσληψης αλατιού και τον καθορισμό από κοινού μιας προσέγγισης και ενός στόχου για τη μείωση πρόσληψης αλατιού. Μέσα από την ομάδα εργασίας μπορεί να ανοίξει ο διάλογος με :
 - **τους αρτοποιούς** ώστε 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.
 - **τους υπεύθυνους επιχειρήσεων** μαζικής εστίασης ώστε να βρεθούν οι αποτελεσματικότερες δράσεις μείωσης πρόσληψης αλατιού (π.χ. να απομακρύνουν τις αλατιέρες από τα τραπέζια).

Στην εισήγησή του ο Πρόεδρος του ΕΦΕΤ Γιάννης Μίχας τόνισε μεταξύ άλλων ότι «Σήμερα αναδεικνύουμε μία άλλη εξίσου σημαντική και λιγότερο γνωστή πτυχή του ρόλου μας, αυτή που αφορά στην 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 ασφαλώς και μας ενδιαφέρει η διασφάλιση της ποιότητας των τροφίμων. Μας ενδιαφέρει όμως και μας αφορά

εξίσου η ποιότητα της διατροφής των συμπολιτών μας. Και 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. Η συγκεκριμένη έρευνα, λοιπόν, 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. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στα στελέχη της Διεύθυνσης Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών του ΕΦΕΤ για την άρτια προσπάθειά τους».

Στην ιστοσελίδα του ΕΦΕΤ [.efet.](http://efet.gov.gr) μπορείτε να βρείτε τα αναλυτικά στοιχεία της έρευνας.