

Αθήνα 19 Μαΐου 2015

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Γνώσεις, στάση και συμπεριφορά των Ελλήνων σχετικά με τα τρανς λιπαρά

Ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), στο πλαίσιο των δράσεών του σε θέματα διατροφικής πολιτικής και της διαρκούς προσπάθειας για τη διασφάλιση των καταναλωτών με ασφαλέστερα και ποιοτικότερα τρόφιμα, διεξήγαγε μελέτη με στόχο την αξιολόγηση των γνώσεων, τάσεων και αντιλήψεων του Έλληνα καταναλωτή ως προς τα **τρανς λιπαρά**. Τα **τρανς λιπαρά**<sup>1</sup> έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία του ανθρώπου και, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η απομάκρυνση των βιομηχανικώς παραγόμενων τρανς λιπαρών από την αλυσίδα των τροφίμων προτείνεται ως μία από τις πιο απλές παρεμβάσεις δημόσιας υγείας, τόσο για τη μείωση του κινδύνου διαφόρων ασθενειών όσο και για τη βελτίωση της διατροφής.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε, με πρωτοβουλία του ΕΦΕΤ, σε αντιπροσωπευτικό πανελλαδικό δείγμα 2.003 ατόμων 25 ετών και άνω ανέδειξε, μεταξύ άλλων, το σοβαρό έλλειμμα γνώσης των Ελλήνων ως προς τα **τρανς λιπαρά** και τον αντίκτυπό τους στη δημόσια υγεία.

Τα σημαντικότερα ευρήματα της μελέτης αναδεικνύουν ότι τα **τρανς λιπαρά** είναι ο λιγότερο γνωστός όρος σε σχέση με τις άλλες κατηγορίες λιπαρών (π.χ. κορεσμένα, πολυακόρεστα, μονοακόρεστα και ωμέγα-3), καθώς μόνο το 28,8% των ερωτηθέντων έχει ακούσει ή διαβάσει τον συγκεκριμένο όρο και μεταξύ αυτών μόνο ο 1 στους 2 τα αναφέρει στην κατηγορία των λιπαρών που προτρέπουν οι ειδικοί να μειωθούν στη διατροφή.

Στην συντριπτική πλειοψηφία, όσοι έχουν ακούσει τον όρο **τρανς λιπαρά** πιστεύουν ότι αυτά θα πρέπει να αναγράφονται υποχρεωτικά σε όλες τις ετικέτες τροφίμων. Μόνο, όμως, ο 1 στους 5 καταναλωτές δηλώνει ότι διαβάζει πάντα τις διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων.

<sup>1</sup> Τα τρανς λιπαρά περιέχουν ακόρεστα λιπαρά οξέα με τουλάχιστον ένα διπλό δεσμό στη μορφή τρανς.

Όσον αφορά στους άλλους τύπους λιπαρών, οι ερωτηθέντες, σε ποσοστό από 76% έως 80%, δήλωσαν ότι έχουν ακούσει τους όρους κορεσμένα, πολυακόρεστα, μονοακόρεστα και ωμέγα-3 λιπαρά, αλλά σχεδόν οι μισοί δεν γνωρίζουν ποια λιπαρά πρέπει να μειωθούν στη διατροφή τους, πιθανόν διότι αγνοούν τη διαφορετική συμβολή τους στην υγεία. Περίπου 1 στους 2 καταναλωτές θεωρεί ότι καταναλώνει την κανονική ποσότητα λιπαρών.

Σε γενικές γραμμές, από τα στοιχεία της έρευνας διαπιστώνεται ότι το ελληνικό καταναλωτικό κοινό έχει σοβαρό έλλειμμα γνώσης ως προς τα **τρανς λιπαρά** και τον αντίκτυπό τους στη δημόσια υγεία, αλλά και μια γενικότερη σύγχυση ως προς τα λιπαρά.

Από τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι η έρευνα αναδεικνύει **αρκετές αντιφάσεις που βιώνουν οι πολίτες στην καθημερινή τους διατροφή**, οι οποίες μαρτυρούν την ανάγκη περαιτέρω ενημέρωσής τους. Για τον λόγο αυτό ο ΕΦΕΤ διαμορφώνει τρεις βασικούς άξονες προσέγγισης αναφορικά με την κατανάλωση των **τρανς λιπαρών**, που είναι :

- 1. Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των καταναλωτών μέσω δράσεων όπως η έκδοση ενημερωτικών φυλλαδίων για τα τρανς και κορεσμένα λιπαρά.**
- 2. Η εκπόνηση διερευνητικών εργαστηριακών προγραμμάτων ελέγχου τρανς και κορεσμένων λιπαρών σε διάφορες κατηγορίες τροφίμων, δράση η οποία έχει ήδη ενταχθεί στο Πρόγραμμα Επίσημου Ελέγχου του ΕΦΕΤ για το 2015.**
- 3. Η συνεργασία με φορείς του Δημοσίου και τις επιχειρήσεις τροφίμων ώστε να προσδιοριστούν στοχευμένες και αποτελεσματικές δράσεις για τη μείωση των τρανς λιπαρών στα τρόφιμα.**

Τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάστηκαν στο 11<sup>ο</sup> Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, με θέμα "*Μεταφράζοντας τη Διατροφή: από τη Θεωρία στην Πράξη και από την Πράξη στη Θεωρία*", που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη από 15 έως 17 Μαΐου 2015.