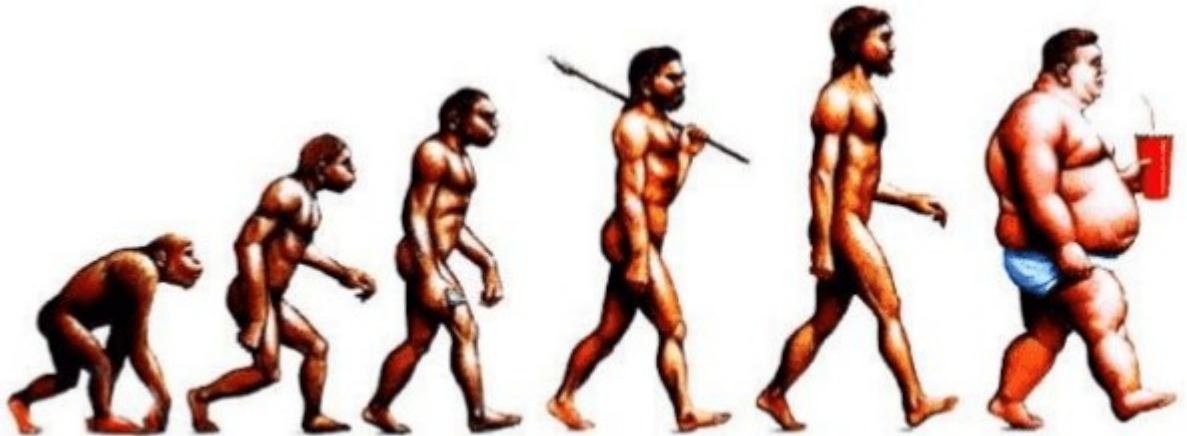


Θα είναι σε λίγα χρόνια ο μισός πληθυσμός με παχυσαρκία; Μέρος 1: Επεξεργασμένο φαγητό

[Νίκος Καφετζόπουλος](#)



Θα είναι σε λίγα χρόνια οι μισοί από εμάς παχύσαρκοι; Η μάστιγα της παχυσαρκίας είναι εδώ, αυτό δείχνουν τα δεδομένα. Τί φταίει και τι μπορούμε να κάνουμε; Θα προσπαθήσω σε αυτήν και σε επόμενες δημοσιεύσεις να αναλύσω τους σημαντικότερους λόγους που κινδυνεύουμε παγκοσμίως από τη παχυσαρκία. Ας δούμε τον πρώτο που είναι πολύ επικίνδυνος και δεν είναι άλλος από το επεξεργασμένο φαγητό.

Με τον όρο επεξεργασμένο φαγητό εννοούμε τα τρόφιμα, όπως μπισκότα, αρτοσκευάσματα, γλυκά, ζαμπόν, μπέικον κλπ.. Ό,τι επεξεργάζεται επομένως και μπαίνει σε συσκευασία..

Στις δυτικές λεγόμενες κοινωνίες οι άνθρωποι καταναλώνουν περίπου 500 θερμίδες περισσότερες την ημέρα από ό,τι το 1970. Περίπου το 85-90 % των επιπλέον αυτών θερμίδων προέρχεται από δημητριακά, πρόσθετα λίπη, πρόσθετα σάκχαρα. **Μόνο το 2% προέρχεται από την κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών.**

Τι άλλαξε τόσο; Η βιομηχανία του τροφίμου. Με νέες τεχνολογίες, η παραγωγή γλυκιάς ύλης, ζάχαρης κυρίως αλλά και σιρόπι καλαμποκιού (High-fructose corn syrup) η κατανάλωση απογειώθηκε και προστέθηκε σχεδόν σε όλα τα τρόφιμα. Το σιτάρι άρχισε να αλέθεται και έτσι να αφαιρούνται όλα τα θρεπτικά συστατικά. Τα φυτικά λιπαρά παράγονται φθηνά και σε μεγαλύτερες ποσότητες από ποτέ, όπως και το αλάτι (75% του αλατιού που καταναλώνουμε είναι κρυμμένο στα επεξεργασμένα τρόφιμα).

Πως λειτουργεί το ανθρώπινο σώμα όμως; Το πόσο θα φάμε ρυθμίζεται από χημικούς άλλα και μηχανικούς μηχανισμούς.. Τρώμε μέχρι να "τεντώσει" το στομάχι μας και όχι μέχρι να φτάσουμε έναν καθορισμένο αριθμό θερμίδων. Δεδομένου ότι τα μεταποιημένα τρόφιμα έχουν συμπυκνωμένες τις θερμίδες και είναι πολύ χαμηλά σε φυτικές ίνες, καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες προτού αισθανθεί το στομάχι μας γεμάτο.

Επιπλέον, σταματάμε να τρώμε με βάση και την ποιότητα. Φτωχή τροφή μας οδηγεί να τρώμε ακόμα περισσότερο για να λάβουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Δεν σταματάει όμως εκεί. Η ζάχαρη και τα λιπαρά προκαλούν υπερδιέγερση του κέντρου ανταμοιβής στον εγκέφαλό μας, κυρίως μέσω της έκκρισης ντοπαμίνης. Και ο αρχέγονος εγκέφαλος μας πώς να το διαχειριστεί; Τα παλιά τα χρόνια, τόσο γλυκό ήταν μόνο το μέλι, το οποίο ήταν διαθέσιμο μόνο εποχιακά. Το λίπος το παίρναμε κυρίως από τα ζώα, που τότε δεν ήταν και τόσο λιπαρά. Και το αλάτι ήταν διαθέσιμο μόνο στο νερό. Τι έκανε λοιπόν η βιομηχανία τροφίμων; Έφτιαξε τρόφιμα που συνδυάζουν την τέλεια αναλογία λίπους, ζάχαρης και αλατιού για να σας κάνει ευτυχισμένους. Αυτή η τέλεια αναλογία και υφή προκαλεί έκρηξη ντοπαμίνης και καθιστά κάποια τρόφιμα ακαταμάχητα. Έτσι, κανείς δεν μπορεί να φάει μόνο ένα! Ο εγκέφαλος μας δεν είναι έτοιμος γενετικά για να το διαχειριστεί όλο αυτό.. Έγιναν αυτά πολύ γρήγορα. Η αποφυγή τους είναι ένα από τα πιο σημαντικά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε την υγεία σας.