**Έκθεση Γ΄ Λυκείου: Διατροφή & Υγεία**

Ένας από τους πλέον βασικούς παράγοντες για τη διασφάλιση της υγείας των ατόμων είναι ο **συνδυασμός συστηματικής άθλησης και ισορροπημένης υγιεινής διατροφής**. Η απουσία σωματικής άσκησης και οι κακές διατροφικές συνήθειες οδηγούν στην αύξηση του σωματικού βάρους, καθώς και στη υπονόμευση της ορθής λειτουργίας του οργανισμού.

**Το ζήτημα της παχυσαρκίας**

Σήμερα, περισσότεροι από τους μισούς Ευρωπαίους ενήλικες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Εάν συνεχιστεί η κατάσταση αυτή, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης και ορισμένα είδη καρκίνου θα απειλούν όλο και περισσότερο την ποιότητα ζωής μας, τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας και τη ζωτικότητα της οικονομίας μας.

Επιπλέον, έχει κάνει την εμφάνισή της μια γενιά παιδιών με υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας. Η γενιά αυτή κινδυνεύει με υποβαθμισμένη ποιότητα ζωής σήμερα αλλά και στο μέλλον. Τα παιδιά αυτά έχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες για όλη τους τη ζωή, εγκλωβισμένοι σε έναν φαύλο κύκλο. Επιπλέον, ως μελλοντικοί φορολογούμενοι, ίσως καταλήξουν να πληρώνουν περισσότερες ιατροφαρμακευτικές δαπάνες, καθώς **τα συστήματα υγείας επιβαρύνονται όλο και περισσότερο με το αυξανόμενο κόστος των χρόνιων παθήσεων**.

- Το θετικό στοιχείο είναι ότι όλες αυτές οι νόσοι είναι σε μεγάλο βαθμό προβλέψιμες. Μπορούμε επομένως να αποφύγουμε τις αρνητικές επιπτώσεις τους, καθώς είναι στενά συνδεδεμένες με τον τρόπο ζωής μας, κυρίως τη διατροφή και το βαθμό της σωματικής άσκησης. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να περιμένουμε μια επιστημονική ανακάλυψη ή μια μαγική συνταγή για να μάθουμε τι πρέπει να κάνουμε. **Θα έχουμε ήδη επιτύχει πολλά αν διασφαλίσουμε ότι τα παιδιά μας θα έχουν πρόσβαση σε ισορροπημένα και υγιεινά γεύματα στα σχολεία** και στους παιδικούς σταθμούς, πίνουν πολύ νερό και ασκούνται τακτικά.

Παράλληλα, έχει εξίσου μεγάλη σημασία **να τα προστατεύσουμε από την επιθετική διαφήμιση** και να περιορίσουμε τον χρόνο που περνούν μπροστά σε κάθε είδους οθόνη, αξιοποιώντας ταυτόχρονα στο έπακρο τις δυνατότητες που προσφέρουν για την υγεία οι κινητές εφαρμογές και οι σύγχρονες τεχνολογίες εκπαίδευσης και ενημέρωσης των παιδιών σε θέματα υγιεινού τρόπου ζωής.

**Πιθανά αίτια για τις επιζήμιες διατροφικές συνήθειες**

- Σημαντικό ρόλο στην αλλοίωση των διατροφικών συνηθειών **διαδραματίζει ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τις πολλαπλές υποχρεώσεις και τους γοργούς ρυθμούς**. Πλέον πολλές οικογένειες δεν μπαίνουν στη διαδικασία να μαγειρεύουν καθημερινά, ώστε να έχουν τον έλεγχο των τροφίμων που καταναλώνουν∙ πλέον είτε παραγγέλνουν φαγητό είτε τρώνε έξω, με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε ανθυγιεινές και παχυντικές επιλογές.

- Η διατροφή έχει γίνει στις μέρες μας **αντικείμενο έντονης εμπορευματοποίησης** με τις διάφορες εταιρείες να επιχειρούν να εκμεταλλευτούν την ανάγκη των ανθρώπων να ετοιμάζουν όλο και πιο γρήγορα τα γεύματά τους. Κυκλοφορούν έτσι επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία με μια ελάχιστη προεργασία είναι έτοιμα προς κατανάλωση. **Προπαρασκευασμένα, δηλαδή, γεύματα**, τα οποία ενώ καλύπτουν το ζητούμενο της γρήγορης ετοιμασίας, δεν ανταποκρίνονται εντούτοις στο σημαντικότερο ζητούμενο της υψηλής διατροφικής αξίας και ποιότητας.

- Αρνητική είναι η επίδραση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και ειδικότερα των διαφημίσεων που προβάλλονται σε αυτά, εφόσον **προωθούνται συνεχώς προϊόντα ή καταστήματα γρήγορου φαγητού** που δεν αποτελούν προτάσεις ποιοτικής διατροφικής αξίας. Με γνώμονα το χρηματικό κέρδος και χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ο αντίκτυπος στην υγεία των πολιτών, διαμορφώνεται μέσω των διαφημιστικών μηνυμάτων ένα διατροφικό πρότυπο εξαιρετικά επιζήμιο και ανθυγιεινό.

- Παρά το γεγονός ότι για χρόνια στη χώρα μας οι πολίτες **ακολουθούσαν τη Μεσογειακή Διατροφή**, που αποτελούσε ένα ιδανικό διατροφικό πρότυπο με άριστα οφέλη για την υγεία, παρατηρείται πλέον η απομάκρυνση από αυτό και η διαμόρφωση ενός νέου τρόπου διατροφής στο επίκεντρο του οποίου βρίσκεται η κατανάλωση κρέατος. **Τα λαχανικά, τα φρούτα και τα όσπρια, που είναι τόσο ωφέλιμα, υποχώρησαν προς χάρη του κρέατος**, η υπερβολική κατανάλωση του οποίου έχει οδηγήσει κατ’ ανάγκη στη προσφορά ολοένα και χαμηλότερης ποιότητας προϊόντων. Η άλλοτε παραδοσιακή κτηνοτροφία έχει αντικατασταθεί από μια βιομηχανική παραγωγή που έχει αγγίξει φρενήρεις ρυθμούς και διοχετεύει στην αγορά κάκιστης ποιότητας κρέας. Έτσι, η επιλογή αυτή, που είναι ούτως ή άλλως επιζήμια, γίνεται αίφνης ακόμη πιο επικίνδυνη, αφού δεν υπάρχει λόγω της υπερβολικά αυξημένης ζήτησης η δυνατότητα να δοθεί έμφαση στην ποιότητα του προσφερόμενος κρέατος.

- Στην αλλοίωση των διατροφικών μας συνηθειών έχει συμβάλει φυσικά και η πληθώρα **βιομηχανικά επεξεργασμένων τροφίμων** που έχουν κατακλύσει την αγορά. Προϊόντα γεμάτα **ζάχαρη και συντηρητικά** που ξεγελούν τον καταναλωτή με τις σκοπίμως ελκυστικές συσκευασίες τους, εκμεταλλεύονται την προδιάθεση των ανθρώπων για ό,τι δίνει την εντύπωση του νόστιμου, παραγνωρίζοντας πλήρως κάθε έννοια διατροφικής αξίας. Ιδίως τα μικρά παιδιά που αγαπούν τα γλυκά τρόφιμα παρασύρονται στη συνεχή κατανάλωση τέτοιων προϊόντων, χωρίς να υποψιάζονται καν το πόσο επιζήμια είναι αυτά για την υγεία τους.

Ενώ παλαιότερα το ιδανικότερο επιδόρπιο ήταν κάποιο φρούτο εποχής, από τα τόσα που προσφέρει εν αφθονία η ελληνική γη, πλέον κάθε γεύμα συνοδεύεται από κάποιο βιομηχανικό προϊόν που έχει ως βάση του τη ζάχαρη.

**Διατροφικές διαταραχές**

**Νευρική ανορεξία** (κατά μεταφορά του ξένου όρου anorexia nervosa∙ ορθότερα ψυχογενής ανορεξία) η παθολογική αποστροφή προς το φαγητό, η οποία οφείλεται σε ψυχολογικά αίτια και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στον θάνατο.

**Ψυχογενής βουλιμία**: ακατάσχετη πείνα που οφείλεται σε ψυχοπαθολογικά αίτια. Το άτομο αφού καταναλώσει μεγάλες ποσότητες φαγητού, επιχειρεί κατόπιν να απαλλαγεί από τις περιττές θερμίδες είτε κάνοντας εμετό ή λαμβάνοντας καθαρτικά.

- **Τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς που δίνουν έμφαση στο αδύνατο σώμα** -ιδίως σε ό,τι αφορά τις γυναίκες- προκαλούν έντονη ψυχολογική πίεση, κυρίως σε άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα οποία και καταλήγουν να επιχειρούν με ανορθόδοξους τρόπους την προσέγγιση αυτής της ιδεατής σωματικής εικόνας. Νεαρά άτομα, χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τους τη ζημιά που προκαλούν στον οργανισμό τους, **καταφεύγουν σε εξαντλητικές δίαιτες** ή αποβάλλουν βιαίως το φαγητό που έχουν καταναλώσει, μόνο και μόνο για να χάσουν βάρος και να πλησιάσουν περισσότερο τα αδύνατα σώματα που κατακλύζουν τα περιοδικά μόδας και τις διαφημίσεις.

Έτσι, η εμφανώς επεξεργασμένη εικόνα των μοντέλων που εμφανίζονται στις διάφορες διαφημίσεις προϊόντων, έχει καταλήξει να αποτελεί το επιδιωκόμενο πρότυπο για πολλές νέες κοπέλες, οι οποίες είναι πρόθυμες να ταλαιπωρήσουν με κάθε πιθανό τρόπο τον εαυτό τους προκειμένου ν’ αποκτήσουν σώμα αντίστοιχων αναλογιών.

- Υπεύθυνη για τις διατροφικές διαταραχές είναι και **η τάση της κοινωνίας να αντιμετωπίζει με αρνητικό τρόπο τα υπέρβαρα άτομα**. Τα δίχως ευαισθησία σχόλια συμμαθητών στο χώρο του σχολείου ή ακόμη και συνεργατών στο χώρο εργασίας, έχουν ιδιαίτερα έντονο αντίκτυπο στην ψυχολογία ενός ατόμου που για οποιονδήποτε λόγο είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. **Είναι αισθητή η απουσία της επιθυμητής εκείνης νοοτροπίας αποδοχής του άλλου ανθρώπου**, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η εξωτερική του εμφάνιση.

Ενώ, θα πρέπει να σημειωθεί, πως σε περιπτώσεις που τα δηκτικά σχόλια των άλλων -ιδίως κατά την εφηβική ηλικία- είναι συνεχή, και δεν επέρχεται η έγκαιρη επέμβαση για την αποτροπή τους, οι επιπτώσεις στην ψυχολογία του υπέρβαρου ατόμου είναι συντριπτικές.

- Τα πρότυπα ομορφιάς και η αρνητική αντιμετώπιση από τον κοινωνικό περίγυρο, προστίθενται συχνά στην αίσθηση του υπέρβαρου ατόμου πως μόνο αν αποκτήσει ένα ιδανικό σωματικό βάρος θα μπορέσει να απολαύσει πλήρως τη ζωή -όπως θεωρεί ότι την απολαμβάνουν οι άλλοι-, κι αυτό το ωθεί κάποτε **σε ακρότητες ως προς τις διατροφικές του συνήθειες**, είτε γιατί θέλει να φτάσει πολύ γρήγορα στο επιθυμητό αποτέλεσμα είτε γιατί δεν μπορεί να ακολουθήσει ένα απολύτως ισορροπημένο διαιτολόγιο.

- **Τα άτομα νέας ηλικίας θεωρούν πως πολλές πτυχές του βίου τους είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με το σωματικό τους βάρος**. Θεωρούν, λοιπόν, πως αναγκαία προϋπόθεση για την εύρεση ερωτικού συντρόφου, για τη δυνατότητα ουσιαστικής διασκέδασης, για την αύξηση των επαγγελματικών ευκαιριών, αλλά και για την απαλλαγή από την ειρωνική αντιμετώπιση των άλλων, είναι η με όποιο κόστος απόκτηση ενός αδύνατου σώματος.

**Προτάσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος**

- Απολύτως καίριας σημασίας για την αντιμετώπιση τόσο του ζητήματος της κακής διατροφής, όσο και των διατροφικών διαταραχών είναι η έγκαιρη και πλήρης ενημέρωση σχετικά με τα θέματα διατροφής και **τη στενή διασύνδεση της σωματικής και πνευματικής υγείας με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου διατροφής**.

Ήδη από τις πρώτες τάξεις του σχολείου θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην κατάλληλη παρουσίαση των ποικίλων ωφελειών που παρέχει η σωστή διατροφή, όπως και η ανάδειξη των συνεπειών που έχει η κατανάλωση τροφών κακής ποιότητας ή χαμηλής διατροφικής αξίας. Τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν από μικρή ηλικία να προσπερνούν τα βιομηχανικά διατροφικά προϊόντα ως ολέθρια για την υγεία τους και να αποζητούν τις αγνές εκείνες τροφές που προσφέρει η γεωργική παραγωγή της χώρας. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ελαιόλαδο κ.λπ., θα πρέπει να λάβουν εκ νέου την πρωτοκαθεδρία στη διατροφή των ανθρώπων.

- Εκπαιδευτικοί και γονείς οφείλουν να συνεργαστούν με κοινό στόχο **την εδραίωση μιας υγιούς αντίληψης απέναντι στο θέμα της διατροφής και της σωματικής άσκησης**, προκειμένου οι νέες γενιές να μη βιώσουν τα δεινά που επιφέρει η καθιστική ζωή και η κακής ποιότητας διατροφή.

- Αντιστοίχως κοινός θα πρέπει να είναι κι **ο αγώνας ευαισθητοποίησης σε ό,τι αφορά το θέμα της αποδοχής τόσο του άλλου ανθρώπου όσο και του εαυτού μας**. Οι νέοι θα πρέπει εγκαίρως να κατανοήσουν πόσο στρεβλή είναι η εικόνα που προβάλλουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το ανθρώπινο σώμα και πόσο ελάχιστα αντιπροσωπεύει την πραγματικότητα. **Τα δήθεν αψεγάδιαστα σώματα των μοντέλων** που πρωταγωνιστούν στις διάφορες διαφημιστικές εκστρατείες, δεν αποτελούν για κανένα λόγο το υγιές σωματικό πρότυπο που οφείλουν να έχουν κατά νου οι νέοι∙ **πρόκειται για μια επεξεργασμένη και παραποιημένη εικόνα** που δεν πρέπει να επηρεάζει τον τρόπο που αντιλαμβάνονται οι ίδιοι το δικό τους σώμα.

Είναι απολύτως σημαντικό να μάθουν οι νέοι άνθρωποι να αποδέχονται τις όποιες ατέλειες του σώματός τους ως μέρος της υπόστασής τους. Η εξωτερική εμφάνιση δεν σχετίζεται με τα πλέον ουσιώδη και αξιόλογα στοιχεία ενός ανθρώπου, που είναι η ποιότητα του ήθους και της προσωπικότητάς του. Το τυχόν αυξημένο σωματικό βάρος δεν μπορεί και δεν πρέπει να αποτελεί το στοιχείο που καθορίζει τη ζωή τους και τον τρόπο που προσδιορίζουν τον εαυτό τους, εφόσον ό,τι πραγματικά έχει σημασία είναι η ποιότητα που έχουν ως άνθρωποι και η ειλικρίνεια των προθέσεών τους.

- Η ενημέρωση σχετικά με τις ορθές διατροφικές επιλογές και την αξία της σωματικής άσκησης, θα πρέπει να γίνεται κατά τρόπο τέτοιο που να τονίζει τα οφέλη για την υγεία του ατόμου, χωρίς ωστόσο να δίνεται η εντύπωση πως οι επιλογές αυτές αποσκοπούν στην απόκτηση μιας μη ρεαλιστικής σωματικής διάπλασης. Το ζητούμενο είναι η απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης μέσα από την ήπια άθληση και την ισορροπημένη διατροφή. **Σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί ζητούμενο η προσέγγιση των κατασκευασμένων σωματικών προτύπων της βιομηχανίας της διαφήμισης**.

- Στην προσπάθεια προώθησης πιο υγιεινών διατροφικών επιλογών αναγκαία κρίνεται και **η παρέμβαση στα τρόφιμα που προσφέρονται προς κατανάλωση στο χώρο του σχολείου στους μαθητές**. Είναι προφανώς αναποτελεσματικό το να παρουσιάζονται σε θεωρητικό επίπεδο τα οφέλη της υγιεινής διατροφής, τη στιγμή που οι μικροί μαθητές γνωρίζουν πως δεν μπορούν να βρουν καμία τροφή ανάλογης διατροφικής αξίας στο κυλικείο του σχολείου τους.

- **Οι γονείς οφείλουν να συνειδητοποιήσουν το πόσο καταλυτικά επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους**. Κάθε τους ενέργεια και επιλογή, από το αν θα ετοιμάσουν οι ίδιοι το καθημερινό γεύμα των παιδιών τους, μέχρι τις δικές τους διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις, επιδρά στο πώς θα διαμορφωθεί η σχέση των παιδιών με τις διάφορες τροφές και το αν θα υιοθετήσουν τελικά ένα ορθό διατροφικό πρότυπο.

**Το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής**

**Η Μεσογειακή Διατροφή αναγνωρίζεται ως ένα πολυδιάστατο αγαθό**, που περικλείει τη γεωργία και την αλιεία, τα αγροτικά προϊόντα και τρόφιμα, τις μεθόδους παραγωγής, την προετοιμασία των φαγητών, την ύπαιθρο, αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο, τις τοπικές κοινωνίες, που μαζεύονται όλοι μαζί γύρω από το τραπέζι για να φάνε, να γιορτάσουν, να μοιραστούν χαρές και λύπες, παραμύθια και θρύλους.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια κοινωνική πρακτική, ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσης, πρακτικών και παραδόσεων, που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, μέσα στο χρόνο και στο χώρο, παραμένοντας στενά συνδεδεμένη με την ιστορία και την παράδοση, τον πολιτισμό, τα ήθη και τα έθιμα. Μια ζωντανή πολιτιστική κληρονομιά, γεμάτη μνήμες, χρώματα, αρώματα και γεύσεις, που η κοινωνικότητα και το μοίρασμα είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της.

Έχει τις ρίζες της στην περιοχή και στη βιοποικιλότητα, διασφαλίζει τη διατήρηση και συνέχιση παραδοσιακών δραστηριοτήτων και πρακτικών που έχουν σχέση με τη γεωργία και την αλιεία στις Μεσογειακές κοινότητες. Αναμφίβολα, τα γεωργικά προϊόντα με τις ιδιαίτερες θρεπτικές αξίες τους και τα συστατικά τους αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής Διατροφής, αναπόσπαστο μέρος της οποίας είναι η παράδοση, ο πολιτισμός τα ήθη και έθιμα των λαών της λεκάνης της Μεσογείου που παράγουν και καταναλώνουν τα χαρακτηριστικά της γεωργικά προϊόντα, όπως το ελαιόλαδο, τα φρούτα και λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα ψάρια.

- Η **Μεσογειακή Διατροφή** χαρακτηρίζεται σαν ένα διατροφικό πρότυπο που έχει παραμείνει σταθερό στο χρόνο και τον χώρο, που αποτελείται κυρίως από ελαιόλαδο, δημητριακά, φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά, μέτρια ποσότητα ψαριών, γαλακτοκομικών προϊόντων και κρέατος, καθώς επίσης και από πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά, που όλα συνοδεύονται από κρασί ή αφεψήματα, με σεβασμό πάντοτε στις θρησκευτικές επιταγές της κάθε κοινότητας.

**- Άσκηση**. Η τακτική άσκηση μέτριας έντασης (τουλάχιστον 30 λεπτών κάθε μέρα) είναι βασικό συμπλήρωμα για την ισορροπία του ενεργειακού ισοζυγίου, για τη διατήρηση μια καλής φυσικής κατάστασης και σωματικού βάρους, αλλά και για πολλά άλλα οφέλη στην υγεία του ατόμου. Το περπάτημα, το ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών έναντι χρήσης ανελκυστήρα, οι δουλειές του νοικοκυριού, κι άλλες ασχολίες είναι απλοί και εύκολοι τρόποι άσκησης. Οι υπαίθριες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο, οι οποίες μπορούν εύκολα να συμπεριλάβουν και τη συμμετοχή φίλων για να γίνουν πιο διασκεδαστικές, οδηγούν στην ενδυνάμωση των σχέσεων της κοινότητας.

**- Ξεκούραση**. Η σωστή ξεκούραση είναι επίσης κομμάτι ενός υγιεινούς και ισορροπημένου τρόπου ζωής.