

Αθήνα 12 Μαρτίου 2019

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ενημέρωση των καταναλωτών για το αλάτι

Για το έτος 2019, η περίοδος 4 – 11 Μαρτίου ήταν η εβδομάδα ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού ως προς τη μείωση του αλατιού σε παγκόσμιο επίπεδο.

Το αλάτι έχει βαθιές ρίζες στο ελληνικό τραπέζι από την εποχή που το ελληνικό νοικοκυριό είχε περιορισμένους τρόπους στη διάθεσή του να συντηρεί τις τροφές. Η ψύξη και η κατάψυξη έχουν μειώσει την ανάγκη χρήσης αλατιού όσον αφορά στη συντήρηση των τροφίμων, ενώ άλματα στη τεχνολογία τροφίμων έχουν μειώσει και την ανάγκη χρήσης αλατιού για τεχνολογικούς σκοπούς. Παρότι οι γευστικοί κάλυκες προσαρμόζονται σχετικά γρήγορα σε μικρότερη ποσότητα αλατιού, η επίκτητη συνήθεια του αλατισμένου φαγητού έχει παραμείνει στους Έλληνες.

Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η αυξημένη κατανάλωση αλατιού σχετίζεται με αυξημένη αρτηριακή πίεση, ενώ μια ήπια μείωση της κατανάλωσης αλατιού συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της αυξημένης αρτηριακής πίεσης. Είναι γνωστό ότι άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο, σε σύγκριση με εκείνους που έχουν φυσιολογική πίεση. Επιπλέον, μία δίαιτα υψηλή σε αλάτι φαίνεται να σχετίζεται από επιστημονικές μελέτες και με άλλα προβλήματα υγείας, όπως καρκίνο στο στομάχι, οστεοπόρωση και πέτρες στους νεφρούς. Για τους παραπάνω λόγους, η μείωση αλατιού κατά 30% έχει τεθεί ως ένας από τους σημαντικούς στόχους του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας μέχρι το 2025.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει η κατανάλωση αλατιού να είναι μικρότερη από 5 g αλατιού την ημέρα για τους ενήλικες, ενώ για τα παιδιά οι συστάσεις είναι ακόμη μικρότερες. Τα 5 g αλατιού ισοδυναμούν περίπου με ένα κουταλάκι του γλυκού. Τα 5 g αφορούν συνολικά στο αλάτι που προστίθεται στο πιάτο και στο μαγείρεμα, στα

επεξεργασμένα τρόφιμα (π.χ. σε αλμυρές τροφές αλλά και κρυμμένο σε μη αλμυρές τροφές), καθώς και σε αυτό που βρίσκεται φυσικά σε μη επεξεργασμένα τρόφιμα.

Η κατανάλωση σε όλες τις Ευρωπαϊκές χώρες είναι υψηλή και ενδείξεις από επιστημονικές μελέτες στην Ελλάδα δείχνουν ότι η κατανάλωση αλατιού μπορεί να είναι και διπλάσια του στόχου που έχει θέσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Ο ΕΦΕΤ την τελευταία δεκαετία έχει προβεί σε διάφορες δράσεις ευαισθητοποίησης, τόσο του γενικού πληθυσμού όσο και μεμονωμένων πληθυσμιακών ομάδων για την αναγκαιότητα μείωσης αλατιού (σποτ στο μετρό Αττικής, ημερίδα αποκλειστικά για τη μείωση αλατιού, διαλέξεις σε σχολεία της Χώρας κλπ), ενώ έχει υπογράψει πρωτόκολλα συνεργασίας, τόσο με την Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας όσο και με την Ομοσπονδία Αρτοποιών Ελλάδας, με στόχο τη μείωση της περιεκτικότητας αλατιού στα γεύματα και στο ψωμί αντίστοιχα.

Η μείωση αλατιού στα τρόφιμα είναι εφικτή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τονίζει ότι αποτελεί μία από τις πιο οικονομικά συμφέρουσες δράσεις για τη δημόσια υγεία. Σε αυτή την προσπάθεια απαιτείται ευαισθητοποίηση και δράσεις, τόσο από τη βιομηχανία τροφίμων και τους υπευθύνους μαζικής εστίασης όσο και από τους ίδιους τους καταναλωτές.

Ο ΕΦΕΤ συστήνει 10 απλά βήματα που μπορεί να ακολουθήσει ο καταναλωτής στην προσπάθεια μείωσης αλατιού :

1. Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων και επιλέξτε εκείνα τα προϊόντα ανάμεσα σε ομοειδή με τη λιγότερη περιεκτικότητα αλατιού. Εάν ένα τρόφιμο περιέχει μέχρι 0,3 g αλατιού στα 100 g ή ανά 100 ml, τότε θεωρείται, βάσει της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας, "χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι". Για τη διευκόλυνση των καταναλωτών στην επιλογή τροφίμων, υπάρχουν και οι συγκριτικοί ισχυρισμοί, σύμφωνα με τους οποίους ένα τρόφιμο θεωρείται "μειωμένης περιεκτικότητας σε αλάτι" εάν έχει τουλάχιστον 25% λιγότερο αλάτι συγκριτικά με παρόμοια προϊόντα που κυκλοφορούν στη αγορά (όπως για παράδειγμα στο τυρί Φέτα με λιγότερο αλάτι).
2. Ξαρμυρίστε το τυρί Φέτα ή τις ελιές που χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στην ελληνική σαλάτα.
3. Ξεπλένετε τις κονσερβοποιημένες τροφές που διατηρούνται σε άλμη πριν τις καταναλώσετε.

4. Κατά την παρασκευή ρυζιού, ζυμαρικών ή άλλων επεξεργασμένων δημητριακών, μην προσθέτετε αλάτι.
5. Μάθετε να χρησιμοποιείτε αρωματικά βότανα (φρέσκα ή αποξηραμένα) για να ενισχύσετε τη γεύση των τροφών. Ο ΕΦΕΤ συνεργάστηκε με τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας και ανήρτησε στην ιστοσελίδα του οδηγό αντικατάστασης αλατιού με μυρωδικά βότανα σε φαγητά της ελληνικής κουζίνας, όπως τα προτείνει η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας :
http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/nutrition/fylladioGR.pdf
6. Προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, όπως σάλτσες και στιγμιαία τρόφιμα, τα οποία είναι πλούσια σε αλάτι. Όσο είναι εφικτό, καταναλώνετε περισσότερες φρέσκιες ακατέργαστες τροφές.
7. Στο φούρνο της γειτονιάς σας, ζητήστε ψωμί χαμηλό σε αλάτι. Αυτό θα βοηθήσει και τους ίδιους τους αρτοποιούς να ευαισθητοποιηθούν σε αυτή τη δράση.
8. Σε εστιατόρια – ταβέρνες και γενικά χώρους μαζικής εστίασης, ζητήστε από τους υπαλλήλους να μην προσθέσουν αλάτι στις σαλάτες σας και τα ορεκτικά σας.
9. Προτιμήστε το αλάτι που χρησιμοποιείτε να είναι ιωδιούχο (δηλαδή εμπλουτισμένο με ιώδιο), προκειμένου να διασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη ιωδίου – ένα θρεπτικό συστατικό απαραίτητο για τον οργανισμό. Εξαιρούνται τα άτομα που ακολουθούν ειδικό διαιτολόγιο χαμηλό σε ιώδιο. Θυμηθείτε ότι το αλάτι Ιμαλαΐων δεν είναι εμπλουτισμένο με ιώδιο.
10. Απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι και μη προσθέτετε αλάτι στο φαγητό πριν το δοκιμάσετε.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να ανατρέξετε στη σχετική ιστοσελίδα του ΕΦΕΤ για τη διατροφή :

http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/consumers/consumers_info