

# όταν ο δρ Γουίλετ δοκίμασε κρητικά χόρτα

Ο ΔΡ ΓΟΥΟΛΤΕΡ ΓΟΥΙΛΕΤ ΕΙΝΑΙ Ο ΦΙΛΕΛΛΗΝΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ που πριν από 30 χρόνια τόλμησε να αμφισβητήσει την επίσημη διατροφική πυραμίδα του Υπουργείου Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών και ο πιο συχνά αναφερόμενος επιστήμονας υγείας παγκοσμίως. Μετά από τέσσερις δεκαετίες έρευνας, είναι ένθερμος υποστηρικτής της μεσογειακής διατροφής – το «Κ» τον συνάντησε στην Κρήτη, όπου συμμετείχε στην ίδρυση του Κέντρου Αριστείας για την Υγεία και την Ευεξία. Το αγαπημένο φαγητό του δρα Γουίλετ κατά την παραμονή του στο νησί ήταν τα άγρια χόρτα, τα οποία και τον εντυπωσίασαν με την ποικιλία και τη γευστικότητα τους. «Σε κάθε γεύμα σας υπάρχει τουλάχιστον ένα –αν όχι περισσότερα– χορταρικά», μας είπε. «Αυτό δεν είναι κάτι που βλέπουμε στις ΗΠΑ. Ας μην ξεχνάμε ότι το παραδοσιακό γεύμα σε κάποιες πολιτείες της Αμερικής είναι ο πουρές πατάτας με το ροστ μπιφ». →

Ο κορυφαίος Αμερικανός διατροφολόγος βρέθηκε στη χώρα μας, δοκίμασε προϊόντα της κρητικής γης και υπογράμμισε τη σημασία της μεσογειακής διατροφής.

Ο δρ Γουίλετ πιστεύει ότι η μεσογειακή διαίτα έχει μεγάλη δυναμική, αρκεί να την «πουλήσουμε» ως μια έξυπνη επιλογή για την υγεία μας και το περιβάλλον.



Όσο υγιεινά κι αν είναι όμως τα άγρια χόρτα, μοιράζομαι μαζί του τον προβληματισμό μου για το αν η μάλλον σεμνή μεσογειακή διαίτα μπορεί να ανταγωνιστεί την όλο και πιο εξεζητημένη εικόνα του σύγχρονου φαγητού που πρωταγωνιστεί σε τηλεοπτικές εκπομπές και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η απάντησή του εκπέμπει ήρεμη δύναμη: «Πιστεύω ότι η μεσογειακή διαίτα είναι νόστιμη και έχει μεγάλη δυναμική, αρκεί να την “πουλήσουμε” με τον σωστό τρόπο. Πρέπει να την προβάσουμε ως έξυπνη επιλογή τόσο για την υγεία μας, όσο και για το περιβάλλον. Κάποια από τα επιμέρους συστατικά της, όπως το ελαιόλαδο, αξίζει να αναδειχθούν ακόμα περισσότερο. Θέλουμε επίσης μια σύνδεση με την ιστορία. Είναι συγκλονιστικό το γεγονός ότι κάποιοι πληθυσμοί της Μεσογείου καταλάωναν ακριβώς το ίδιο φαγητό χιλιάδες χρόνια πριν. Κι αν νιώθουμε ανάγκη για ποικιλία και εναλλαγές, η μεσογειακή διαίτα μπορεί να συνδυαστεί με τροφές από άλλες παραδοσιακές δίαιτες. Αν κατανοήσουμε τις βασικές αρχές της μεσογειακής διαίτας, μπορούμε να εντοπίσουμε υγιεινές επιλογές σε κουζίνες όπως αυτές της Ασίας, της Αφρικής και της Νότιας Αμερικής. Η μεσογειακή διατροφή έχει πολλά να μας πει ακόμα».

#### ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Ως καθηγητής Επιδημιολογίας και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, ο δρ Γουίλετ μελετά τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της τροφής όσον αφορά την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών. Εδώ και περίπου 40 χρόνια παρακολουθεί τις διατροφικές και άλλες καθημερινές συνήθειες χιλιάδων Αμερικανών και τις συσχετίζει με την πορεία της υγείας τους τις επόμενες δεκαετίες. Το βασικό του συμπέρασμα παραμένει ότι η «βιομηχανική διαίτα», όπως αποκαλεί την υψηλή σε ζάχαρη και άμυλο διατροφή που επιβάλλει η παγκόσμια βιομηχανία τροφίμων, προκαλεί μια πολύ συγκεκριμένη αλληλουχία προβλημάτων. Αυτά ξεκινούν από την αύξηση βάρους και φτάνουν στα καρδιαγγειακά νοσήματα, στον διαβήτη, στη νεφρική ανεπάρκεια και άλλες σοβαρές χρόνιες ασθένειες. Θεωρεί ότι η βιομηχανία ασκεί τέτοια επιρροή, που ακόμα και η διατροφική πυραμίδα την οποία συστήνει επίσημα το κράτος στους Αμερικανούς καταναλωτές είναι παραπλανητική. Μάλιστα στις ΗΠΑ, μετά από αρκετές δεκαετίες, το προσδόκιμο ζωής έχει πλέον αρχίσει να μειώνεται εξαιτίας και της κακής ποιότητας της διατροφής.

#### ΤΡΟΦΗ-ΦΑΡΜΑΚΟ, ΦΑΡΜΑΚΟ-ΤΡΟΦΗ

Η τροφή, από την άλλη, δεν έχει χάσει την ιδιότητά της να λειτουργεί σαν «φάρμακο», στη λογική του «το φάρμακό σας να γίνει η τροφή σας και η τροφή σας να γίνει το φάρμακό σας», μια φράση που αποδίδεται συνήθως στον Ιπποκράτη. Ωστόσο, όπως επισημαίνει ο δρ Γουίλετ, «στις μέρες μας περιμένουμε πρώτα να αρρωστήσουμε και μετά αναζητούμε το φάρμακο. Αν και το φαγητό μπορεί να λειτουργήσει τόσο ως μέσο πρόληψης νοσημάτων όσο και αντιμετώπισής τους». Η πίστη του στα οφέλη της μεσογειακής διατροφής είναι ο βασικός λόγος που τον έκανε να αποδεχθεί την πρόσκληση του δρ Στέφανου Κάλη, καθηγητή Ιατρικής και Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, να συμμετάσχει στο Κέντρο Αριστείας που ιδρύθηκε τον Μάιο στο Ρέθυμνο. Ο δρ Γουίλετ βλέπει την ίδρυση του κέντρου στην Κρήτη ως μια ευκαιρία για μετάβαση από τη θεωρία της διατροφής στη βιομηχανική εμπειρία. Γιατί είναι εντελώς διαφορετικό για το ξένο κοινό να γεύεται την αυθεντική παραδοσιακή ελληνική διατροφή στο πιάτο από ό,τι είναι να διαβάζει στοιχεία και μελέτες γι' αυτήν. Κι αυτό έχει ιδιαίτερη αξία όταν λέγεται από έναν επιστήμονα που μετράει περισσότερες από 1.700 δημοσιεύσεις επιστημονικών άρθρων. Παράλληλα, όμως, επισημαίνει ότι το Κέντρο Αριστείας έχει αξία και για τους ίδιους τους Έλληνες: «Οι έρευνες δείχνουν δυστυχώς ότι οι νέες γενιές [σ.σ.: ακόμα και στους μεσογειακούς πληθυσμούς] απομακρύνονται από τις αρχές της παραδοσιακής διατροφής, με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα ποσοστά των χρόνιων νοσημάτων».

#### ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

Καθώς περπατάμε στο μπιστάνι της επισκέψιμης φάρμας της Agreco έξω από το Ρέθυμνο, ο δρ Γουίλετ αναφέρεται στην προσωπική του σύνδεση με τον πρωτογενή τομέα. Η οικογένειά του είχε μια γαλακτοκομική μονάδα στο Μίσιγκαν και ο ίδιος ασχολήθηκε με την καλλιέργεια λαχανικών από μικρή ηλικία. Μάλιστα, αυτή ήταν και η καλοκαιρινή δουλειά μέσω της οποίας χρηματοδότησε μέρος των πανεπιστημιακών του σπουδών. Σκύβουμε για να παρατηρήσουμε τα κίτρινα άνθη στις ντοματιές και τον ρωτώ πόσο εύκολο είναι για κάποιον εκτός Ελλάδας να βρει την πρώτη ύλη που προϋποθέτει η μεσογειακή διατροφή. «Οπωσδήποτε δεν είναι το ίδιο εύκολο, αλλά υπάρχουν αρκετές εναλλακτικές.



ήδη από το 2001. Παρατηρώντας ότι ο ίδιος απέφυγε να καταναλώσει κρέας κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του στην Κρήτη, τον ρωτώ αν θεωρεί πως η χορτοφαγία είναι το «κλειδί» για την αειφορία και η απάντησή του με εντυπωσιάζει με τη μετριοπάθειά της: «Σε γενικές γραμμές, μια χορτοφαγική διαίτα είναι πολύ πιο βιώσιμη από ό,τι μια κρεατοφαγική. Δεν χρειάζεται όμως να είμαστε απόλυτοι. Όσοι δεν θέλουν να βγάλουν τα ζωικά προϊόντα από τη διατροφή τους, μπορούν να κάνουν μια συγκρατημένη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και κόκκινου κρέατος. Η παράδοση και η σύγχρονη έρευνα συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι μικρή ποσότητα κόκκινου κρέατος μία φορά την εβδομάδα είναι σημαντική για την υγιεινή διατροφή».

Το θέμα της βιωσιμότητας έχει οπωσδήποτε και κοινωνικές προεκτάσεις και οδηγεί τη συζήτησή μας στο κατά πόσο η σωστή διατροφή αποτελεί ένα προνόμιο των ευπορότερων. «Έχει ενδιαφέρον το γεγονός ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή δεν ήταν η διατροφή των πλουσίων, αλλά των λιγότερο προνομιούχων ανθρώπων! Αυτό ακριβώς είναι που καλούμαστε σήμερα να ξεπεράσουμε. Παλιά, οι άνθρωποι δεν είχαν χρήματα για να αγοράσουν περισσότερο κρέας. Πιστεύω ότι σήμερα κάθε καταναλωτής ανεξαρτήτως εισοδήματος έχει την επιλογή να τραφεί σωστά. Τα όσπρια, για παράδειγμα, είναι προσιτά σε όλους. Κάποια λαχανικά είναι ακριβά, αλλά πολλά άλλα είναι οικονομικά. Ο πιο σημαντικός παράγοντας είναι η γνώση που έχουν οι καταναλωτές και η πρόσβασή τους σε υγιεινές επιλογές φαγητού. Εκεί ανοίγει ένα μεγάλο κενό ανάμεσα στις κοινωνικές τάξεις – και στο κενό αυτό πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή». ■

Στις ΗΠΑ, για παράδειγμα, γίνονται συστηματικές προσπάθειες να παραχθούν φρέσκα, γευστικά χόρτα σε θερμοκήπια. Όλοι θα προτιμούσαμε την πιο φυσική εκδοχή ενός τροφίμου, αλλά πρέπει να είμαστε ρεαλιστές ως προς το τι είναι εφικτό. Οι κάτοικοι των μεγάλων πόλεων δεν έχουν τη δυνατότητα να βγουν έξω και να μαζέψουν άγρια χόρτα. Η σύγχρονη τεχνολογία επιτρέπει την παραγωγή χορταρικών ακόμα και σε συνθήκες εργοστασίου, με φωτισμό LED. Και στις δύο περιπτώσεις είναι σημαντικό η καλλιέργεια να γίνεται με τρόπο βιώσιμο και φιλικό προς το περιβάλλον. Άλλωστε, ένα σημαντικό πλεονέκτημα της μεσογειακής διαίτας είναι ότι αποτελεί ιδιαίτερα βιώσιμη επιλογή από περιβαλλοντικής άποψης».

Ο δρ Γουίλετ δίνει ιδιαίτερη σημασία στον παράγοντα της αειφορίας και έχει αρχίσει να επισημαίνει το πρόβλημα της κλιματικής αλλαγής

**«Στις ΗΠΑ γίνονται προσπάθειες να παραχθούν φρέσκα, γευστικά ΧΟΡΤΑ ΣΕ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑ. Όλοι θα προτιμούσαμε την πιο φυσική εκδοχή ενός τροφίμου, αλλά πρέπει να είμαστε ρεαλιστές».**