

Αθήνα 15 Οκτωβρίου 2019

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Παγκόσμια Ημέρα Επισιτισμού : "Υγιεινός Τρόπος Διατροφής για Εξάλειψη της πείνας"

Η 16<sup>η</sup> Οκτωβρίου, ημέρα εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Επισιτισμού ("World Food Day") σε όλο τον κόσμο, έχει ως θέμα για το έτος 2019 τον "Υγιεινό Τρόπο Διατροφής για την Εξάλειψη της πείνας".

Η εξάλειψη της πείνας ("zero hunger") απαιτεί ολοένα και μεγαλύτερη παγκόσμια δέσμευση και δράση. Ο τρόπος που λειτουργούν σήμερα τα συστήματα τροφίμων, από τη γεωργική παραγωγή έως τη μεταποίηση και τη λιανική πώληση, χρήζει αλλαγών, καθώς η εντατική παραγωγή τροφίμων, σε συνδυασμό με την κλιματική αλλαγή, προκαλεί ταχεία απώλεια της βιοποικιλότητας. Για το σκοπό αυτό, η ποικιλία στις καλλιέργειες των τροφίμων είναι ζωτικής σημασίας, καθώς θα κάνει διαθέσιμα και προσιτά, σε ολοένα και περισσότερους ανθρώπους, τα τρόφιμα που συνιστούν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής, αλλά παράλληλα θα προάγει και τη διαφύλαξη του περιβάλλοντος.

Καθώς τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αλλάξει δραματικά οι διατροφικές συνήθειες, ως αποτέλεσμα της παγκοσμιοποίησης, της αστικοποίησης και τις αλλαγές στο εισόδημα, υπάρχει μια απόκλιση από τις υγιεινές διατροφικές επιλογές. Η κατανάλωση μεταποιημένων τροφίμων, ιδιαίτερα εκείνων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά, καθώς και εκείνη του κρέατος και άλλων προϊόντων ζωικής προέλευσης, έχει αυξηθεί εις βάρος της κατανάλωσης των τροφίμων που απαρτίζουν την παραδοσιακή ελληνική μεσογειακή διατροφή.

Μια μη υγιεινή διατροφή αποτελεί τον κύριο παράγοντα κινδύνου για θανάτους από μη μεταδοτικές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων, του σακχαρώδη διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου. Ο συνδυασμός των ανθυγιεινών

διατροφικών επιλογών με την αύξηση του καθιστικού τρόπου ζωής έχει προκαλέσει αύξηση στα ποσοστά παχυσαρκίας, τόσο στις ανεπτυγμένες χώρες, όσο και στις χώρες χαμηλού εισοδήματος. Για το έτος 2019, σύμφωνα με την τελευταία έκθεση του FAO, πάνω από 820 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από χρόνια υποσιτισμό. Παράλληλα, 670 εκατομμύρια ενήλικες και 120 εκατομμύρια αγόρια και κορίτσια ηλικίας 5 – 19 ετών υποφέρουν από παχυσαρκία. Απλές λύσεις για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας, την προστασία του περιβάλλοντος και την επίτευξη ενός πιο υγιεινού τρόπου διατροφής αποτελούν οι παρακάτω :

- Επιλογή τροφίμων όπως φρούτα και λαχανικά, τα οποία είναι εποχικά και από τοπικούς παραγωγούς σε μια προσπάθεια στήριξης της βιοποικιλότητας.
- Ένταξη στο ημερήσιο διαιτολόγιο περισσότερων φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών ολικής άλεσης και ξηρών καρπών, τα οποία συνάδουν με το μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής.
- Επιλογή τροφίμων που είναι σύμφωνα με το πρότυπο της παραδοσιακής μας διατροφής και σε χώρους μαζικής εστίασης. Ζητήστε, επίσης, λιγότερο αλάτι στο φαγητό σας και την αποφυγή προσθήκης αλατιού σε σαλάτες και ορεκτικά.
- Ανάγνωση του Πίνακα Διατροφικής Δήλωσης στις ετικέτες των μεταποιημένων τροφίμων και επιλογή εκείνων τα οποία είναι χαμηλότερα σε σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά και αλάτι.
- Σωστή αποθήκευση των τροφίμων στο σπίτι προκειμένου να διατηρηθούν φρέσκα και ασφαλή, καθώς και να μειωθεί η σπατάλη αυτών. Έλεγχος της θερμοκρασίας του ψυγείου (<math> < 5^\circ < /math> C) και χρήση περιεκτών που κλείνουν αεροστεγώς για να διατηρηθούν τα τρόφιμα πιο φρέσκα στο ψυγείο και να αποτραπεί η γρήγορη αλλοίωσή τους.