

## **Συνέντευξη από Διαιτολόγο - Διατροφολόγο**

Κατά τη διάρκεια της έρευνάς μας που σχετίζεται με την διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες αλλά και πώς μπορούν αυτά μπορούν να επηρεάσουν έμμεσα και άμεσα την υγεία μας σε συνδυασμό με την άσκηση, κρίναμε σκόπιμο να πάρουμε συνέντευξη από μια διαιτολόγο - διατροφολόγο.

Η επιστήμονας κ. Παπαγρηγορίου Δήμητρα μας έδωσε τις ακόλουθες απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα.

### **1) Ποιοί παράγοντες σας ώθησαν στο να επιλέξετε αυτό το επάγγελμα;**

Ο κυριότερος παράγοντας που ώθησε στο να επιλέξω το επάγγελμα του Διαιτολόγου-Διατροφολόγου είναι η αγάπη μου για την επιστήμη της διατροφής. Σαφώς πολύ σημαντικό ρόλο στην απόφαση μου αυτή έπαιξε και το γεγονός της επαγγελματικής αποκατάστασης αφού το φαινόμενο της παχυσαρκίας και της ανορεξίας αυξάνετε με πολύ γρήγορους ρυθμούς και από τι φαίνεται τα επόμενα χρόνια η αύξηση αυτή θα είναι ραγδαία.

### **2) Σε όλο το χρονικό διάστημα της επαγγελματικής σας σταδιοδρομίας έχετε αντιμετωπίσει σοβαρά προβλήματα κι αν ναι μπορείτε να μας αναφέρετε ένα;**

Το πιο σοβαρό περιστατικό που έχω συναντήσει στην μέχρι τώρα πορεία μου ήταν ένα κορίτσι στην εφηβεία που είχε πολύ αυξημένο βάρος και αρνιόταν να μπει στην διαδικασία διατροφής παρόλο που είχε σημάδια έντονου πάχους όπως σχισμές στο σώμα με πύον.

### **3) Ποιές μεθόδους θεωρείται πιο αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας;**

Η παχυσαρκία είναι μια πολύπλοκη και πολύ-παραγοντική νόσος

Στην εμφάνιση της παχυσαρκίας συμμετέχουν κοινωνικοί, μορφωτικοί, συμπεριφεριολογικοί, μεταβολικοί και γενετικοί παράγοντες.

Όπως γίνεται αντιληπτό και κατά την αντιμετώπιση της θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όλοι οι παραπάνω παράγοντες.

Οι ασθενείς με παχυσαρκία και ανορεξία έχουν ανάγκη από διαιτολογική ,ψυχολογική και ιατρική βοήθεια. Η πιο σημαντική μέθοδος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας και της ανορεξίας σήμερα όσον αφορά τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της είναι η τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς. Ο ασθενής θα πρέπει να αλλάξει συνήθειες που είχε για χρόνια και να υιοθέτηση ένα πιο υγιεινό μοντέλο διατροφής

που θα ακολουθήσει για όλη την υπόλοιπη ζωή του. Είναι μία δύσκολη και χρονοβόρα διαδικασία η οποία όμως εγγυάται και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Όπως γίνεται κατανοητό η πρόληψη και η σωστή ενημέρωση σχετικά με θέματα διατροφής ακόμη και από την νηπιακή ηλικία είναι ο πιο καθοριστικός παράγοντας αποφυγής της παχυσαρκίας.

#### **4) Σε ποιες ηλικίες διαπιστώνεται μεγαλύτερο αριθμό ασθενών όσον αφορά την παχυσαρκία;**

Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκία οι ασθενείς που με έχουν επισκεφτεί καλύπτουν όλο το φάσμα ηλικιών από 5 μέχρι 75 ετών. Σε αυτό έχει συντελέσει η πολύ η ραγδαία αύξηση της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας με αποτέλεσμα σε όλες της ηλικίες να συναντούμε πολλά υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα. Στις γυναίκες η ηλικιακή ομάδα που επισκέπτεται πιο συχνά το διαιτολογικό γραφείο είναι 18 ετών έως 40 και στους άνδρες 16 ετών έως 24 συνήθως λόγω του αθλητισμού και 45 ετών έως 60 συνήθως λόγω προβλημάτων υγείας (λιπιδαιμίες, σακχαρώδης διαβήτης κ.α.)

Όσον αφορά την αντιμετώπιση της ανορεξίας στα χρόνια που λειτουργεί το γραφείο έχω δεχτεί μόνο ένα περιστατικό για αυτό και δεν έχω πλήρες δείγμα.

Σύμφωνα με έρευνες όμως η νευρική ανορεξία μπορεί να εκδηλωθεί σε όλες τις ηλικίες, εντούτοις είναι συχνότερη στην εφηβεία μεταξύ 13 και 20 ετών και συχνότερη στα αγόρια (1 αγόρι στα 10 κορίτσια που πάσχουν).

#### **5) Ποιοί ψυχολογικοί παράγοντες πιστεύετε πως ωθούν τους πελάτες σας να αναζητούν την βοήθεια σας;**

Οι ψυχολογικοί παράγοντες που ωθούν τους περισσότερους ασθενείς να επισκεφθούν ένα διαιτολογικό γραφείο είναι η ανάγκη που έχουν για έλεγχο. Επίσης για να συζητούν τυχόν προβλήματα που έχουν και τους οδηγούν στην αυξημένη κατανάλωση τροφής

#### **6) Πώς θα χαρακτηρίζατε τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων;**

Όσον αφορά τις διατροφικές τους συνήθειες οι έφηβοι σύμφωνα με έρευνες φαίνεται ότι δεν τρέφονται σωστά. Έχουν μειωμένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και οσπρίων. Αντίθετα, η διατροφή τους αποτελείται από μεγάλο ποσοστό λιπαρών τροφών και τροφών πλούσιων σε ζάχαρη. Καταναλώνουν συχνά τροφές που βρίσκουν στα fast-food με αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη αλατιού και κορεσμένου λίπους. Παρατηρείται μειωμένη φυσική δραστηριότητα και πολλές ώρες πίσω από την οθόνη του υπολογιστή με αποτέλεσμα ακόμη πιο πιθανή την εκδήλωση παχυσαρκίας.

#### **7) Τί πιστεύετε ότι θα έπρεπε να αλλάξει στα κυλικεία των σχολείων;**

Λόγω του ότι τα παιδιά περνούν πολλές ώρες της ημέρας στο σχολείο και αναγκάστηκα προμηθεύονται τρόφιμα από το κυλικείο είναι σημαντικό το κυλικείο να προσπαθήσει να προάγει θρεπτικές τροφές και όχι τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και λίπη.

Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται τυρόπιτες, λουκανικόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες, τα σοκολατένια ροφήματα, οι σοκολάτες και τα ζαχαρώδη κρουασάν και αναψυκτικά.

Θα πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχουν το τoστ και σάντουιτς με αλλαντικά με χαμηλά λιπαρά, λευκό γάλα, φρέσκα φρούτα και φρουτοχυμοί, ανάλατοι ξηροί καρποί, κουλούρια και αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης και γενικά τρόφιμα όχι επεξεργασμένα

### **8) Πιστεύετε ότι οι διαχρονικές και παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες του λαού μας επηρεάζουν τον τρόπο διατροφής μας;**

Οι παραδόσεις του κάθε λαού επηρεάζουν άμεσα την διατροφή τους τόσο στην καθημερινή ρουτίνα όσο και στις πιο ειδικές περιστάσεις π.χ. νηστείες και γιορτές. Και ενώ η ελληνική κουζίνα πριν μερικά χρόνια ήταν υπόδειγμα διατροφικής αγωγής με αυξημένη κατανάλωση οσπρίων και φυτικών ινών καθώς επίσης και αυξημένη κατανάλωση ψαριών και πουλερικών τα τελευταία χρόνια λόγω της αύξησης του βιοτικού επιπέδου και τον αυξημένων εσόδων έχουμε υιοθέτηση έναν όχι και τόσο υγιεινό τρόπο διατροφής . Επειδή πλέον οι πιο πολλές γυναίκες εργάζονται πολλές είναι οι οικογένειες οι οποίες καταναλώνουν σπιτικό φαγητό λιγότερο από 2 φορές την εβδομάδα. Όσο περνάν τα χρόνια τόσο απομακρυνόμαστε από την παραδοσιακή ελληνική διατροφή (Μεσογειακή δίαιτα) και στρεφόμαστε σε όλο και περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα λόγω έλλειψης χρόνου.

### **9) Μπορείτε να μας πείτε δυο λόγια για την μεσογειακή διατροφή;**

Η Μεσογειακή δίαιτα έχει αποδειχθεί ότι είναι από τις πιο υγιείς και ισορροπημένες δίαιτες στον κόσμο.. Σύμφωνα με έρευνες τα άτομα που ακολουθούν την μεσογειακή διατροφή έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής και αντίστοιχα λιγότερες πιθανότητες να έχουν καρδιολογικά προβλήματα ή κάποια άλλη χρόνια πάθηση.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της είναι τα εξής: Είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Περιέχει πολλά δημητριακά ολικής αλέσεως. Είναι πλούσια επίσης σε όσπρια και ξηρούς καρπούς.

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε ψάρι και θαλασσινά, σπουδαία πηγή για Ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα Τα ζωικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και κυρίως το κόκκινο κρέας και. Συνίσταται το κοτόπουλο και γενικώς τα πουλερικά. Συνίσταται η κατανάλωση γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά.

Το κόκκινο κρασί πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο - ένα με δύο ποτήρια καθώς περιέχει αντιοξειδωτικά και φαίνεται να έχει καρδιοπροστατευτική δράση.

### **10) Μπορείτε να μας αναφέρετε κάποια τρόφιμα που είναι πολύ παχυντικά και καταναλώνονται σχεδόν σε καθημερινή βάση χωρίς να γνωρίζει ο κόσμος ότι αυτό τους οδηγεί κατά κάποιο τρόπο στην παχυσαρκία;**

Τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες είναι τα τρόφιμα που βρίσκουμε συνήθως στα ταχυφαγεία και είναι πλούσια σε λίπη (και μάλιστα κορεσμένα λιπαρά τα οποία είναι και τα επικίνδυνα για την υγεία) και σε αλάτι. Όπως επίσης πολλές θερμίδες επίσης

περιέχουν και τα αναψυκτικά τύπου cola καθώς και άλλα ροφήματα όπως ποτά, χυμοί εμπορίου με πρόσθετη ζάχαρη, ρόφημα σοκολάτας κ.α. Για αυτό συνίσταται η περιορισμένη κατανάλωση τροφίμων στα fast-food και επιστροφή στην κατανάλωση σπιτικού φαγητού.

### **11) Τέλος θα μπορούσατε να μας δώσετε μια συμβουλή όσον αφορά την διατροφή μας;**

Τελειώνοντας η συμβουλή στο θέμα της διατροφής είναι να ακολουθήσετε μια υγιεινή καθημερινή διατροφή, με όλες τις ομάδες τροφίμων καταναλώνοντας καθημερινά τουλάχιστον 5-6 μερίδες από φρούτα και λαχανικά την ημέρα καταναλώνοντας δημητριακά ολικής άλεση και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες (όσπρια) Να καταναλώνετε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα ψάρι και να αποφεύγεται το κόκκινο κρέας Προτιμήστε προϊόντα χαμηλά σε ζάχαρη και αποφύγετε τρόφιμα υψηλά σε αλάτι. Τέλος ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο στην αύξηση της παχυσαρκίας είναι η έλλειψη άσκησης γι αυτό προσπαθήστε να εντάξετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Τριάντα λεπτά εντατικό περπάτημα την ημέρα είναι αρκετά για να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε ένα ιδανικό βάρος, αλλά και πιο φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Λόγω του ότι τα παιδιά περνούν πολλές ώρες της ημέρας στο σχολείο και αναγκάστηκα προμηθεύονται τρόφιμα από το κυλικείο είναι σημαντικό το κυλικείο να προσπαθήσει να προάγει θρεπτικές τροφές και όχι τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και λίπη.