

## **«Οδηγός Διατροφής για όλη την οικογένεια», από την INTERAMERICAN και το Ινστιτούτο PROLEPSIS**

Ένα σημαντικό έργο πρακτικής αξίας για την προαγωγή της υγείας και την ευεξία, ολοκληρώθηκε και παρουσιάστηκε από την INTERAMERICAN και το Ινστιτούτο PROLEPSIS, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής στις 16 Οκτωβρίου. Ο «Οδηγός Διατροφής για όλη την οικογένεια», εκπονήθηκε από την επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής PROLEPSIS με την αποκλειστική υποστήριξη της ασφαλιστικής εταιρείας INTERAMERICAN.

Το έργο συγκεντρώνει, για πρώτη φορά, τη σύγχρονη επιστημονική γνώση και τα νέα δεδομένα για τη διατροφή σε μια εύχρηστη και κατανοητή έκδοση 160 σελίδων. Είναι μια ολοκληρωμένη προσέγγιση του διατροφικού προγραμματισμού και των επιλογών που καθορίζουν την υγεία και την ποιότητα της ζωής, διαχρονικά και πολύ περισσότερο στη σύγχρονη εποχή. Η INTERAMERICAN και το Ινστιτούτο PROLEPSIS συνεργάζονται ενεργά από το 2014, για τη διατροφή στις μικρές ηλικίες και ειδικότερα στο σχολικό περιβάλλον, ενώ φέτος και για τη δημιουργία περιεχομένου για την πρόληψη και προστασία στην εποχή της πανδημίας.

Ο Οδηγός αποτελεί έναν μοναδικό «σύμβουλο» που αποσκοπεί στη βελτίωση του τρόπου ζωής μέσα από τη διατροφή και απευθύνεται σε ανθρώπους όλων των ηλικιών. Συγκεντρώνει οργανωμένα όλες τις έγκυρες πληροφορίες και διατροφικές συστάσεις, απαντώντας στις ανάγκες για κάθε φάση της ζωής ενός ανθρώπου μέσα από πρακτικές συμβουλές. Με γνώμονα την πρόληψη και την ευζωία, μας ωθεί να ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή και να ζήσουμε ασφαλέστερα, μειώνοντας παράλληλα σημαντικά τον κίνδυνο σοβαρών χρονίων παθήσεων.

Βάση για το περιεχόμενο του Οδηγού αποτέλεσε το σπουδαίο έργο των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, που αποτελούν τις επίσημες διατροφικές συστάσεις της χώρας μας και εκδόθηκαν το 2014 από το Ινστιτούτο PROLEPSIS, με τη συμβολή σαράντα και πλέον Ελλήνων και ξένων ειδικών επιστημόνων και πανεπιστημιακών καθηγητών. Επιπροσθέτως, για την ανάπτυξη του περιεχομένου του «Οδηγού Διατροφής για όλη την οικογένεια» έχουν επικαιροποιηθεί και συνεκτιμηθεί τα πλέον πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα. Παράλληλα, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στον ρόλο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, που είναι ένα από τα πιο αναγνωρισμένα πρότυπα υγιεινής διατροφής παγκοσμίως. Η απομάκρυνση των νέων ανθρώπων από αυτό το διατροφικό πρότυπο σε συνδυασμό με την αύξηση της κατανάλωσης τυποποιημένων, πιο επεξεργασμένων τροφών έχουν εκτοξεύσει τα επίπεδα παχυσαρκίας και στη χώρα μας. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες και περισσότερο στα παιδιά και τους εφήβους. Επίσης, είναι αξιοσημείωτο ότι η υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών στην καθημερινότητά μας, σύμφωνα με τις συστάσεις που παρουσιάζονται στον Οδηγό, συμβάλλει στην περιβαλλοντική αειφορία και τη βιωσιμότητα.

Προλογίζοντας την έκδοση, η Αθηνά Λινού, Καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Πρόεδρος του Ινστιτούτου PROLEPSIS, τονίζει χαρακτηριστικά:

«Θα ήθελα να συγχαρώ την INTERAMERICAN, η οποία με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και αναγνωρίζοντας ότι η διατροφή συνδέεται στενά με την υγεία και την ευεξία σε όλες τις ηλικίες, ανέλαβε αυτή την πρωτοβουλία. Δεδομένου ότι οι καθημερινές επιλογές μας διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειές μας, η σημασία τους είναι εξέχουσα, ιδιαίτερα κατά την παιδική ηλικία, καθώς καθορίζουν τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη και λειτουργία. Αναμφισβήτητα, κατά την τρέχουσα περίοδο και λόγω της πανδημίας COVID-19, οι σωστές διατροφικές επιλογές είναι ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς συμβάλλουν στη διατήρηση ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος. Ο Οδηγός αποσκοπεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών στην καθημερινότητά όλων μας. Εύχομαι να αγκαλιαστεί και να βρει τη θέση του σε κάθε σπίτι, ως σημείο αναφοράς για την καθημερινότητα της οικογένειας».

Ο Γιάννης Καντώρος, Διευθύνων Σύμβουλος της INTERAMERICAN, υπογραμμίζει τους λόγους που η εταιρεία ενδιαφέρεται και υποστηρίζει την υγιεινή διατροφή. «Η INTERAMERICAN αγκαλιάζει την υγεία και την ευζωία συνολικά και επεκτείνει τις δραστηριότητές της σε τομείς που

αγγίζουν την ποιότητα ζωής κάθε ανθρώπου. Σήμερα, διευρύνουμε την έννοια της ασφάλισης δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον καθημερινό τρόπο ζωής, την πρόληψη και την ευζωία. Για να πετύχουμε σε αυτή την προσπάθεια, συνεργαζόμαστε με τους πλέον καταξιωμένους οργανισμούς και ακαδημαϊκούς φορείς, όπως είναι το Ινστιτούτο PROLEPSIS. Ειδικά σε ένα θέμα τόσο ευαίσθητο για τους ανθρώπους και την επιστημονική κοινότητα, όπως η διατροφή, τα νέα ευρήματα από τις έρευνες αλλάζουν ταχύτατα τα δεδομένα. Με την έκδοση του Οδηγού, στόχος μας είναι κάθε οικογένεια να γνωρίζει με εγκυρότητα και αξιοπιστία, ποιά είναι πραγματικά η σωστή, ισορροπημένη διατροφή, συμβατή με τις ιδιαίτερες συνθήκες της ζωής μας και χωρίς να επηρεάζεται από σύγχρονους μύθους που -ειδικά στην εποχή της πληροφορίας- κατακλύζουν τα Media», επισημαίνει ο επικεφαλής της INTERAMERICAN.

πηγή: PROLEPSIS

16/10/2020