



του καθηγητή δρος **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ  
Γ. ΓΕΩΡΓΑΚΑ**, Partner & Managing Director  
της GECON ΕΠΕ - Σύμβουλοι Επιχειρήσεων  
info@gecon.gr

## Η διαίτα και οι Έλληνες

**Εντυπωσιακά ευρήματα περιλαμβάνει η πρόσφατη έρευνα για τη διαίτα που ακολουθούν οι Έλληνες. Το 55% έχει ακολουθήσει κάποια διαίτα, ενώ από αυτούς το 74% ακολούθησε διαίτα αδυνατίσματος.**

**Τ**ο ποσοστό αυτό παρουσιάζει αύξηση κατά 13 μονάδες σε σχέση με το 2004. Αν λάβουμε υπόψη μας ότι λόγω της “καλοπέρασης” οι Έλληνες είμαστε γενικά ένας παχύσαρκος λαός, προκύπτει ένα σοβαρό πρόβλημα για το μέλλον μας. Δυστυχώς το πρόβλημα αυτό το αντιμετωπίζουμε όχι με υγιεινή διατροφή και συστηματική σωματική άσκηση, αλλά με δίαιτες αδυνατίσματος και με άλλους τεχνητούς τρόπους, που προσφέρουν τα εκατοντάδες ισοπύατα αδυνατίσματος. Το πρόβλημα εντοπίζεται επίσης στο ότι το 67% των ερωτηθέντων που έκαναν διαίτα δεν ζήτησε τη βοή-

θεια ειδικού.

Καθοριστικό ρόλο στην πληροφόρηση για τη διαίτα που ακολουθούν οι Έλληνες παίζουν τα ΜΜΕ και ιδιαίτερα με 38% η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, οι εφημερίδες και τα περιοδικά. Ακολουθούν τα επιστημονικά περιοδικά με 24%, οι γιατροί και οι ειδικευμένοι διατροφολόγοι με 18% και οι συγγενείς, οι φίλοι και οι γνωστοί με 14%.

Σημαντικό ρόλο στη διαίτα παίζουν τα συμπληρώματα διατροφής, τα οποία εφόσον είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα, παρέχουν υποστήριξη στις προσπάθειες για βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Από το σύνολο των ερωτηθέντων, ποσοστό 28% χρησιμοποίησε συμπληρώματα διατροφής, ενώ από αυτούς το 60% δεν ζήτησε τη συμβουλή ειδικού γιατρού ή διατροφολόγου. Βέβαια η έρευνα υποστηρίζει και επιβεβαιώνει την καθημερινότητά μας στην Ελλάδα, ότι τα συμπληρώματα διατροφής έχουν γίνει μόδα. Στην τάση αυτή συντελεί το γεγονός ότι οι νεοέλληνες εργάζονται πολλές ώρες, αλλά παράλληλα έχουν αρχίσει να αθλούνται όλο

και περισσότερο.

Μια άλλη τάση που επίσης επιβεβαιώνεται από την έρευνα είναι ότι ποσοστό 28% των Ελλήνων χρησιμοποιούν τρόφιμα που ισχυρίζονται ότι καταπολεμούν κάποια ασθένεια. Από αυτό το ποσοστό το 38% χρησιμοποιεί τρόφιμα που καταπολεμούν τη χοληστερίνη, 16% τρόφιμα που καταπολεμούν τις καρδιαγγειακές παθήσεις, 11% το διαβήτη, και 11% την οστεοπόρωση.

Σε όλες τις παραπάνω καταναλώσεις σημαντικό ρόλο παίζουν τα ΜΜΕ και οι διαφημιστικές καμπάνιες και πολύ λιγότερο οι ιατρικές συμβουλές και κατευθύνσεις. Φαίνεται ότι και στον τομέα της διαίτας, οι Έλληνες γενικά τα... ξέρουν όλα.

Το ζητούμενο βέβαια δεν είναι η διαίτα αλλά η ισορροπημένη καθημερινή διατροφή μας, από την οποία δεν θα αποκλείονται κάποιες συγκεκριμένες τροφές, αλλά θα συμπεριλαμβάνεται μία συνολική και μετρημένη κατανάλωση όλων των γευστικών επιλογών που μας προσφέρει απλόχερα η ελληνική φύση και η βιομηχανία τροφίμων.