

## 4. Οικονομική κρίση και διατροφή

### 1. Διαβάστε το κάτωθι κείμενο και συζητήστε σε ομάδες:

**Πώς η οικονομική κρίση επηρεάζει τη διατροφή το πληθυσμού;**

#### **Διατροφή και οικονομική κρίση**

Το κόστος των τροφίμων αποτελεί πρωταρχικό καθοριστικό παράγοντα για την επιλογή τους (σχέση κόστους/ εισοδήματος/ κοινωνικοοικονομικής κατάστασης). Γι' αυτό και ομάδες ανθρώπων χαμηλότερους εισοδήματος έχουν μεγαλύτερη τάση προς την υιοθέτηση κακών διατροφικών επιλογών και συνηθειών (χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει πάντα ότι η υψηλότερη οικονομική άνεση ισοδυναμεί αυτόματα με ένα καλύτερο διαιτολόγιο και καλύτερες και ποιοτικότερες διατροφικές επιλογές). Αντίθετα, μελέτη της Α' Καρδιολογικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών σε 3.000 κατοίκους της Αττικής, έδειξε ότι τα άτομα με ανώτερη και ανώτατη μόρφωση κατανάλωναν περισσότερα φρούτα, ψάρια και λαχανικά και λιγότερα λιπαρά. Τα κύρια αίτια που οδήγησαν στα παραπάνω αποτελέσματα ήταν το αυξημένο κόστος της υγιεινής διατροφής.

Βέβαια, αν και σε καιρό οικονομικής κρίσης θα περίμενε κανείς να αναφέρονται περισσότερα κρούσματα υποσιτισμού, οι διεθνείς έρευνες καταγράφουν το λεγόμενο «το παράδοξο της πείνας με παχυσαρκία» (the hunger-obesity paradox). Στις δυτικές κοινωνίες, όπως η Ελλάδα, η οικονομική ανέχεια σπάνια συνδέεται με υποθρεψία. Αντίθετα έχει συχνότερα την εικόνα αύξησης του σωματικού βάρους και τελικά έξαρσης της παχυσαρκίας. Μελέτες μάλιστα αποδεικνύουν ότι όσο χαμηλότερο το εισόδημα τόσο πιο αυξημένο το μέσο σωματικό βάρος των ενηλίκων και καταδεικνύουν επίσης ότι το ποσοστό παχυσαρκίας των φτωχών είναι μεγαλύτερο από αυτό των μη φτωχών.

Οι ακριβείς μηχανισμοί με τους οποίους η οικονομική στενότητα αυξάνει τα επίπεδα της παχυσαρκίας, βρίσκονται ακόμη υπό διερεύνηση και πιθανότερες αιτίες είναι: οι τιμές των τροφίμων, η μειωμένη σωματική άσκηση λόγω περιορισμένης προσβασιμότητας σε γυμναστήρια, γήπεδα κ.α., η φτηνή ψυχαγωγία με την τηλεόραση στο σπίτι, το στρες.

### 2. Αναζητήστε στο διαδίκτυο έρευνες σχετικές με την επίδραση της οικονομικής κρίσης στη διατροφή του Έλληνα.