

Η κουλτούρα της παχυσαρκίας

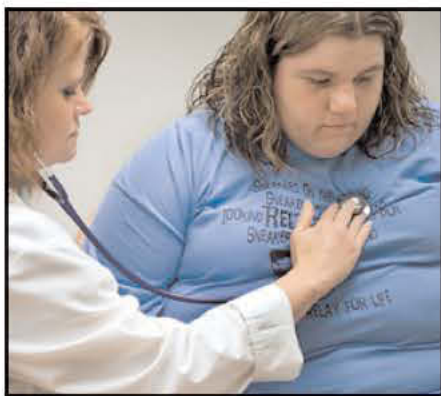
Αν έχετε πάρει πολλά ανεπιθύμητα κιλά την τελευταία 30ετία, μπορεί να νιώσετε ανακούφιση μαθαίνοντας πως δεν φταίτε εσείς. Τουλάχιστον όχι μόνο εσείς. Πολλοί εξωγενείς παράγοντες - από τα οικονομικά συμφέροντα ως την αστικοποίηση - συνωμότησαν για να παρακάμψουν τη φυσική ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού να εξισορροπεί τις θερμίδες που προσλαμβάνει με αυτές που καίει.

Σύμφωνα με μια ομάδα ειδικών, οι οποίοι επί δύο χρόνια εξετάζαν τις αιτίες της παχυσαρκίας παγκοσμίως, η λύση για το πιο πιεστικό πρόβλημα δημόσιας υγείας βρίσκεται στην απάντηση του ερωτήματος: Πώς φτάσαμε ως εδώ;

Σύμφωνα με την εφημερίδα "Νιου Γιork Τάιμς", σε μια σειρά άρθρων που δημοσιεύονται στην έγκυρη ιατρική επιθεώρηση "The Lancet", οι ειδικοί αναφέρουν τα εξής: Ώς και τη δεκαετία του '70, ο κόσμος ήταν αναγκασμένος να περπατήσει ή να διασχίσει με το ποδήλατο μεγάλες αποστάσεις για να αγοράσει ένα παγωτό. Δεν υπήρχαν αυτόματα μηχανήματα πώλησης γλυκών και αναψυκτικών, ούτε εμπορικά κέντρα πλημμυρισμένα στα fast-food. Ούτε βομβαρδιζόταν ασταμάτητα ο κόσμος με διαφημίσεις έτοιμων φαγητών και ροφημάτων πλημμυρισμένων στις θερμίδες του λίπους και της ζάχαρης. Αν και τις δεκαετίες του '40, του '50 και του '60 τα παιδιά έτρωγαν το απόγευμα γάλα και μπισκότα, στη συνέχεια έβγαιναν έξω για να παίξουν μέχρι το βράδυ.

Τηλεόραση εκείνη την εποχή δεν υπήρχε - και τις πρώτες δεκαετίες από την εμφάνισή της αποτελούσε ευκαιρία να βρεθεί όλη η οικογένεια μαζί το Σαββατοκύριακο και όχι καθημερινή ασχολία ως το βράδυ. Επιπλέον, τα περισσότερα γεύματα ετοιμάζονταν και καταναλώνονταν στο σπίτι, παρότι οι γυναίκες δούλευαν όλο και περισσότερες.

Επειδή, τέλος, οι κάτοικοι των αστικών κέντρων κατά κανόνα ζούσαν σχετικά κοντά στη δουλειά τους, συνήθως πήγαιναν με τα πόδια ή με το ποδήλατο.



Τι άλλαξε

Παρότι από το 1900 και μετά οι ενεργειακές (θερμιδικές) απαιτήσεις της καθημερινής ζωής μειώθηκαν σημαντικά, εξαιτίας των αυτοκινήτων και των μηχανημάτων που διευκόλυναν τη χειρωνακτική δουλειά, το βάρος των κατοίκων της Δύσης παρέμεινε σταθερό ως τη δεκαετία του '70. Η δεκαετία αυτή είναι η κρίσιμη για το σωματικό βάρος των κατοίκων του πλανήτη, σύμφωνα με τον δρ Μπρίντ Α. Σουίνμπερν, από το Πανεπιστήμιο Deakin της Μελβούρνης, και τους συνεργάτες του που υπογράφουν τα άρθρα στο "Lancet". Όπως εξηγούν, καθώς οι γυναίκες μπήκαν δυναμικά στο εργατικό δυναμικό, η βιομηχανία τροφίμων εντόπισε ένα νέο αγοραστικό κοινό και άρχισε να παραγάγει μαζικά έτοιμα φαγητά, γεμάτα ζάχαρη, αλάτι και λίπος - ουσίες που οι άνθρωποι είναι εξελικτικά προγραμματισμένοι να λατρεύουν. "Οι γυναίκες διέθεταν όλο και λιγότερο χρόνο για μαγειρέμα και η βιομηχανία τροφίμων βρήκε τρόπο να καταστήσει το έτοιμο φαγητό πιο εύκολα προσβάσιμο σε όλους", λέει ο κοινωνιολόγος Στίβεν Α. Γκόρτμεικερ από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ που συνυπογράφει τα άρθρα. "Τη δεκαετία του '70 άρχισε η κατακόρυφη αύξηση επεξεργασμένων υδατανθράκων και λιπών στα τρόφιμα, με παράλληλη αύξηση στις διαθέσιμες θερμίδες, δημιουργώντας τις αιτίες για την εμφάνιση της επιδημίας της παχυσαρκίας"

γράφουν ο δρ Σουίνμπερν και οι συνεργάτες του. "Η πρόσληψη θερμίδων αυξήθηκε εξαιτίας της ολοένα ευρύτερης διάθεσης φθηνών, νόστιμων και έντονα διαφημιζόμενων τροφίμων". Οι αρθρογράφοι του "Lancet" τονίζουν πως για να επιστρέψει το μέσο σωματικό βάρος στα επίπεδα του 1978, θα πρέπει να μειώσει κάθε άνθρωπος κατά 240 τις θερμίδες που καθημερινά καταναλώνει ενώ αν ήδη είναι παχύσαρκος η μείωση πρέπει να είναι η διπλάσια.

Τι πρέπει να γίνει

Για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, οι ειδικοί λένε πως πρέπει να ληφθούν δραστικά μέτρα, όπως έγινε με το τσιγάρο. Στις ΗΠΑ τις τρεις τελευταίες δεκαετίες μειώθηκαν από 40% σε 20% οι καπνιστές χάρη σε τέσσερα μέτρα: απαγορεύτηκε η διαφήμιση τσιγάρων στην τηλεόραση, αυξήθηκαν οι φόροι στα τσιγάρα, διατέθηκαν βοηθήματα διακοπής του καπνίσματος και απαγορεύτηκε το κάπνισμα σε όλο και περισσότερους δημόσιους χώρους.

Αντίστοιχα για την παχυσαρκία απαιτούνται, σύμφωνα με τον δρ Γκόρτμεικερ και τους άλλους ειδικούς: αύξηση κατά 10% των φόρων στα παχυντικά τρόφιμα και ροφήματα, εμφανέστερη επισήμανση στις συσκευασίες των τροφίμων (να γίνουν λ.χ. πράσινες οι συσκευασίες στα υγιεινά τρόφιμα, κίτρινες στα μεσαία και κόκκινες στα παχυντικά) και να μειωθεί η διαφήμιση πρόχειρων φαγητών και αναψυκτικών στα παιδιά. "Η διαφήμιση τροφίμων και ποτών σχετίζεται με τα ποσοστά της παχυσαρκίας και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στα παιδιά", τονίζει ο δρ Γκόρτμεικερ. "Ελάχιστα παιδιά γεννιούνται παχύσαρκα, στην πορεία όμως της ζωής τους τα περισσότερα γίνονται". Απαραίτητα είναι ακόμα ειδικά προγράμματα για τις οικογένειες που ήδη έχουν παχύσαρκα παιδιά και μαζικά προγράμματα στα σχολεία που θα ενθαρρύνουν την υγιεινή διατροφή και την άσκηση, ενώ θα αποθαρρύνουν την τηλεόραση.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης κόρης, συντρόφου, αδερφής και θείας



ΑΓΓΕΛΙΚΗΣ GAVAGE

ετών 60

από Καλαμάτα

που απεβίωσε στις 28 Σεπτεμβρίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί την Δευτέρα, 3 Οκτωβρίου 2011 και ώρα 5.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τρίτη, 4 Οκτωβρίου 2011 και ώρα 11.00 π.μ., στον Κοιμητηριακό Ναό του Αγίου Αθανασίου, Cnr Weekes & Carpenter Ave., Rookwood, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η μητέρα Αντωνία, ο σύντροφος Θεόδωρος, τα αδέρφια Ηλίας και Νταϊάν, τα ανήψια Αναλία και Δημήτριος και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ στο προαύλιο της εκκλησίας.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάρπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn@greekradio.com.au

web: GREEK RADIO 1683