



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (16/10/2012) Θέμα: «Φτώχεια και διατροφή»

Με βάση τα στοιχεία από τον FAO, γύρω στα 870 εκατομμύρια άνθρωποι αλλιώς το 15% του πληθυσμού στη γη δεν έχουν αρκετό φαγητό για να τραφούν. Ενώ αυτοί οι αριθμοί φαίνονται πολύ απομακρυσμένοι από την Κύπρο, εντούτοις σήμερα, βλέπουμε ότι τα δεδομένα αλλάζουν.

Καθώς η οικονομική κρίση έχει χτυπήσει την Κύπρο έχει παρατηρηθεί τελευταία ότι πολλοί Κύπριοι ζουν στην φτώχεια. Με βάση στοιχεία που έδωσε το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων το 16% του πληθυσμού στην Κύπρο είναι κάτω από το όριο της φτώχειας. Ενώ εάν προστεθεί και το ποσοστό το οποίο έχει ήδη αγγίξει την φτώχεια, ανέρχεται στο 23,6%.

Δυστυχώς η φτώχεια και η διατροφή αλληλοσυνδέονται. Η επίδραση που έχει η έλλειψη του χρήματος στις διατροφικές επιλογές του καθενός, είναι άμεση. Τα νοικοκυριά τα οποία έχουν υποστεί μείωση στα οικονομικά τους, αρκετές φορές αναγκάζονται να αλλάξουν τις επιλογές των τροφίμων που μπορεί να οδηγήσει στην επιλογή χαμηλότερης ποιότητας φαγητού. Περιορίζοντας σε φθηνά προϊόντα τα οποία πολλές φορές χαρακτηρίζονται ψηλά σε κορεσμένα λιπαρά, νάτριο, συντηρητικά και απλά σάκχαρα. Κάποια παραδείγματα από αυτά είναι τα αλλαντικά και επεξεργασμένα κρέατα, και οι χυμοί τύπου φρουτοποτό αντί του φρούτου ή του γνησίου χυμού.

Σε άλλες περιπτώσεις τα εν λόγω νοικοκυριά περιορίζονται να τρώνε συνεχώς τα ίδια τρόφιμα τα οποία έχουν χαμηλό κόστος, όπως μακαρόνια, σάντουιτς κτλ των οποίων το κόστος είναι χαμηλό. Η έλλειψη τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων, δημιουργεί μια ανισόροπη διατροφή η οποία οδηγεί σε έλλειψη μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών. Αυτό μπορεί να έχει ως κατάληξη την δημιουργία διαφόρων μορφών ασθενειών οι οποίες σχετίζονται με την διατροφή, όπως κάποιου τύπου αναιμία, όταν το άτομο δεν προσλαμβάνει αρκετή ποσότητα σιδήρου ή βιταμίνης B12.

Η πολιτεία ψάχνει τρόπους να βγει από αυτό το οικονομικό αδιέξοδο, παράλληλα όμως πρέπει και να σκεφτεί το Κύπριο πολίτη και το πώς θα τον προστατεύει. Η πρόληψη όχι μόνο θα ωφελήσει τους πολίτες αυτής της χώρας αλλά θα εξοικονομήσει αρκετά λεφτά και στους πολίτες αλλά και στο κράτος. Χωρίς τα ψηλά ποσοστά διαβήτη, καρδιοπαθών, νεφροπαθειών και άλλων ασθενειών τα οποία σχετίζονται με την διατροφή, τα κρατικά νοσηλευτήρια θα αποφορτιστούν και το κράτος θα μειώσει τις δαπάνες του στον τομέα της υγείας, καθώς επίσης μείωση θα υποστούν και οι ανάγκες

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

για επιδόματα τα οποία σχετίζονται με την υγεία. Οι δε πολίτες θα έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής την οποία θα μπορούν να απολαύσουν καθώς και την εξοικονόμηση χρημάτων την οποία θα έδιναν στην ιατροφαρμακευτική περίθαλψη τους. Τέλος, η παραγωγικότητα των ατόμων όπως έχει αποδειχτεί επανειλημμένα, θα αυξηθεί με την κατανάλωση μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής.

Για να επιτευχτεί αυτό θα πρέπει να υπάρχει αρκετή και σωστή ενημέρωση εκ μέρους των ειδικών όπως είναι οι εγγεγραμμένοι διαιτολόγοι/ κλινικοί διαιτολόγοι. Η ενσωμάτωση προγραμμάτων στα σχολεία και στις κοινότητες με βάση την καλή διατροφή θα ήταν κερδοφόρο για την Κυπριακή κοινότητα και τους πολίτες της. Κοινοτικά προγράμματα τα οποία στοχεύουν την επιστροφή στις μεσογειακές μας ρίζες, τη σωστή διατροφή, τη δημιουργία λαχανόκηπων στις αυλές και τα μπαλκόνια, και τη μαγειρική με βάση την μεσογειακή διατροφή, θα βοηθούσε στη μείωση εξόδων των τροφίμων καθώς και θα βοηθούσε την κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων τα οποία θα προσφέρει μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή που θα αποσκοπούσε στην μείωση των ασθενειών και της καλύτερης ποιότητας ζωής.

Έρευνες έχουν ήδη αποδείξει την εξοικονόμηση χρημάτων και πόρων, όταν υπάρχει μια ισορροπημένη διατροφή, η οποία έχει στόχο την ικανοποίηση των αναγκών του ατόμου, είτε αυτές είναι θέματα υγείας ή επιβίωσης. Ο υποσιτισμός θεωρείται τεράστιο πρόβλημα το οποίο οδηγεί στην σπατάλη μεγάλων ποσών όσο αφορά τις ιατροφαρμακευτικές υπηρεσίες. Αρκετές φορές όπως υπόδειξαν έρευνες, σε εσωτερικούς ασθενείς που εμφάνισαν υποσιτισμό, είχε αποτέλεσμα να παρατείνεται ο χρόνος παραμονής στα νοσηλευτήρια και να αυξάνει το ποσοστό θνησιμότητας. Συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι 15% ασθενών βρέθηκε υποσιτισμένο στο τέλος της νοσηλείας τους παρά στην εισαγωγή του (9.5%). Αυτό είχε ως αποτέλεσμα μεγαλύτερο κόστος στα άτομα τα οποία υπέστησαν υποσιτισμό κατά την διάρκεια της διαμονής τους στα νοσηλευτήρια (€12,000 vs. €8.500) από τα υπόλοιπα.

Το 2007 στην ΕΕ, το κόστος για αντιμετώπιση του υποσιτισμού ανήλθε στα €120 εκατομμύρια, το οποίο 50% ξοδεύτηκε εντός των νοσηλευτηρίων. Στο Ηνωμένο Βασίλειο την ίδια χρονιά, ο υποσιτισμός στα νοσηλευτήρια κόστισε €15 δις, τα οποία όπως λέκτικε είχαν τα διπλάσιο κόστος από το κόστος που καταναλώθηκε για τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα.

Περίπου 33 εκατομμύρια διακινδυνεύουν για υποσιτισμό στην Ευρώπη με αποτέλεσμα το κόστος να ανέβει στα €170 δισεκατομμύρια. Η αυξημένη κατανάλωση πόρων όπως είναι η ιατρικές υπηρεσίες, χρόνος παραμονής στα νοσηλευτήρια, κόστος φαρμακευτικής αγωγής κτλ αυξάνουν τα κόστη και περειαίρω το πρόβλημα της οικονομίας.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η διατροφή είναι περίφημη επένδυση. Το θέμα της διατροφής είναι σημαντικό για την σωματική και πνευματική υγεία του ανθρώπου. Το ρητό «Το να τρως είναι αναγκαίο, αλλά το να τρως σωστά είναι τέχνη» έχει μεγάλη σημασία, κυρίως στις σημερινές εποχές οι οποίες εκτός από την φτώχεια τις χαρακτηρίζει και το ψηλό ποσοστό ασθενειών. Άτομα με οικονομικά προβλήματα είναι αναγκασμένα να τρώνε ότι βρουν και μπορούν να αγοράσουν, ασχέτως διατροφικής αξίας. Η βελτίωση στην διατροφή των πολιτών, βελτιώνει την διανοητική ικανότητα και αυξάνει την δυνατότητα κάποιου να αυξήσει την εργατική παραγωγικότητα του, το οποίο θα δώσει καύσιμα στην ανάπτυξη που οδηγεί στην μείωση της φτώχειας.

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Food and agriculture organization, <http://www.fao.org/>
2. World Food Programme, Hunger Stats, [http://www.wfp.org/hunger/stats?gclid=CMijvqDj\\_bICFQoO3goda0YA4g](http://www.wfp.org/hunger/stats?gclid=CMijvqDj_bICFQoO3goda0YA4g)
3. Mahan, Escott Stump. Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, 11<sup>th</sup> edition.
4. Appelhans BM, Milliron BJ et al, Socioeconomic status, energy cost, and nutrient content of supermarket food purchases, Am J Prev Med. 2012,42(4):398-402
5. Share the world's resources, <http://www.stwr.org/poverty-inequality/key-facts.html>
6. Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκύπρια Εβδομάδα Πρόληψης Καρδιοπαθειών, «Ένας κόσμος, μια καρδιά», 26-30/9/2011
7. Nestlé Health Science Symposium Sunday, Abstract Book: Scalpel. Scissors. Fork?, 24th of June 2012, 9<sup>th</sup> HTAi Annual Meeting 2012, Bilbao
8. St Louis University, From Garden to Table, <http://www.slu.edu/x38060.xml>
9. Lawrence Haddad, "Nutrition and Poverty." In *Nutrition: A Foundation for Development*, Geneva: ACC/SCN, 2002.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Παναγιώτα Τσόκκου, RD

Κλινική Διαιτολόγος

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292