

1. ΣΠΑΝΙΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .08/06/2024 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .08/06/2024

Σελίδα: 1



Σπάνιες μορφές καρκίνου μετά την πανδημία

Η έξαρση των κρουσμάτων και η θεωρία των επιστημόνων

Σπάνιες μορφές καρκίνου σε ασθενείς που συχνά δεν ταιριάζουν στο ηλικιακό προφίλ, αφού είναι νέοι και δεν έχουν οικογενειακό ιστορικό, εντοπίζουν οι γιατροί στις ΗΠΑ μετά την πανδημία. Από το 2021, παρατηρείται έξαρση των κρουσμάτων ακόμη και

πολλαπλών καρκίνων και οι επιστήμονες αναρωτιούνται κατά πόσον αυτή η τάση σχετίζεται με τον κορωνοϊό ή όχι. Πάντως, η θεωρία ότι κάποιοι ιοί μπορούν να προκαλέσουν ή να επιταχύνουν τον καρκίνο δεν είναι καινούργια. **Σελ. 11**



Ασυνήθιστες μορφές καρκίνου και κορωνοϊός

Ανήσυχιοι δηλώνουν ορισμένοι επιστήμονες από την αύξηση στην καταγραφή περιστατικών σπάνιων μορφών καρκίνου σε προχωρημένο στάδιο από την αρχή της πανδημίας της COVID-19.

Πολλοί ειδικοί εκτιμούν πως αυτή η τάση μπορεί να οφείλεται σε μια σειρά από παράγοντες που σχετίζονται με τις συχνότερες επισκέψεις σε νοσοκομεία και τη γενικότερη επαγρύπνηση λόγω και του κορωνοϊού. Κάποιοι γιατροί ωστόσο, όπως ο Κασιάπ Πάτελ, πρώην πρόεδρος μιας αμερικανικής ομάδας ανεξάρτητων ερευνητών για τον καρκίνο, εξακολουθούν να φοβούνται ότι πίσω από αυτή την άνοδο θα μπορούσε να κρύβεται ο κορωνοϊός. Σύμφωνα με την Washington Post, το 2021, ένα χρόνο δηλαδή μετά το ξέσπασμα της πανδημίας, ο Πάτελ είχε εξετάσει έναν ασθενή γύρω στα 40 με χολαγγειοκαρκίνωμα, έναν σπάνιο και θανατηφόρο καρκίνο των χοληφόρων αγγείων που συνήθως πλήττει τους ανθρώπους στα 70 ή στα 80 τους.

Κάποιοι συνάδελφοι του Πάτελ στο Carolina Blood and Cancer Care Associates του αποκάλυψαν τότε ότι είχαν και οι ίδιοι διαχειριστεί εκείνη την περίοδο περιπτώσεις ασθενών με παρόμοιες διαγνώσεις.

«Είμαι στο επάγγελμα 23 χρόνια και δεν έχω ξαναδεί κάτι τέτοιο», τονίζει ο Πάτελ. Ο Ασούτος Γκορ, ένας άλλος ογκολόγος, συμφωνεί: «Ημασταν όλοι ταραγμένοι».

Υπήρχε όμως και κάτι άλλο παράξενο: Αρκετοί ασθενείς αντιμετώπισαν πολλαπλούς τύπους καρκίνου που εμφανίστηκαν σχεδόν ταυτόχρονα, ενώ καταγράφηκαν περισσότερες από δώδεκα νέες περιπτώσεις σπάνιων μορφών καρκίνου, αναφέρει η αμερικανική εφημερίδα.

Η θεωρία ότι κάποιοι ιοί μπορούν να προκαλέσουν ή να επιταχύνουν τον καρκίνο είναι κάθε άλλο παρά καινούργια. Οι επιστήμονες έχουν αναγνωρίσει αυτή την πιθανότητα ήδη από τη δεκαετία του '60 και σήμερα ερευνητές εκτιμούν ότι το 15%-20% όλων των καρκίνων παγκοσμίως προέρχεται από μολυ-

σματικούς παράγοντες, όπως ο HPV, ο ιός Επσταϊν-Μπαρ και η ηπατίτιδα Β'.

Αίτημα για επαγρύπνηση

Παρ' όλα αυτά, μπορεί να χρειαστούν πολλά χρόνια ακόμη για να λάβουμε τελικές απαντήσεις σχετικά με το εάν ο κορωνοϊός είναι συνένοχος στην ανοδική τάση των περιπτώσεων καρκίνου. Όμως, τόσο ο Πάτελ όσο και άλλοι θορυβημένοι επιστήμονες καλούν την κυβέρνηση των ΗΠΑ να θέσει σε προτεραιότητα το

Η θεωρία ότι κάποιοι ιοί μπορούν να προκαλέσουν ή να επιταχύνουν τον καρκίνο δεν είναι καινούργια. Οι επιστήμονες έχουν αναγνωρίσει αυτή την πιθανότητα ήδη από τη δεκαετία του '60.

εν λόγω ζήτημα, γνωρίζοντας ότι θα μπορούσε να επηρεάσει τη θεραπεία και τη φροντίδα εκατομμυρίων καρκινοπαθών κατά τις επόμενες δεκαετίες.

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από τρισεκατομμύρια κύτταρα σε συνεχή κατάσταση ανάπτυξης, επισκευής και θανάτου. Τις περισσότερες φορές, κύτταρα με κατεστραμμένο DNA «επιδιορθώνονται» μόνα τους ή απλώς εξαφανίζονται. Μερικές φορές αρχίζουν να συσσωρεύουν λάθη στον γενετικό τους κώδικα και ξεσπούν ανεξέλεγκτα σε όγκους, καταστρέφοντας μέρη του σώματος.

Ο Αφσιν Μπεχέστι, πρόεδρος της Διεθνούς Ερευνητικής Ομάδας για την COVID-19, επικοινωνήσε με τον Κασιάπ Πάτελ και διοργάνωσαν ένα συμπόσιο μαζί με άλλους επιστήμονες, καταλήγοντας στο ότι υπάρχουν βέβαια στοιχεία που υποδηλώνουν σύνδεση μεταξύ του κορωνοϊού και του καρκίνου. «As ελπίζουμε ότι κάνουμε λάθος», είπε ο Μπεχέστι. «Αλλά, δυστυχώς, όλα δείχνουν πως αυτό μπορεί να συμβαίνει».



✦ Το πρώτο μεγάλο αγκάθι για τον επόμενο επίτροπο Υγείας θα είναι η αλλαγή της φαρμακευτικής νομοθεσίας

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΕΡΓΟ | ΘΕΜΑ

Τα μεγάλα «αγκάθια» της υγείας στην Ε.Ε.

Η επόμενη μέρα για το νέο Ευρωκοινοβούλιο και τα σημαντικά προβλήματα που έχει να διαχειριστεί

Η θητεία της τελευταίας σύστασης του Ευρωκοινοβουλίου συνέεσε με το τέλος της οικονομικής κρίσης για τα κράτη του Νότου και την έναρξη της πανδημίας.

Της **Ανθής Αγγελιοπούλου**
aangelio@naftemporiki.gr

ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ Υγείας κλήθηκε να διαχειριστεί σημαντικά προβλήματα, με τα συστήματα υγείας των κρατών-μελών να κινδυνεύουν με ολική κατάρρευση.

Παρ' όλα αυτά έγιναν και σημαντικά βήματα. Η επίτροπος Υγείας Στέλλα Κυριακίδου κατάφερε να ενισχυθεί ο προϋπολογισμός Υγείας με 5,3 δισ. ευρώ για την περίοδο 2021-2027, ποτεύοντας ακράδαντα στην οικοδόμηση μιας ισχυρής Ευρωπαϊκής Ένωσης Υγείας.

Τα έργα στα οποία έθεσε τις βάσεις η Επιτροπή είναι πολλά, όπως:

- Ενίσχυση των οργανισμών εμπειρογνομώνων για την ασφάλεια της υγείας και για τα φάρμακα, δηλαδή των ECDC και EMA.
- Δημιουργία της HERA, η πρώτη Αρχή της Ε.Ε. για την αντιμετώπιση «έκτακτων καταστάσεων» στην υγεία.

- Λειτουργία ολοκληρωμένου σχεδίου για την Καταπολέμηση του Καρκίνου σε συνεργασία και με το αμερικανικό πρόγραμμα Moonshot.

- Ολοκληρωμένη προσέγγιση για την ψυχική υγεία.

- Προτάσεις για την Ψηφιοποίηση της Υγείας.

- Οικοδόμηση μιας Ενιαίας Αγοράς Φαρμάκων.

- Λειτουργία της Συμμαχίας για τα Κρίσιμα Φάρμακα για την αντιμετώπιση των ελλείψεων των κρίσιμων φαρμάκων, όπου προτείνεται η ανάπτυξη ενός επιχειρησιακού σχεδίου επενδύσεων σε επίπεδο Ε.Ε., το οποίο θα καταθεί για έγκριση στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή το 1ο εξάμηνο του 2025, αλλά και η διερεύνηση του ενδεχομένου δημιουργίας ενός σημαντικού έργου κοινού ευρωπαϊκού ενδιαφέροντος (IPCEI) για την ενίσχυση της βιομηχανίας κρίσιμων φαρμάκων.

- Πρόγραμμα για πρόληψη, ετοιμότητα και αντιμετώπιση διασυννοριακών απειλών κατά τη υγείας.

- Δημιουργία αποθέματος ιατρι-



Ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση των αναγκών τους ζητούν οι ενώσεις ασθενών της Ευρωπαϊκής Ένωσης από το νέο Ευρωκοινοβούλιο.

Χαμένες καινοτόμες επενδύσεις

Η ΜΕΙΩΣΗ του χρόνου της προστασίας δεδομένων, σύμφωνα με μελέτη του Dolon Institute, θα επιφέρει μείωση επενδύσεων σε καινοτόμα φάρμακα στην Ευρώπη κατά 55% τα επόμενα 15 χρόνια, όταν ήδη τα τελευταία 20 χρόνια έχει χάσει το 1/4 των παγκοσμίων επενδύσεων σε Ε&Α. Οι επενδύσεις θα μειωθούν κατά 1/3 (από 32% σε 21%) έως το 2040 και η Ευρώπη θα χάσει 2 δισ. ευρώ ετησίως, ενώ μόνο 1 στα 10 φάρμακα που αναπτύσσονται από μικρομεσαίες επιχειρήσεις θα είναι οικονομικά βιώσιμο και το 22% των projects Ε&Α που βασίζονται στην προστασία αυτή δεν θα αντέξει. Επιπλέον, η Ευρώπη θα χάσει την Ε&Α σε περίπου 50 από τις 225 νέες θεραπείες που αναμένονται, δηλαδή το 8% της φαρμακευτικής καινοτομίας και 45 νέες θεραπείες για σπάνιες ασθένειες (απώλειες 4,5 δισ. ευρώ σε έρευνα).

Η ευρωπαϊκή φαρμακοβιομηχανία ζητά να τεθούν κίνητρα για την ανάπτυξη νέων αντιμικροβιακών φαρμάκων.

κού, υγειονομικού και υποστηρικτικού προσωπικού.

● Δρομολόγηση του Ευρωπαϊκού Μηχανισμού Εθελοντικής Αλληλεγγύης για τα φάρμακα, που θα επισημάνει τις ανάγκες ενός κράτους για ένα συγκεκριμένο φάρμακο σε άλλα κράτη τα οποία θα είναι σε θέση να ανταποκριθούν από τα δικά τους αποθέματα.

● Δημιουργία του «ενωσιακού καταλόγου κρίσιμων φαρμάκων», ο οποίος θα καταδειχτεί πού χρειάζονται να ληφθούν πρόσθετα μέτρα.

Ως εκ τούτου ο επόμενος επίτροπος Υγείας θα κληθεί να διαχειριστεί μεγάλα «αγκάθια», με πρώτο απ' όλα την αλλαγή της φαρμακευτικής νομοθεσίας, που έχει βρει αντίσταση από τις φαρμακευτικές εταιρείες.

Προστασία δεδομένων

Οι τελευταίες προτάσεις της ολομέλειας του Ευρωπαϊκού Κοινο-

βουλίου ορίζουν ως ελάχιστη περίοδο προστασίας δεδομένων των φαρμάκων τα 7,5 έτη πέραν των διετούς προστασίας αγοράς από την έκδοση άδειας κυκλοφορίας. Επίσης, οι εταιρείες θα έχουν 12 επιπλέον μήνες αν το φάρμακό τους ανταποκρίνεται σε ακάλυπτες ιατρικές ανάγκες, 6 επιπλέον μήνες αν διεξάγουν συγκριτικές κλινικές δοκιμές και ακόμη 6 μήνες εάν σημαντικό μερίδιο της έρευνας και ανάπτυξης του προϊόντος πραγματοποιείται στην Ε.Ε. και τουλάχιστον εν μέρει σε συνεργασία με ερευνητικούς φορείς της Ε.Ε. Να θυμίσουμε ότι οι εταιρείες ζητούσαν τα οκτώ έτη προστασίας δεδομένων.

Οι ευρωβουλευτές επεσήμαναν ότι πρέπει να υπάρχει ανώτατο όριο για τη συνδυασμένη περίοδο προστασίας των δεδομένων που δεν θα ξεπερνά τα 8,5 έτη, ενώ μια εφάπαξ παράταση (12 μήνες) μπορεί να χορηγηθεί αν η εταιρεία λάβει άδεια κυκλοφορίας για πρόσθετη θεραπευτική ένδειξη με σημαντικά κλινικά οφέλη.

Για τα «ορφανά» φάρμακα (θεραπείες σπάνιων παθήσεων) προτείνουν να δοθούν ειδικά κίνητρα, καθώς και έως 11 χρόνια εμπορικής αποκλειστικότητας. Για την ενίσχυση της Έρευνας και Ανάπτυξης (Ε&Α) αντιμικροβιακών θεραπειών, προτείνουν κίνητρα εισόδου στην αγορά και μέχρι 12 επιπλέον μήνες προστασίας των δεδομένων. Ουσιαστικά η Ολομέλεια πρότεινε μείωση της προστασίας δεδομένων κατά 6 μήνες απ' αυτό που ζητούν οι εταιρείες.

Μέσα σε όλα η ευρωπαϊκή φαρ-

μακοβιομηχανία ζητά να τεθούν κίνητρα στη νέα φαρμακευτική νομοθεσία για την ανάπτυξη νέων αντιμικροβιακών φαρμάκων, δεδομένου ότι η μικροληρωμένο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση των αναγκών των ασθενών, κατάργηση των ανισοτήτων, έγκαιρη πρόβλεψη σε κλινικές μελέτες, συνδιαιμόρφωση μιας σύγχρονης ευρωπαϊκής στρατηγικής για τα φάρμακα, συνεργασία εξειδικευμένων επαγγελματιών για ταχύτερη και πιο ακριβή διάγνωση και ενίσχυση των συστημάτων υγείας.

Τι ζητούν οι ασθενείς

Η Ένωση Ασθενών Ελλάδας, η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου και η Ένωση Σπανίων Ασθενών Ελλάδος ζητούν από το νέο Ευρωκοινοβούλιο ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση των αναγκών των ασθενών, κατάργηση των ανισοτήτων, έγκαιρη πρόβλεψη σε κλινικές μελέτες, συνδιαιμόρφωση μιας σύγχρονης ευρωπαϊκής στρατηγικής για τα φάρμακα, συνεργασία εξειδικευμένων επαγγελματιών για ταχύτερη και πιο ακριβή διάγνωση και ενίσχυση των συστημάτων υγείας.



Η απερχόμενη επίτροπος Υγείας Στέλλα Κυριακίδου κατάφερε να ενισχυθεί ο προϋπολογισμός Υγείας με 5,3 δισ. ευρώ για την περίοδο 2021-2027.

3. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ Ε.Ε. ΣΕ ΜΙΑ « ΑΛΛΗ » ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

Μέσο:ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .08/06/2024 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .08/06/2024

Σελίδα: 1



THE
— **N** —
SOCIETY



Ο Χάρης Θεοχάρης,
υφυπουργός
Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών,
γράφει για τον ρόλο της
Ε.Ε. σε μια «άλλη» παραγωγική Ελλάδα. ▶ 9

.....

3. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ Ε.Ε. ΣΕ ΜΙΑ « ΑΛΛΗ » ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

Μέσο: ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 08/06/2024 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 08/06/2024

Σελίδα: 9



Ο ρόλος της Ε.Ε. σε μια «άλλη» παραγωγική Ελλάδα



Του **Χάρη Θεοδώρη**
Υφυπουργός Οικονομίας και Οικονομικών

ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ αλλά εξόχως και πολλαπλώς διαφορετική περιοδεία πραγματοποιήσα τις προηγούμενες εβδομάδες, κυρίως στη Θεσπρωτία και την Πελοπόννησο. Θα έλεγα ότι κάπως σαν «υπόθεση εργασίας», όπου και εάν πήγαινα, έθετα το ζήτημα του θεμελιώδους διακυβεύματος των ευρωεκλογών. Δηλαδή, το πώς η σταθερή πρόδεση της Ελλάδας στην κοινή ευρωπαϊκή πορεία αποτελεί τη μόνη εγγύηση για την πρόοδο και την ευημερία, υπό τις τρέχουσες, έντονα απειλητικές συνθήκες που διαμορφώνονται εσχάτως στο σύγχρονο διεθνές γίγνεσθαι. Και επίσης, ακόμη πιο συγκεκριμένα, ότι η ενίσχυση της Νέας Δημοκρατίας στις ευρωεκλογές της 9ης Ιουνίου αποτελεί μονόδρομο για τη μεγιστοποίηση της ωφέλειας που καρπώνεται η πατρίδα μας, αυτοδικαία, ως μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΠΙΣΤΕΥΩ ότι κάθε νοήμων Έλληνας, ανεξαρτήτως επιπέδου μόρφωσης, ετισοδηματικής τάξης, φύλου ή ηλικίας, κατανοεί ποιο είναι το συμφέρον του. Συνειδητοποιεί πως η ψήφος στη Νέα Δημοκρατία είναι κατ' αρχήν απείρως καλύτερη από την αποχή και την αδιαφορία, είναι όμως ταυτόχρονα και μια δίλωση εμπιστοσύνης για το μέλλον.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ των δομικών μεταρρυθμίσεων που βρίσκονται σε εξέλιξη, για τις πρωτοβουλίες που αναπτύσσει ο πρωθυπουργός Κυριάκος Μητσοτάκης, με επίκεντρο πάντα την Ελλάδα, αλλά με μια ευρύτερη, πανευρωπαϊκή προοπτική, γύρω από κρίσιμες σημασιώδη ζητήματα, όπως η πάταξη της ακρίβειας και η άμυνα της Ευρώπης έναντι έξοθεν κινδύνων. Ένα από τα πιο σημαντικά στοι-



Η ενίσχυση της Νέας Δημοκρατίας στις ευρωεκλογές αποτελεί μονόδρομο για τη μεγιστοποίηση της ωφέλειας που καρπώνεται η πατρίδα μας, αυτοδικαία, ως μέλος της Ε.Ε.

■ Η εξωστρέφεια έχει να κάνει ακόμη και με το πώς οι σύγχρονοι Έλληνες επιχειρηματίες χρησιμοποιούν τα εργαλεία και τις δυνατότητες ανάπτυξης που παρέχει η Ε.Ε.

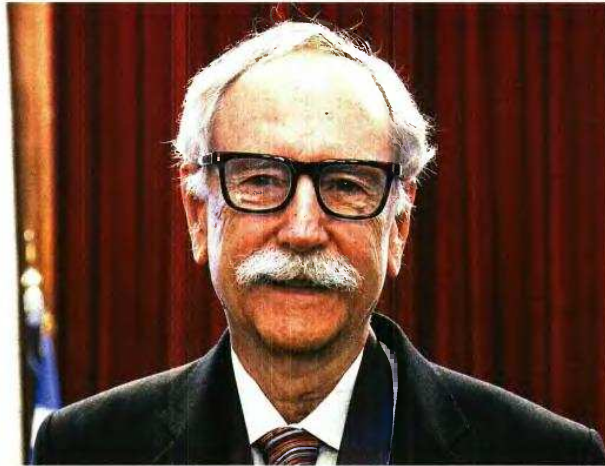
χείας της πρόσφατης μίνι περιοδείας μου ήταν, αναμφίβολα, οι επισκέψεις μου σε μια σειρά από τοπικές επιχειρήσεις, όπως οινοποιεία, ελαιουργίες, μονάδες επεξεργασίας αγροτικών και κτηνοτροφικών προϊόντων κ.α. Συγκεκριμένα, στη Θεσπρωτία βρέθηκα στις υπό κατασκευή εγκαταστάσεις της πρότυπης βιομηχανίας φαρμακευτικής κάνναβης, τον παραγωγικό θύλακα της εταιρείας Sitec Pharma. Στην

Αργολίδα επισκέφθηκα το Οινοποιείο Φράγκου στο Μαλαντρένι, τη «Μελίς - Ελαιουργία Επιδαύριας Γης» στο Λαγουριό, δίπλα στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου, και την GEFRA του Γεώργιου Φραγκίστα, μια δυναμική βιομηχανία επεξεργασίας εσπεριδοειδών της αργολικής γης. Στην Ηλεία πήγα στην περίφημη, ιστορική κονσερβοποιία «Κύκνος», καθώς και στην εντυπωσιακή, από κάθε άποψη, γαλακτοκομική μονάδα «Φάρμα Ηλείας». Ενώ το αντικείμενο καθεμιάς από τις επιχειρήσεις αυτές είναι διαφορετικό, τα δικά μου συμπεράσματα ήταν κοινά: α) Εκπληκτική ποιότητα, τόσο σε διαδικασίες και μεθοδολογία παραγωγής όσο και στα τελικά προϊόντα. β) Ριζώμα στην ελληνική γη, με τη βέλτιστη δυνατή αξιοποίηση των πρώτων υλών και την ανάδειξη των εκάστοτε τοπ-

κών καρπών. γ) Σεβασμός και αφοσίωση στην παράδοση, αλλά σε αρμονικό συνδυασμό με την υιοθέτηση τεχνολογικών λύσεων αιχμής. δ) Πολλαπλή προσφορά στην τοπική κοινωνία, κάρη στη δημιουργία θέσεων απασχόλησης, άμεσα και έμμεσα, αλλά και την τόνωση της εμπορικής κίνησης και της παραγωγής υπεραξίας. ε) Πάθος για την πρόοδο, υγιής φιλοδοξία και, πάνω απ' όλα, εξωστρέφεια. Μια εξωστρέφεια η οποία γίνεται ορατή όχι μόνο στην εξαγωγική δραστηριότητα και τις αντίστοιχες διακρίσεις που αποσπούν οι εν λόγω επιχειρήσεις στη διεθνή αγορά.

Η ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ έχει να κάνει ακόμη και με το πώς οι σύγχρονοι Έλληνες επιχειρηματίες χρησιμοποιούν τα εργαλεία και τις δυνατότητες ανάπτυξης που παρέχει η Ευρωπαϊκή Ένωση. Το χαμόγελο και η ικανοποίηση των ανθρώπων που με υποδέχτηκαν εγκάρδια στις μονάδες τους, η υπερηφάνεια για όσα έχουν καταφέρει με το μυαλό και τον μόχθο τους, όπως τόνισαν όλοι ανεξαρτήτως στις συζητήσεις μας, αποκομίζουν νόημα μόνο στο περιβάλλον της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

ΕΝΩ Η ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ότι καθεμία από αυτές τις εταιρείες πέτυχε είλημα ανάπτυξης την τελευταία πενταετία, κάρη στην αναστροφή του οικονομικού κλίματος στην Ελλάδα με τα μέτρα της κυβέρνησης του Κυριάκου Μητσοτάκη, αρκεί για να επιβεβαιώσει την ταύτιση της Νέας Δημοκρατίας με την πιο ευοίωνη, αισιόδοξη και παραγωγική όψη του ευρωπαϊκού μέλλοντος. Να γιατί αυτές οι ευρωεκλογές έχουν τεράστια σημασία όχι μόνο για κάποιους, αλλά για κάθε Έλληνα και κάθε Ελληνίδα. [SID21719012]



«Κάθε φορά που επιλέγουμε μια υγιεινή φυτική πηγή πρωτεΐνης όπως φασόλια, σόγια ή ξηρούς καρπούς, αντί για κόκκινο κρέας, βοηθάμε να σωθεί ένα δέντρο στον Αμαζόνιο» λέει στο «Βήμα» ο καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στη Σχολή Δημόσιας Υγείας Τ.Η. Chan του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και μέλος της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ κ. Γουόλτερ Γουίλετ.

Ο παγκόσμιος «γκουρού» στο πεδίο της διατροφής, ο οποίος βρέθηκε προ ημερών στην Αθήνα και μίλησε στην Ακαδημία Αθηνών κατά τη συνεδρία υποδοχής του ως ξένου εταίρου, εξηγεί μιλώντας στο «Βήμα» ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή παρέχει ένα σχεδόν τέλειο παράδειγμα μιας διαίτας που είναι ταυτόχρονα υγιεινή για τον άνθρωπο και βιώσιμη για τον πλανήτη. Ο κ. Γουίλετ είναι ο επιστήμονας ο οποίος ερευνώντας τους πολιτισμούς της Μεσογείου και με βάση σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα διαμόρφωσε την περίφημη «Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα» που χρησιμεύει ως πρότυπο για την κωδικοποίηση οδηγίων υγιεινής διατροφής σε όλη την υφήλιο.

Δεν είναι τυχαίο ότι παρουσιάζοντας στην Ακαδημία Αθηνών τα αποτελέσματα των μελετών της επιτροπής EAT-Lancet, η οποία συστάθηκε για να προσδιορίσει την πιο υγιεινή και βιώσιμη διατροφή, ανέφερε ότι η μετάβαση σε ένα υγιεινό διατροφικό σκema όπως η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή θα απέτρεπε 15 εκατ. θανάτους ετησίως ανά τον κόσμο, ενώ οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου θα παρέμεναν εντός βιώσιμων ορίων, δημιουργώντας ανάχωμα στην υπερθέρμανση του πλανήτη και στην κλιματική αλλαγή.

Σύμφωνα με τον κ. Γουίλετ, ο οποίος θεωρείται ένας από τους πιο επιδραστικούς επιστήμονες στον κόσμο στον τομέα της Ιατρικής, «είναι το σύστημα διατροφής μας που προσφοδεύει τις παγκόσμιες πανδημίες της παχυσαρκίας, του διαβήτη αλλά και άλλες σημαντικές ασθένειες». Όσο για το κόστος μιας υγιεινής διαίτας για τους καταναλωτές, όπως σχολιάζει ο κ. Γουίλετ, «ο ρόλος μας, ως κοινωνίας, είναι να διασφαλίσουμε ότι όλοι μπορούν να αντέξουν οικονομικά μια υγιεινή διατροφή».

Είναι εφικτό να δημιουργηθεί μια αλυσίδα παραγωγής τροφίμων που να εξασφαλίζει επαρκείς ποσότητες και μια φιλική προς το περιβάλλον διατροφή για τον αυξανόμενο παγκόσμιο πληθυσμό;

«Το σημερινό σύστημα τροφίμων συμβάλλει σημαντικά στην επιταχυνόμενη και μη αναστρέψιμη κλιματική αλλαγή. Ταυτόχρονα το σύστημα διατροφής μας προσφοδεύει τις παγκόσμιες πανδημίες της παχυσαρκίας, του διαβήτη αλλά και άλλες σημαντικές ασθένειες. Ωστόσο, μια στροφή στις διαίτες οι οποίες βασίζονται περισσότερο στη χορτοφαγία και λιγότερο σε επεξεργασμένες τροφές, με μια παρά-

Γουόλτερ Γουίλετ «Αυτά που τρώμε τροφοδοτούν τις ασθένειες και την κλιματική κρίση»

Ο καθηγητής Επιδημιολογίας του Χάρβαρντ εξηγεί τι πρέπει να αλλάξουμε στα τρόφιμα που καταναλώνουμε αλλά και την αξία της μεσογειακής διαίτας

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ στη Μάχη Τράτσα

λήλη μείωση των απορριμμάτων τροφίμων – δηλαδή τροφίμων που αγοράζουμε, δεν καταναλώνουμε και πετάμε στα σκουπίδια – σε συνδυασμό με πιο αποτελεσματικές γεωργικές μεθόδους, θα επέτρεπε να εξασφαλίσουμε για τον μελλοντικό πληθυσμό του πλανήτη μια διατροφή που θα είναι αφενός υγιεινή και αφετέρου βιώσιμη περιβαλλοντικά. Μετά από μια πολύ προσεκτική ανάλυση των κύριων ορισμών τροφίμων, διαπιστώσαμε ότι η παραδοσιακή μεσογειακή δι-

ατροφή παρέχει ένα σχεδόν τέλειο παράδειγμα μιας διαίτας που είναι ταυτόχρονα υγιεινή και βιώσιμη».

Η βιώσιμη, οικολογική «ταυτότητα» ενός τροφίμου είναι ελκυστική για τους καταναλωτές. Ωστόσο, στην απόφασή τους να το αγοράσουν, άλλα κριτήρια, όπως η χαμηλή τιμή και η γεύση, παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο.

«Η τιμολόγηση και η γεύση είναι πράγματα σημαντικοί παράγοντες στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουμε. Ευτυχώς, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχει υπέροχες γεύσεις που πλέον αναγνωρίζονται παγκοσμίως – τα τελευταία χρόνια αυτή ήταν η κορυφαία διαίτα στις ΗΠΑ. Τις περασμένες δεκαετίες αυτό το παραδοσιακό διατροφικό πρότυπο είχε καταδικαστεί από τις υγειονομικές αρχές επειδή η περιεκτικότητά του σε λιπαρά είναι σχετικά υψηλή, αλλά αποδείχθηκε ότι το ελαιόλαδο και άλλα ακόρεστα φυτικά έλαια μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και δεν αυξάνουν την παχυσαρκία καθώς προκαλούν κορεσμό. Βιώσιμες και υγιεινές διαίτες μπορούν επίσης να

συγκεντρωθούν από τα τρόφιμα και τις γεύσεις των περισσότερων άλλων πολιτισμών».

Ομως συχνά τρόφιμα υψηλής ποιότητας είναι και ακριβά.

«Ο ρόλος μας, ως κοινωνίας, είναι να διασφαλίσουμε ότι όλοι μπορούν να αντέξουν οικονομικά μια υγιεινή διατροφή. Αυτός ο τρόπος διατροφής κοστίζει περισσότερο από την κατανάλωση αμυλούχων τροφών και ζάχαρης. Ωστόσο, από πολλές τρέχουσες διαίτες συνήθως δεν κο-

Διαπιστώσαμε ότι η παραδοσιακή διατροφή παρέχει ένα σχεδόν τέλειο παράδειγμα μιας διαίτας που είναι ταυτόχρονα υγιεινή και βιώσιμη

«Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για περίπου το ένα τρίτο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου» λέει ο καθηγητής Γουόλτερ Γουίλετ

στίσει περισσότερο, επειδή σε μια υγιεινή διατροφή η κατανάλωση ποσοτήτων κρέατος και γαλακτοκομικών τροφίμων είναι μέτρια. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή δεν ήταν η διατροφή των πλούσιων ανθρώπων και για κάποιο διάστημα αυτό εμπόδιζε την κοινωνική αποδοχή της ως επιθυμητού τρόπου διατροφής. Ευτυχώς, αυτός ο τρόπος κατανάλωσης απλών, υγιεινών και νόστιμων φαγητών υιοθετείται ολοένα και περισσότερο σε πολλά μέρη του κόσμου».

Όσον αφορά την κλιματική κρίση, ποια είναι η συμβολή της παραγωγής τροφίμων; Τα ζωικά προϊόντα έχουν πράγματι υψηλότερες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης;

«Η παραγωγή τροφίμων ευθύνεται για περίπου το ένα τρίτο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου. Και τα ζωικά προϊόντα συμβάλλουν δυσανάλογα σε αυτές τις εκπομπές, κατ' αρχάς διότι έχουν αντικαταστήσει τα δημητριακά στην ανθρώπινη τροφή. Επίσης, τα βοοειδή και άλλα μηρυκατικά παράγουν μεθάνιο κάθε ώρα της ημέρας ενώ παράλληλα η υψηλή παγκόσμια κατανάλωση κρέατος οδηγεί σε αποψίλληση των δασών παγκοσμίως. Έτσι, κάθε φορά που επιλέγουμε μια υγιεινή φυτική πηγή πρωτεΐνης όπως φασόλια, σόγια ή ξηρούς καρπούς, αντί για κόκκινο κρέας, βοηθάμε να σωθεί ένα δέντρο στον Αμαζόνιο».

Ποιες είναι οι γενικές αρχές που πρέπει να ακολουθεί ένα άτομο για μια υγιεινή και φιλική προς το περιβάλλον διατροφή;

«Είναι απλός διατροφικός «οδηγός» προτείνει τον περιορισμό της πρόσληψης ζωικών τροφών σε περίπου δύο μερίδες την ημέρα, με μια από αυτές να προέρχεται από γαλακτοκομικά. Όσο για το κόκκινο κρέας, όχι περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα. Τα ψάρια μπορεί να καταναλώνονται δύο φορές την εβδομάδα, με τα μικρά ψάρια ή τα στρακοειδή να αποτελούν την καλύτερη επιλογή τόσο για την υγεία όσο και για τη βιωσιμότητα. Οι ξηροί καρποί, τα φασόλια και τα τρόφιμα σόγιας πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και τα δημητριακά πρέπει να είναι κυρίως ολικής αλέσεως. Φυσιολογικά, γενναίες ποσότητες φρούτων και λαχανικών είναι απαραίτητες για την υγεία και τα πρόσθετα λίπη πρέπει να είναι ελαιόλαδο ή άλλα υγρά φυτικά έλαια».

Ουσιαστικά περιγράψτε τη μεσογειακή διατροφή.

«Σε αυτή την περιγραφή ταιριάζει αρκετά η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, όχι η σημερινή μεσογειακή διατροφή. Μια λιγότερο υγιεινή πτυχή αυτής της παραδοσιακής διατροφής ήταν η υψηλή ποσότητα αλατιού – αυτό ήταν σημαντικό στο παρελθόν για τη συντήρηση των τροφίμων, αλλά σήμερα έχουμε άλλους τρόπους διατήρησής τους».