

Κανδηλώρος Χάρης
Ενδοκρινολόγος

Διατροφικές συνήθειες της παιδικής ηλικίας στα Μεσόγεια

Η διατροφή επηρεάζει σημαντικά την εκδήλωση μεταβολικών νοσημάτων, (όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία, η υπερουριχαιμία), καρδιαγγειακών νοσημάτων, αλλά και διαφόρων μορφών καρκίνου, εφόσον υπάρχει γενετική προδιάθεση.

Η Μεσογειακού τύπου διατροφή φαίνεται ότι είναι η καλύτερη για την πρόληψη ή αποφυγή των παθήσεων αυτών. Ένας τρόπος για να παρουσιαστεί αυτού του τύπου η διατροφή είναι η πυραμίδα των τροφών. Στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που είναι προτιμότερο να καταναλώνονται σπάνια και όσο κατεβαίνουμε προς τη βάση θα συναντάμε τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται πολύ και συχνά. Έτσι λοιπόν το κρέας συστήνεται 1 φορά/εβδομάδα, τα αυγά, τα πουλερικά, τα όσπρια και οι πατάτες, αλλά και οι ξηροί καρποί και τα γλυκά 3 φορές/εβδομάδα, τα ψάρια και τα θαλασσινά 4-5 φορές/εβδομάδα. Στη συνέχεια βρίσκουμε τα προϊόντα που πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά: γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο 2 φορές/ημέρα, λαχανικά (ωμά ή βραστά) και φρούτα 3 φορές/ημέρα, ψωμί και δημητριακά σε κάθε γεύμα και κολλατσιό. Αυτή είναι η Μεσογειακού «τύπου» διατροφή.

Οι γευστικές προτιμήσεις διαμορφώνονται από τη βρεφική ηλικία και ολοκληρώνονται αργά αλλά σταθερά μέχρι το τέλος της εφηβικής ηλικίας.

Σε αυτό συμβάλουν ψυχολογικοί και πολιτισμικοί παράγοντες, αλλά και συνήθειες οικογενειακές και τοπικές.

Η πρωτοβάθμια αντιμετώπιση των παθήσεων που αναφέραμε στην αρχή βασίζεται στη μελέτη των διατροφικών συνθηκών των παιδιών, όπως έχουν διαμορφωθεί την τελευταία 20ετία, επηρεασμένες από τα δυτικού τύπου πρότυπα, προκειμένου να διερευνηθούν οι δυνατότητες παρέμβασης.

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε επιλεκτικά σε 3 περιοχές των Μεσογείων: το Μαραθώνα, το Κορωπί και το Λαύριο. Ερωτηματολόγιο με 70 τροφές εξέταζε την αναγνωρισιμότητα, τη γευστική εμπειρία, το βαθμό προτίμησης.

Ένα συμπληρωματικό ερωτηματολόγιο περιείχε πληροφορίες σχετικά με την

προετοιμασία του φαγητού, τη συχνότητα εστίασης εκτός οικίας, τη διανομή φαγητού κατ' οίκον, τη σύσταση του προγεύματος και την κατανάλωση γλυκών.

Αναλύθηκαν τα αποτελέσματα 515 απαντήσεων: 251 από το Κορωπί, 178 από το Μαραθώνα και 86 από το Λαύριο.

Η αναλογία γένους ήταν ισορροπημένη: 52% αγόρια και 48% κορίτσια.

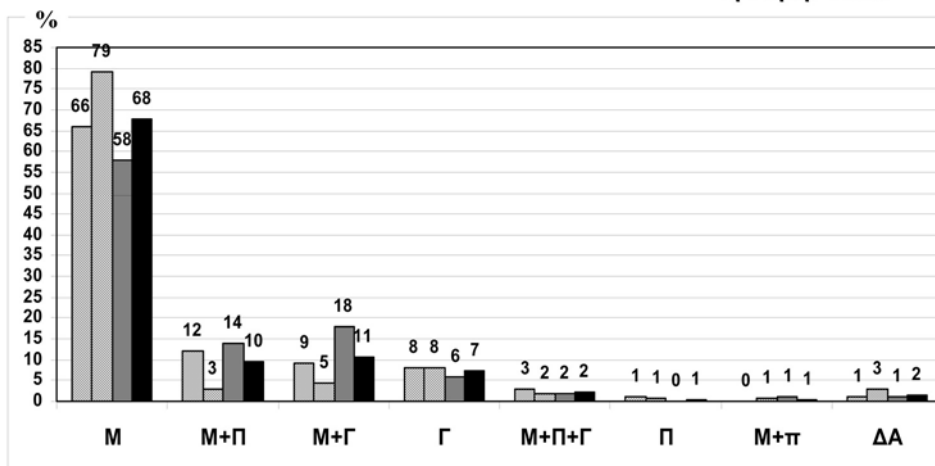
Οι τρεις τάξεις συμμετείχαν με αναλογία: Α' γυμνασίου 44%, Β' γυμνασίου 31% και Γ' γυμνασίου 25%.

Στην προετοιμασία του φαγητού (πίνακας 1) η μητέρα είναι στη συντριπτική πλειοψηφία ο βασικός παράγοντας, είτε μόνη στα 2/3 των περιπτώσεων, είτε με συμμετοχή άλλων προσώπων οπότε και το ποσοστό ξεπερνούσε 90% των νοικοκυριών. Μ' άλλα λόγια, απουσία της στο μαγείρεμα δηλώθηκε μόνο σε 7,8% των οικογενειών. Αυτό είναι ένα γεγονός αναμενόμενο στην παραδοσιακή ελληνική οικογένεια. Χαρακτηριστική είναι η χαμηλή συχνότητα συμμετοχής του άντρα στο μαγείρεμα (μόνον 12%), η οποία υπολείπεται κατά πολύ της γιαγιάς (20%). Το γεγονός αυτό επιδέχεται διττή ερμηνεία: η αρνητική όψη του νομίσματος θα μπορούσε να είναι ότι η γιαγιά είναι μια γενιά πίσω και μαγειρεύει συνήθως με μεγάλη ποσότητα λιπαρών ουσιών. Η θετική θα μπορούσε να είναι ένα πιο μοντέρνο νοικοκυριό, με τη μητέρα να εργάζεται, άρα να χρειάζεται συμμετοχή και άλλων στο μαγείρεμα.

Πίνακας 1

Προετοιμασία του φαγητού

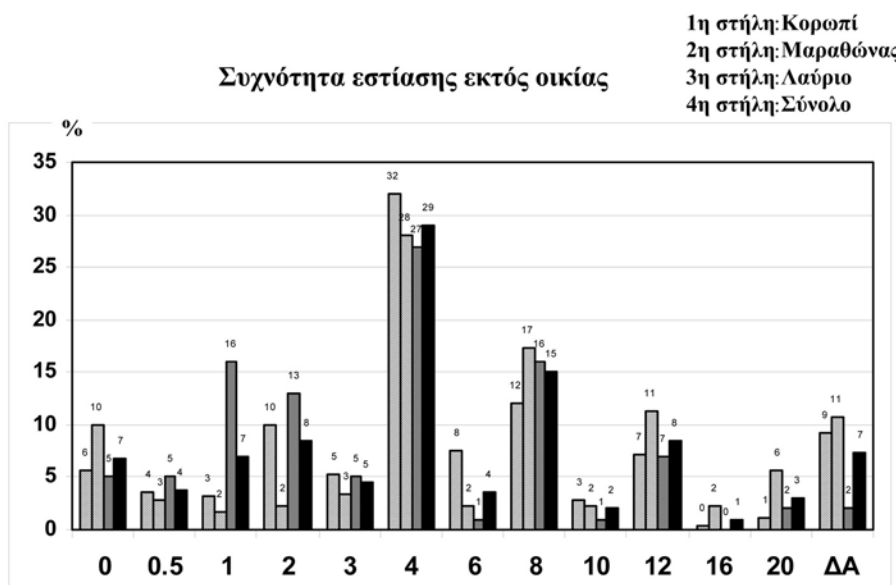
1η στήλη: Κορωπί
2η στήλη: Μαραθώνας
3η στήλη: Λαύριο
4η στήλη: Σύνολο



Η μόνη σημαντική διαφοροποίηση που καταγράφηκε μεταξύ των περιοχών αφορούσε τη συμμετοχή του πατέρα: η μεγαλύτερη ήταν στο Λαύριο (16%) και η μικρότερη στο Μαραθώνα (6%). Πιθανή ερμηνεία: οι άντρες στο Μαραθώνα ή είναι πολύ παλαιών αρχών ή είναι πολύ εργατικοί.

Σχετικά με τη συχνότητα *εστίασης εκτός οικίας* (πίνακας 2): 29% αναφέρουν μια φορά/βδομάδα κάτι που είναι αρκετά λογικό. Υπάρχει επίσης ένα ποσοστό 30% που αναφέρει ότι τρώνε έξω σπανιότερα από μια φορά/βδομάδα. Αντίθετα 33% δηλώνει ότι πηγαίνει σε ταβέρνα 2, 3 και 4 φορές/εβδομάδα. Εάν πάρουμε ως δεδομένο ότι συνήθως οι επιλογές μας όταν τρώμε έξω δεν είναι υγιεινές αλλά ακολουθούν τις επιταγές της γεύσης συμπεραίνουμε ότι 1/3 διατρέφεται επικίνδυνα.

Πίνακας 2

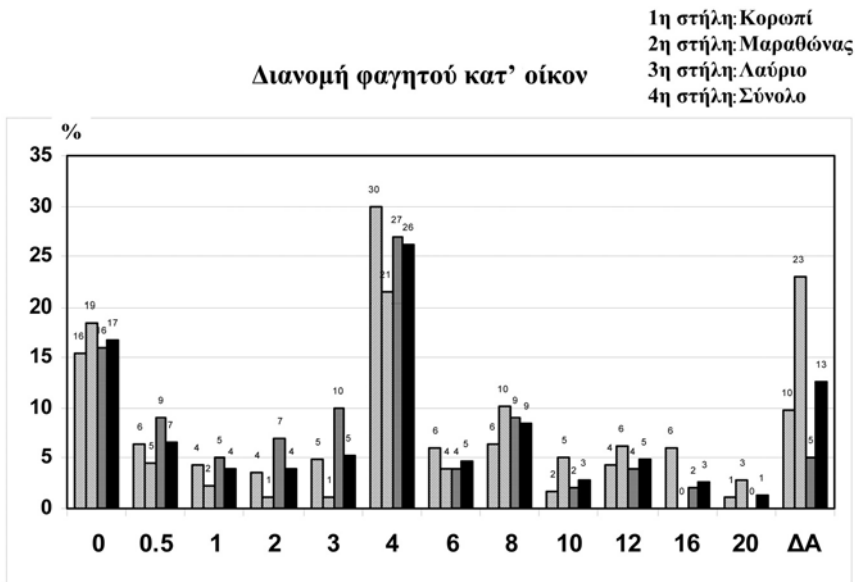


Αναδεικνύονται διαφορές γεωγραφικές: στο Μαραθώνα η ομάδα που βγαίνει λίγο έξω είναι η μικρότερη (20%), ενώ στο Λαύριο είναι η πολυπληθέστερη (44%). Ακριβώς το αντίθετο συμβαίνει για τα άτομα που βγαίνουν πολύ: είναι η πλειοψηφία στο Μαραθώνα 41% και πολύ λιγότεροι στο Λαύριο. Το Κορωπί βρίσκεται σταθερά πολύ κοντά στο μέσο όρο.

Τα αποτελέσματα που αφορούσαν τη *διανομή φαγητού κατ' οίκον* (πίνακας 3) είναι τα ακόλουθα: μόνον 36% δηλώνουν λιγότερο από μια φορά/εβδομάδα. Ενώ 51% έχουν μια και περισσότερες αποστολές/εβδομάδα φαγητού στο σπίτι. Αυτό

πρέπει να το χαρακτηρίσουμε αρνητικό, λόγω της ποιότητας και των επιλογών του αποστελομένου ή παραγγελθέντος αντίστοιχα φαγητού.

Πίνακας 3



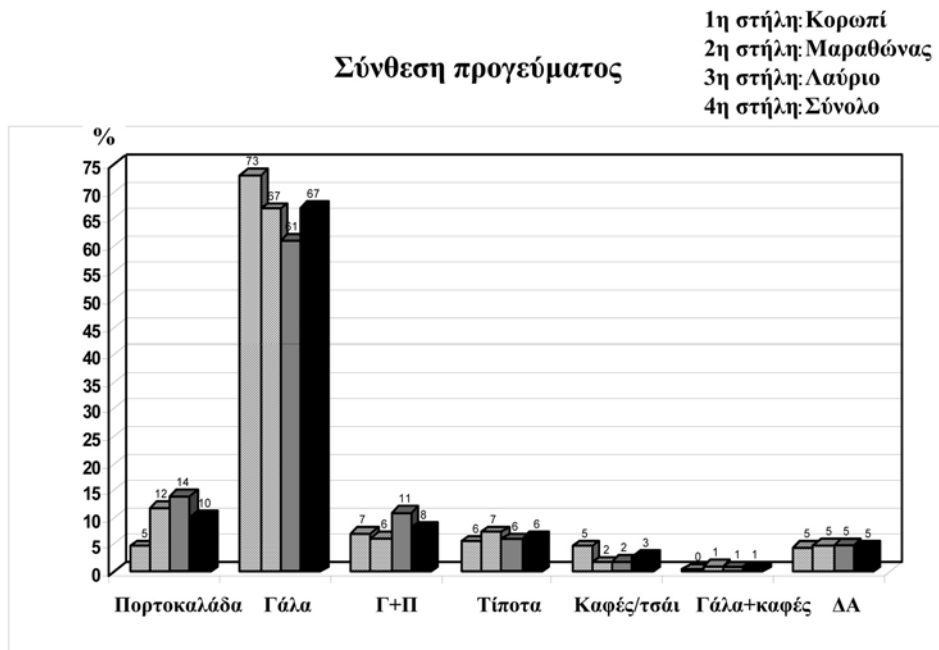
Αυτού του είδους η διατροφή έχει πολλούς θιασώτες στο Κορωπί (56%).

Οι απαντήσεις που αφορούσαν τη *σύσταση του προγεύματος* (πίνακας 4) έδειξαν ότι μια σημαντική πλειοψηφία των παιδιών πίνει γάλα. Αυτό είναι θετικό αλλά δεν είναι αρκετό. Γιατί γάλα πρέπει να πίνουν όλα τα παιδιά και τελικά και όλοι οι μεγάλοι, ιδίως οι γυναίκες. Δυστυχώς 19% των ερωτηθέντων παιδιών δεν πίνουν γάλα. Και ευτυχώς 10% πίνουν τουλάχιστον πορτοκαλάδα. Τα υπόλοιπα όμως δηλώνουν ότι δεν πίνουν τίποτα (6%) ή μόνο ρόφημα (3%), χωρίς να προσμετρηθούν 5% που δεν απαντούν. Το άριστο πρόγευμα, που θα έπρεπε να περιλαμβάνει και χυμό και γάλα, παίρνουν μόνον ένα στα δέκα παιδιά.

Η μόνη σημαντική διαφοροποίηση που καταγράφηκε μεταξύ των περιοχών αφορούσε τη μεγαλύτερη κατανάλωση πορτοκαλάδας που παρατηρήθηκε στο Λαύριο (1 στα 4 παιδιά πίνουν και πορτοκαλάδα).

Η μελέτη της *αναγνωρισιμότητας* τώρα. Αν εξαιρέσουμε από την ανάλυση το αβοκάντο και τα καπνιστά ψάρια, στις πρώτες θέσεις είναι τα κουνιά, το ωμό σπανάκι, η φάβα και τα ραπανάκια. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι τις πρώτες 12 θέσεις καταλαμβάνουν 7 λαχανικά, 3 όσπρια και 2 θαλασσινά. Κανένα κρέας δεν είναι άγνωστο στα παιδιά!

Πίνακας 4



Η μελέτη της γευστικής εμπειρίας είναι σχεδόν ταυτόσημη. Αν αφαιρέσουμε πάλι τα 2 εξεζητημένα λήμματα (αβοκάντο, καπνιστά ψάρια), στην κορυφή βρίσκουμε πάλι τα κουκιά, το ωμό σπανάκι, τις αγκινάρες και τα βραστά κολοκύθια. Και πάλι στις 12 πρώτες θέσεις υπάρχουν 8 λαχανικά, 2 όσπρια και 2 θαλασσινά και κανένα κρέας.

Αν λοιπόν συγκεντρώσουμε σε μια κοινή κατηγορία τις άγνωστες έννοιες και τις άγνωστες γεύσεις (πίνακας 5) αντιλαμβανόμαστε ότι πάνω από 10% των παιδιών γυμνασιακής ηλικίας αγνοούν 8 λαχανικά, 3 όσπρια και 2 θαλασσινά.

Πίνακας 5

Τροφή	%
Κουκιά	31,7
Σπανάκι ωμό σαλάτα	28,9
Φάβα	22,5
Ραπανάκια	20,0
Μύδια	18,6
Αγκινάρες	16,1
Κολοκύθια βραστά	15,0

Σουπιές	14,0
Πατζάρια	12,8
Καλαμπόκι βραστό	12,0
Μπάμιες	12,0
Μανιτάρια	10,5
Ρεβίθια	10,0

Σχετικά με τα αποτελέσματα της ερώτησης που καθόριζε τις αγαπημένες γεύσεις των παιδιών (πίνακας 6), τις τρεις πρώτες θέσεις καταλαμβάνουν τα σουβλάκια, οι τηγανητές πατάτες και η πίτσα, και αμέσως μετά η μακαρονάδα. Έτσι στις πρώτες 30 θέσεις συναντάμε 10 κρέατα και αλλαντικά, 5 φαγητά με τυρί (πίτσα, μακαρόνια, τυρόπιτα, τυρί φέτα και κίτρινα τυριά) και 4 που, ασχέτως του είδους τους, είναι τηγανητά (πατάτες, καλαμαράκια, ψάρι, ομελέτα). Η ευχάριστη έκπληξη ήταν η επιλογή στην πρώτη εξάδα δύο ωμών λαχανικών (αγγούρι, ντομάτα) και άλλων 3 λαχανικών (μαρούλι, λάχανο, καρότο) στο σύνολο. Επίσης θετικό αποτέλεσμα ήταν τα 5 ψάρια και θαλασσινά που είχαν υψηλά ποσοστά προτίμησης (καλαμαράκια τηγανητά, χταπόδι, ψάρι ψητό και τηγανητό και γαρίδες).

Τέλος αναπάντεχη έκπληξη ήταν το υψηλό ποσοστό που έλαβε το ψωμί. Διαφοροποίηση στατιστικά σημαντική δεν παρατηρήθηκε μεταξύ των τριών περιοχών. Αυτό λέγεται παγκοσμιοποίηση της γεύσης...

Πίνακας 6

Τροφή	%
Σουβλάκι με πίτα	55,1
Πατάτες τηγανητές	53,8
Πίτσα	52,2
Μακαρόνια	51,1
Αγγούρι	45,8
Ντομάτα σαλάτα	44,7
Καλαμαράκια τηγανητά	44,5
Κρέας κοτόπουλου	44,3
Τυρόπιτα	43,3
Χάμπουργκερ ή τσιζμπέργκερ	41,9
Κρέας χοιρινό	40,6
Χταπόδι	39,6
Τυρί φέτα	39,4
Ψάρι ψητό	39,0
Ψωμί	38,1

Λουκάνικα	37,1
Γαρίδες βραστές ή ψητές	36,9
Ψάρι τηγανιτό	35,5
Μαρούλι	35,3
Κρέας μοσχαρίσιο	35,1
Λάχανο σαλάτα	34,8
Κρέας αρνίσιο-κατσικίσιο	34,6
Σπανακόπιτα	33,4
Κρέας γαλοπούλας	31,5
Ομελέτα	30,9
Ζαμπόν γαλοπούλας	29,1
Σαλάμι	29,1
Αυγό βραστό	28,5
Πουρές	28,0
Τυρί κίτρινο	27,8
Καρότο	26,6

Στην κορυφή των *απεχθειών* (πίνακας 7) θα συναντήσουμε το σύνολο σχεδόν των μαγειρεμένων λαχανικών, δηλαδή έντεκα, αλλά και 4 ωμά (σπανάκι, ραπανάκι, πιπεριά, μανιτάρια). Δεν θα μπορούσαν να λείψουν τα όσπρια πλην της φακής και 5 τροφές από τη θάλασσα (μύδια, σουπιές, καλαμαράκια βραστά, ψάρια βραστά και καπνιστά). Τέλος ένα μόνο κρέας περιλαμβάνεται στα ανεπιθύμητα, το κρέας του κουνελιού, που είναι και το πιο άπαχο κρέας που υπάρχει.

Πίνακας 7

Τροφή	%
Σκόρδο	31
Ρεβίθια	26
Φάβα	25
Αγκινάρες	25
Μπάμιες	25
Σπανάκι ωμό σαλάτα	24
Κουνουπίδι-μπρόκολο	24
Κολοκύθια βραστά	23
Ραπανάκια	23
Μύδια	22
Κουκιά	22
Κρεμμύδι	20
Φασολάδα	19

Πατζάρια	19
Μελιτζάνες ιμάμ	18
Σπανακόρουζο	17
Μανιτάρια	17
Σουπιές	17
Αρακάς-μπιζέλια	16
Πιπεριά	15
Κολοκυθάκια-μελιτζάνες τηγανιτές	14
Καλαμαράκια βραστά	14
Αβοκάντο	14
Ψάρι βραστό	14
Χόρτα	13
Πέστροφα-σολωμός καπνιστός	13
Κρέας κουνελιού	13
Καλαμπόκι βραστό	13
Πουρές	12
Φασολάκια	12
Φακές	11

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ανάλυση μιας παραμέτρου που έχει να κάνει με τον τρόπο μαγειρέματος. Το ίδιο τρόφιμο όταν είναι τηγανητό κερδίζει σημαντικό ποσοστό προτίμησης σε σύγκριση με το ίδιο τρόφιμο βραστό στην ερώτηση για τα πιο αγαπημένα, ενώ αντίθετα χάνει πολλές θέσεις στην κατηγορία των απεχθειών.

Πίνακας 8

<i>Προτίμηση</i>	<i>(n)</i>	<i>Προτίμηση</i>	<i>(n)</i>
Πατάτες τηγανητές	277	Πατάτες βραστές	92
Καλαμαράκια τηγανητά	229	Καλαμαράκια βραστά	128
Ψάρι τηγανητό	183	Ψάρι βραστό	95
Ομελέτα	159	Αυγό βραστό	147
Κολοκυθάκια-μελιτζάνες τηγανιτές	89	Κολοκύθια βραστά	37
<i>Απέχθεια</i>	<i>(n)</i>	<i>Απέχθεια</i>	<i>(n)</i>
Κολοκυθάκια-μελιτζάνες τηγανητές	73	Κολοκύθια βραστά	121
Ψάρι τηγανητό	39	Ψάρι βραστό	70
Ομελέτα	27	Αυγό βραστό	23
Καλαμαράκια τηγανητά	26	Καλαμαράκια βραστά	73
Πατάτες τηγανητές	14	Πατάτες βραστές	38

Συμπέρασμα: Οι διατροφικές προτιμήσεις παιδιών γυμνασιακής ηλικίας στην περιοχή των Μεσογείων πολύ απέχουν από τη «Μεσογειακού τύπου διατροφή», η οποία αναγνωρίζεται διεθνώς ως η καλύτερη για την υγεία. Τα Μεσόγεια δεν είναι Μεσόγειος. Η διατροφή που ακολουθούν σχεδόν ταυτίζεται με τις αμερικανικές και δυτικοευρωπαϊκές συνήθειες, που σημαίνει πολύ κρέας, πολλά τυριά, πολλά λιπαρά και λίγα λαχανικά.

Η διατροφή αυτή ανοίγει το δρόμο για νοσήματα όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία, η υπερουριχαιμία, καρδιοαγγειακά νοσήματα, αλλά και διάφορες μορφές καρκίνου.

Η εργασία αυτή απλώς δίνει μια στατιστική υπόσταση σε γνωστά γεγονότα. Το επόμενο βήμα είναι η παρέμβαση στα ΜΜΕ με σκοπό την επιστροφή στη Μεσογειακού τύπου διατροφή.

RÉSUMÉ

Nous avons étudié les habitudes alimentaires de 515 écoliers (52% de garçons, 48% de filles) de 12 à 14 ans, provenant de trois établissements de la région Est du département d'Attiki, à l'aide d'un questionnaire.

La préparation des repas est effectuée par la mère dans 92% des ménages, avec participation du père dans 12% et de la grand-mère dans 20%. Dans 33% des cas la famille mange au restaurant plus de deux fois par semaine et dans 51% des cas commande et reçoit des mets plus d'une fois par semaine à domicile. Les questions portant sur la connaissance des différents aliments montrent aux 12 premières réponses des légumes et des produits de la mer. Les préférences gustatives comportent aux 4 premières places par ordre souvlaki, frites, pizza et spaghettis. Parmi les 30 premiers items on retrouve 10 différents types de viande, 5 repas comportant des fromages pour leur préparation, 4 repas frits et seulement 5 légumes, 5 poissons et/ou produits de la mer ainsi que le pain. Parmi les aliments les plus indésirables sont mentionnés 19 légumes, 5 poissons et/ou produits marins et seulement une viande, la viande de lapin.

En conclusion, les habitudes alimentaires des écoliers de la région Est d'Attiki, bien qu'il s'agit d'une région Méditerranéenne, sont plus proches d'un régime type occidental plutôt que du régime Méditerranéen, avec tous les risques potentiels que cela comportent pour leur santé.

