

Σύμφωνα με έρευνα

# Η κακή διατροφή υπεύθυνη για έναν στους πέντε θανάτους

*«Η κακή διατροφή είναι ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου νοσηρότητας και θνησιμότητας - περισσότερο από την ατμοσφαιρική ρύπανση, περισσότερο από το κάπνισμα» σύμφωνα με την επικεφαλής της έρευνας*

Η κακή διατροφή είναι μια από τις κυριότερες αιτίες πρόκλησης προβλημάτων υγείας παγκοσμίως και ευθύνεται σχεδόν για έναν στους πέντε θανάτους, σύμφωνα με μια έκθεση που δόθηκε σήμερα στην δημοσιότητα και καλεί τις κυβερνήσεις και τις επιχειρήσεις να πράξουν περισσότερα για την βελτίωση των διατροφικών συνηθειών.

Η κατανάλωση ανθυγιεινών ή ανεπαρκούς ποσότητας τροφών- περιλαμβανομένης και της περίπτωσης βρεφών που δεν μπορούν να θηλάσουν—συνεισφέρει στην κακή διατροφή, αποφάνθηκαν οι ερευνητές που υπογράφουν την Παγκόσμια Έκθεση Διατροφής.

Η έκθεση είναι μια ετήσια ανάλυση της κατάστασης της παγκόσμιας διατροφής.

«Η κακή διατροφή είναι ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου νοσηρότητας και θνησιμότητας—περισσότερο από την ατμοσφαιρική ρύπανση, περισσότερο από το κάπνισμα», δήλωσε η Τζέσικα Φάντσο, μια καθηγήτρια στο πανεπιστήμιο Johns Hopkins και επικεφαλής της έρευνας.

«Ό,τι τρώμε μας σκοτώνει. Επομένως κάτι χρειάζεται να μας επαναφέρει στο διατροφικό μας σύστημα», ανέφερε στο περιθώριο μιας παγκόσμιας διάσκεψης τροφίμων στην πρωτεύουσα της Ταϊλάνδης, την Μπανγκόκ.

Η ίδια είπε ότι η έλλειψη γνώσεων και οικονομικής δυνατότητας για την αγορά υγιεινών τροφίμων καθώς και οι αναποτελεσματικές αλυσίδες προμήθειας τροφίμων είναι μεταξύ των παραγόντων που συμβάλλουν στην κακή διατροφή.

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 194 χώρες και διαπίστωσαν ότι ο υποσιτισμός πιθανόν να κοστίζει στον κόσμο 3,5 τρισεκατομμύρια δολάρια ετησίως, ενώ η παχυσαρκία και οι υπέρβαροι 500 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως.

Όλες οι χώρες δίνουν μάχη ενάντια σε κάποια μορφή υποσιτισμού—είτε προκειται για παιδιά με αναιμία ή πολύ κοντά για την ηλικία τους, είτε για γυναίκες υπέρβαρες λόγω ανθυγιεινής διατροφής—και τα ποσοστά της παχυσαρκίας στους εφήβους αυξάνονται, αναφέρει η έκθεση.

Οι περισσότερες χώρες δεν είναι πιθανό να ικανοποιήσουν τους εννέα παγκόσμιους στόχους για την διατροφή, τους οποίους έχουν υπογράψει ότι θα

πρέπει να επιτύχουν μέχρι το 2025, περιλαμβανομένων της παχυσαρκίας των ενηλίκων, του διαβήτη, της αναιμίας και της υγείας των παιδιών.

Οι συγγραφείς της έκθεσης προειδοποιούν ότι η πρόοδος που σημειώνεται είναι «απαράδεκτα αργή».

Ωστόσο, υπάρχουν σήμερα λεπτομερέστερα στοιχεία, που έχουν δημιουργήσει μια άνευ προηγουμένου ευκαιρία να υπάρξει πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση.

Η έκθεση επικαλείται το παράδειγμα του Άμστερνταμ, το οποίο αντιμετώπιζε κρίση στα ποσοστά των νεαρών υπέρβαρων και ξεκίνησε προγράμματα το 2012 για την αντιμετώπιση και την πρόληψη της παχυσαρκίας και την καλύτερη πρόσβαση στην ενημέρωση και την έρευνα για το ζήτημα.

Στις πρωτοβουλίες περιλαμβάνονταν οι δημόσιοι ψύκτες, οι περιορισμοί στις διαφημίσεις τροφίμων και οι οδηγίες για την παρασκευή και προμήθεια υγιεινών γευμάτων στα σχολεία. Σήμερα η παρουσία υπέρβαρων και παχύσαρκων ανθρώπων στο Άμστερνταμ μειώνεται, σημειώνει η έκθεση.

Η μείωση των υπολειμμάτων τροφίμων επίσης θα μπορούσε να βελτιώσει την διατροφή, δήλωσε ο σερ Τζον Μπέντινγκτον, ο συμπρόεδρος της Παγκόσμιας Επιτροπής για την Γεωργία και τα Συστήματα Τροφίμων για την Διατροφή, μια ανεξάρτητη ομάδα ειδικών.

«Κάθε χρόνο περισσότερα από τα μισά φρούτα και λαχανικά που παράγονται παγκοσμίως χάνονται ή πετιούνται», είπε με email του στο Ίδρυμα Thomson Reuters Foundation.

Η Φάντσο επισήμανε ότι η διατροφή είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ανοσίας κατά των ασθενειών, καθώς και για τις πνευματικές λειτουργίες.