

ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
Ανωπόλεως 29
71201 ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΗΛ 2810381911
FAX 2810392210



CONSUMERS UNION OF HERAKLION
Ανωπόλεως 29
71201 HERAKLION, CRETE, GREECE
TEL 00302810381911
FAX 00302810392210

Σεργίου Γ. Μ.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΠΑΒ 6114

02 ΙΟΥΝ. 2011

Τρανς λιπαρά ο σιωπηλός δολοφόνος στο πιάτο μας

Τις τελευταίες μέρες σε ραδιοφωνικό σταθμό του Ηρακλείου είδαν το φώς της δημοσιότητας καταγγελίες σχετικά με εμπορικές συσκευασίες βιομηχανικά επεξεργασμένα υδρογονωμένα φυτικά λίπη, υπό την μορφή μαργαρίνης, Τουρκικής προέλευσης. Η Ένωση Καταναλωτών Ηρακλείου θεωρεί υποχρέωση της να ενημερώσει τους πολίτες για τους κινδύνους των μερικώς υδρογονωμένων λιπών ή ελαίων τα οποία περιέχουν τα επικίνδυνα τρανς-λιπαρά οξέα. Τα τρανς λιπαρά είναι απλώς φυτικά λίπη/έλαια που δημιουργούνται με την εφαρμογή ιδιαιτέρως ακραίων χημικών διαδικασιών υδρογόνωσης στη βιομηχανία τροφίμων. Με βάση τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα [1] γνωρίζουμε σήμερα ότι τα τρανς λιπαρά είναι εξαιρετικά βλαβερά, γιατί ανεβάζουν δραματικά την "κακή" χοληστερίνη και ταυτοχρόνως κατεβάζουν την "καλή" χοληστερίνη. Τα λιπαρά αυτά κρύβονται σχεδόν κάτω από κάθε προϊόν που παράγει η βιομηχανία τροφίμων. Συνήθως αναγράφονται στις συσκευασίες σαν "μερικώς υδρογονωμένα φυτικά λίπη ή έλαια" ή ως "υδρογονωμένα φυτικά έλαια", ονόματα που ιατρικά θα μπορούσαν να ονομαστούν "επικίνδυνα τρανς λιπαρά". Βρίσκονται επίσης σε μεγάλες ποσότητες σε μαργαρίνες, σε μαγιονέζες, συσκευασμένα γλυκίσματα, κέικ, τούρτες, μπισκότα και πολλά άλλα προϊόντα. Σημαντικό ποσοστό ζαχαροπλαστέων δυστυχώς χρησιμοποιεί κατά κόρο και ανεξέλεγκτα τα υποπροϊόντα αυτά.

Από έρευνες κυρίως της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Harvard [2], γνωρίζουμε σήμερα ότι τα τρανς-λιπαρά οξέα ενοχοποιούνται σε μεγάλο βαθμό για τις παθήσεις της καρδιάς και τα εγκεφαλικά επεισόδια. Επιπλέον, όταν καταναλώνονται από μητέρες που θηλάζουν, εισάγονται στο μητρικό γάλα και μειώνουν τα επίπεδα των απαραίτητων λιπαρών οξέων, ενώ ταυτόχρονα έχουν ενοχοποιηθεί για υπογονιμότητα στις γυναίκες, αύξηση πιθανότητας αποβολής του εμβρύου, πιθανή πρόκληση ηπατικής δυσλειτουργίας, αλλά και για τον διαβήτη τύπου II, καρκίνο του προστάτη στους άνδρες, καρκίνο του μαστού στις γυναίκες, καρκίνο του παχέος εντέρου και άλλες ασθένειες. Πρώτη η Δανία αναγνωρίζοντας τον κίνδυνο ουσιαστικά απαγόρευσε αυτά τα τεχνητά βιομηχανικά λίπη το 2003 (βάζοντας στα τρόφιμα το όριο του 2% επί του συνολικού λίπους), χωρίς

αρνητικές συνέπειες για τη γεύση ή την τιμή των τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων και των fast food. Επιδημιολογικές μελέτες μετά την ημερομηνία αυτή υποστηρίζουν ότι υπήρξε μείωση των θανάτων από καρδιακές παθήσεις κατά 20% μέσα σε μια πενταετία γεγονός που αποδίδεται πιθανώς και στο μέτρο αυτό [3]. Το 2003 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) σύστησε η πρόσληψη των τρανς λιπαρών να μην υπερβαίνει το 1% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών μας. Μάλιστα στην τελευταία του ενημέρωση του Δεκεμβρίου 2009 [4] ο Π.Ο.Υ. αναφέρει ρητά ότι πρέπει να αναθεωρηθεί και το όριο του 1% και συστήνει τη σημαντική μείωση ή την πλήρη εξάλειψη των βιομηχανικώς παραγομένων τρανς-λιπαρών από τα τρόφιμα. Τα μέχρι τώρα επιστημονικά δεδομένα κατά τον Π.Ο.Υ. δείχνουν ότι και κατά την διαδικασία της απόσπησης των σπορέλαιων παράγονται επικίνδυνα τρανς-λιπαρά. Μάλιστα σε μερικά σπορέλαια η περιεκτικότητα σε τρανς-λιπαρά μπορεί να φτάσει έως και το 40%. Η Αμερικανική Ιατρική Ένωση όπως και η Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση έχουν αναγνωρίσει το πρόβλημα και συνιστούν την αποφυγή τους. Το Ευρωπαϊκό κοινοβούλιο έχει αναγνωρίσει το πρόβλημα και ήδη από το 2008 ζητάει να παρθούν άμεσα μέτρα [5]. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή όμως αρνείται να εφαρμόσει το προφανές αυτό μέτρο προστασίας της δημόσιας υγείας δηλ. της πλήρους απαγόρευσης τους διότι τα συμφέροντα που επηρεάζουν την Ευρωπαϊκή Επιτροπή είναι τεράστια με αποτέλεσμα την αδράνεια σε επίπεδο Ευρωπαϊκής ένωσης. Στη χώρα μας το Υπουργείο Υγείας έχει αναγνωρίσει εν μέρει το πρόβλημα και με εγκύκλιο του (Αρ. Πρωτ. ΔΥ1γ/Γ.Π./ 73828 ΦΕΚ 1183 / 31-08-2006 τ.Β' που αφορά τον καθορισμό των προϊόντων, που πρέπει να διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία, με στόχο την προστασία της υγείας των μαθητών) επιβάλλει ότι αν προστεθεί μαργαρίνη τότε η περιεκτικότητα της σε τρανς λιπαρά δεν πρέπει να υπερβαίνει το 2% των ολικών λιπιδίων. Δυστυχώς όμως η απόφαση αυτή δεν συνοδεύτηκε ποτέ από ελέγχους. Φυσικά μέχρι σήμερα δεν έγινε καμιά καμπάνια ενημέρωσης των καταναλωτών σχετικά με τους κινδύνους για την υγεία τους εξ' αιτίας της κατανάλωσης φυτικών λιπαρών που περιέχουν τρανς-λιπαρά.

Τα μερικώς υδρογονωμένα λίπη και έλαια που περιέχουν τρανς λιπαρά χρησιμοποιούνται σε πολλά ταχυφαγεία και εστιατόρια, και με δεδομένη την μεγάλη ανάπτυξη των fast-food τα τελευταία χρόνια η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο δραματική για την υγεία των συμπολιτών μας. Με βάση μετρήσεις που έγιναν σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης η περιεκτικότητα διαφόρων ειδών τροφίμων σε τρανς λιπαρά που διατίθενται σε ταχυφαγεία ξεπερνάει σε πολλές περιπτώσεις δραματικά τα όρια του Π.Ο.Υ. Η σημερινή οικονομική κρίση χειροτερεύει ακόμη περισσότερο το πρόβλημα διότι πολλές ομάδες του πληθυσμού, ιδίως οι φτωχότερες χρησιμοποιούν αποκλειστικά μερικώς υδρογονωμένα

φυτικά λίπη και έλαια, που σημαίνει ότι οι προσλήψεις trans λιπαρών στο καθημερινό διαιτολόγιο τους είναι καταστροφικές.

Αν λάβουμε υπ όψη τα στατιστικά δεδομένα των ΗΠΑ τις οποίες πια έχουμε ξεπεράσει σε θανάτους από καρδιακές παθήσεις, υπολογίζουμε ότι περίπου 1 στους 5 των συνανθρώπων μας που έχασαν τη ζωή τους από καρδιαγγειακά νοσήματα θα ζούσαν σήμερα αν πρόσεχαν την διατροφή τους και την κατανάλωση τρανς λιπαρών. Πρέπει να τονιστεί ότι είναι μια τεράστια απάτη της βιομηχανίας των τροφίμων ο ισχυρισμός ότι δήθεν τα επεξεργασμένα φυτικά λιπαρά, πρέπει να αντικαστήσουν τα ζωικά λιπαρά επειδή υποτίθεται μας προστάτευαν από καρδιοπάθειες. Η αλήθεια είναι τελικά, ότι εκείνα που είναι σε ένα μεγάλο βαθμό υπεύθυνα για τη μεγάλη επιδημία των καρδιαγγειακών καθώς και άλλων παθήσεων μέσω των δολοφονικών τρανς λιπαρών που περιέχουν. Καθήκον μας σαν μια υπεύθυνη κοινωνία είναι να απαιτήσουμε για τα παιδιά μας αλλά και για εμάς τους ίδιους την πλήρη απαγόρευση των μερικώς υδρογονωμένων βιομηχανικών λιπών και ελαίων χωρίς καθυστέρηση και να προωθήσουμε το ελαιόλαδο για κατανάλωση στα σπίτια μας. Επίσης ζητούμε την εφαρμογή του νόμου περί υποχρεωτικής αναγραφής στις συσκευασίες των τροφίμων/γλυκών της ακριβούς περιεκτικότητας σε υδρογονωμένα φυτικά λίπη και το ποσοστό των τρανς λιπαρών που περιέχουν.

Επί πλέον πρέπει να συνειδητοποιήσουμε όλοι ότι σαν καταναλωτές έχουμε ΔΥΝΑΜΗ και πρέπει να απαιτούμε τη χρήση ελαιολάδου σε εστιατόρια, ταχυφαγεία και σε όλο τον κλάδο των τροφίμων δίνοντας παράλληλα ελπίδα στους αγρότες μας που υποφέρουν από τις χαμηλές τιμές του "χρυσού" αυτού προϊόντος της Κρητικής γης που προστατεύει την υγεία μας.

[1] U.S. Food and Drug Administration, "Revealing Trans Fats"

http://pueblo.gsa.gov/cic_text/food/reveal-fats/reveal-fats.htm

[2] Harvard School of Public Health, "Trans Fats: The Story Behind the Label"

http://www.hsph.harvard.edu/review/rvw_spring06/rvwspr06_transfats.html

[3] Stender S, Astrup A, Dyerberg J. "Ruminant and industrially produced trans fatty acids: health aspects" Food Nutr Res. 2008;5 2. doi: 10.3402/fnr.v52i0.1651. Epub 2008 Mar 12.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2596737/?tool=pubmed>

[4] WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v63/n2s/pdf/ejcn200915a.pdf>

[5] European Parliament's Committee on the Environment, Public Health and Food Safety
"Trans Fatty Acids and Health: A Review of Health Hazards and Existing Legislation"

<http://www.europarl.europa.eu/activities/committees/studies/download.do?file=23531>