

Ποια είναι τα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει η Ευρώπη και η πόλη μας

**Διατροφική πρόκληση: Τρόφιμα υγιεινά και προσιτά σε όλους**

Δήμητρα Χασιώτη



Ποια είναι τα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει η Ευρώπη και η πόλη μας στο μέλλον

**Διατροφική πρόκληση: Τρόφιμα υγιεινά και προσιτά σε όλους**

Υπερπληθυσμός και αυξημένη ζήτηση τροφίμων  
Βιομηχανία τροφίμων και ανθυγιεινή διατροφή  
Καταναλωτισμός και σπατάλη τροφίμων  
Φτώχεια και κοινωνικός αποκλεισμός

Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα που μας απασχολεί έντονα είναι η παραγωγή και η κατανάλωση τροφίμων, καθώς στο άμεσο μέλλον, η Ευρώπη καλείται να αντιμετωπίσει μια διατροφική πρόκληση, γιατί ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξάνεται σημαντικά και αυτό συνεπάγεται και αυξημένη ζήτηση για τρόφιμα. Εκτός, όμως, από αυτό, οι τρόποι που χρησιμοποιεί η βιομηχανία τροφίμων για την παρασκευή τους συντελούν στη ρύπανση της ατμόσφαιρας και του εδάφους. Γι' αυτό είναι αναγκαίο να αλλάξουμε τις συνήθειές μας και να στραφούμε σε φιλικότερες προς το περιβάλλον πρακτικές παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων.

Επίσης, η ανθυγιεινή διατροφή, η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών και πρόχειρου φαγητού και η έλλειψη συστηματικής άσκησης έχουν συμβάλει στην αύξηση του ποσοστού της παχυσαρκίας. Μάλιστα εκτιμάται ότι στην Ευρώπη ένας στους δύο ενήλικες είναι υπέρβαρος, γεγονός που μπορεί να επιβαρύνει τόσο την ατομική υγεία όσο και τα συστήματα περίθαλψης. Η σωστή ενημέρωση σχετικά με την υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και υγιεινών συνθηκών, η κατανάλωση φυσικών και ανεπεξέργαστων τροφίμων και ο περιορισμός των ζωικών προϊόντων αποτελούν κάποιες προτεινόμενες λύσεις για την αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών της παχυσαρκίας.

Ένα ακόμη πρόβλημα άμεσα σχετιζόμενο με τη διατροφή μας είναι αυτό της σπατάλης τροφίμων, η οποία εκτιμάται ότι αφορά περίπου το 20% των παραγόμενων τροφίμων. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πιο πρόσφατης έρευνας του Ο.Η.Ε. η Ελλάδα είναι η χώρα που καταγράφει την τρίτη χειρότερη επίδοση στη σπατάλη τροφής, καθώς εκτιμάται πως καταλήγουν στα σκουπίδια 142 κιλά τροφίμων ανά κάτοικο ετησίως!

Προκειμένου να περιοριστεί, κατά το δυνατό, η σπατάλη τροφίμων κρίνεται απαραίτητο να αλλάξουν τα πρότυπα κατανάλωσης και να υπάρξει κατάλληλη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση όλων μας. Επιπλέον, προς αυτή την κατεύθυνση μπορούν να συνεισφέρουν η προώθηση της έρευνας και της καινοτομίας και η ενίσχυση της αναδιανομής ασφαλών και βρώσιμων τροφίμων στους άπορους μέσω της δωρεάς πλεονασμάτων τροφίμων.

Τέλος, αξίζει να αναδειχθεί και το ζήτημα της έλλειψης πρόσβασης σε επαρκή και προσιτά τρόφιμα για όλους τους πολίτες. Περίπου 112 εκατομμύρια Ευρωπαίοι διατρέχουν τον κίνδυνο της φτώχειας ή του κοινωνικού αποκλεισμού και πάνω από 40 εκατομμύρια δεν είναι σε θέση να διαθέσουν χρήματα για ένα ποιοτικό γεύμα. Η ελαχιστοποίηση της σπατάλης τροφίμων και μια πιο ισόρροπη κατανομή των υγιεινών και θρεπτικών τροφίμων στην κοινωνία θα μπορούσαν να περιορίσουν τις διατροφικές ανισότητες.