



Διερεύνηση Στρατηγικών για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Επιδημίας της Παχυσαρκίας

Ελληνική Έθνηκη Έκθεση



Κλινική Προληπτικής
Ιατρικής & Διατροφής
Τμήμα Ιατρικής
Πανεπιστήμιο Κρήτης
Ελλάδα



**Διερεύνηση Στρατηγικών για την
Πρόληψη και Αντιμετώπιση
της Επιδημίας της Παχυσαρκίας**

.....

Ελληνική Εθνική Έκθεση

Σύνταξη:

Caroline CODRINGTON

Κατερίνα ΣΑΡΡΗ

Αντώνης ΚΑΦΑΤΟΣ

Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής

Τμήμα Ιατρικής – Πανεπιστήμιο Κρήτης

ΤΚ: 2208

Ελλάδα

<http://nutrition.med.uoc.gr>

Περίληψη

Η αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας σε παγκόσμιο επίπεδο θεωρείται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ως ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας του 21^{ου} αιώνα (WHO 2005). Το υπερβολικό βάρος σε συνδυασμό με την παχυσαρκία αφορούν στο 25-75% του ενήλικου πληθυσμού της ευρωπαϊκής περιοχής του ΠΟΥ. Συγκεντρωτικά στοιχεία καταδεικνύουν ότι η τάση για υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία στον παιδικό πληθυσμό ακολουθεί παρόμοια πορεία με αυτή της παγκόσμιας ‘επιδημίας παχυσαρκίας’ των ενηλίκων. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια η κατάσταση της Ελλάδας διαφαίνεται να είναι ιδιαίτερα ανησυχητική. Ένας στους πέντε Έλληνες και μία στις έξι Ελληνίδες είναι παχύσαρκοι, καθώς επίσης περίπου οι μισοί άνδρες και το ένα τρίτο των γυναικών στην Ελλάδα είναι υπέρβαροι. Αναφορικά με τα παιδιά, τα στοιχεία δείχνουν μια σταδιακή αύξηση των επιπέδων παχυσαρκίας ξεκινώντας από τη βρεφική ηλικία.

Παράλληλα με την αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας, αυξάνεται και η ανησυχία για τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα σε παχυσαρκία, νοσηρότητα και πρόωγη θνησιμότητα. Οι εκτιμήσεις των επιβαρύνσεων (*burden of disease*) εξαιτίας της παχυσαρκίας καθώς και οι άμεσες και έμμεσες οικονομικές επιβαρύνσεις εστιάζουν στην παχυσαρκία ως ένα πρόβλημα δημόσιας υγείας που απαιτεί την προσοχή όχι μόνο εξατομικευμένων ατόμων, αλλά κυρίως των υπευθύνων για την υγεία και για το σχεδιασμό στρατηγικών. Είναι αναγκαίο να πραγματοποιηθούν αξιόπιστοι υπολογισμοί της τρέχουσας και μελλοντικής οικονομικής επιβάρυνσης της παχυσαρκίας στην υγεία έτσι ώστε να μπορέσουν να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα στη χώρα μας. Μέχρι σήμερα, η αυξημένη μακροβιότητα και τα χαμηλά ποσοστά μη-μεταδοτικών ασθενειών συνυπήρχαν, κατά κάποιο παράδοξο τρόπο, με τον αυξανόμενο επιπολασμό παχυσαρκίας. Όμως, πρόσφατα στοιχεία για τη νοσηρότητα και θνησιμότητα κυρίως από καρδιαγγειακές νόσους και διαβήτη τύπου 2 έδειξαν ότι αυτό δεν ισχύει πια. Τα αυξημένα ποσοστά νοσηρότητας που σχετίζονται με την παχυσαρκία και άλλες ασθένειες αυξάνουν τις δαπάνες για τη δημόσια υγεία.

Η καθιστική ζωή και η τάση να καταναλώνονται πλούσιες ενεργειακά τροφές έχουν σαν αποτέλεσμα την επιδημία παχυσαρκίας στην Ελλάδα όπως και σε όλη την υπόλοιπη Ευρώπη. Η εξήγηση για αυτή τη κατάσταση βρίσκεται στη σύνθετη οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη των τελευταίων δεκαετιών που έχει επιφέρει πολλές αλλαγές στη συμπεριφορά και συνήθειες των

ανθρώπων. Για να μπορέσουν να ανατραπούν αυτές οι μεταβολές χρειάζεται να γίνουν ουσιαστικές αλλαγές στην εφαρμογή στρατηγικών δημόσιας υγείας. Η παραδοσιακή προσέγγιση για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας εστίαζε στην αλλαγή της συμπεριφοράς των ατόμων, κάτι που προφανώς δεν ήταν επαρκές όπως τουλάχιστον φαίνεται από τη συνεχώς αυξανόμενη τάση παχυσαρκίας. Τώρα πια είναι κοινώς αποδεκτό ότι για οποιαδήποτε μεταβολή στην τάση παχυσαρκίας θα πρέπει να υπάρχει μια ισορροπημένη και ταυτόχρονη εφαρμογή εκπαιδευτικών και περιβαλλοντολογικών παρεμβάσεων που θα στοχεύουν όχι μόνο σε εξατομικευμένες περιπτώσεις αλλά και στο κοινωνικό σύνολο (WHO, 2003). Οι εθνικές κυβερνήσεις, οι τοπικές αυτοδιοικήσεις και οι διάφοροι διεθνείς οργανισμοί καλούνται να ανταποκριθούν και να αντιμετωπίσουν τον απειλητικά αυξανόμενο επιπολασμό παχυσαρκίας λαμβάνοντας τα απαραίτητα μέτρα .

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι προτεραιότητα της Ευρωπαϊκής Κοινότητας με το πρόγραμμα ‘Δράση για τη Δημόσια Υγεία 2003–2008’. Ο καθορισμός και η υιοθέτηση αποτελεσματικών στρατηγικών για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι βασική προϋπόθεση για συλλογική δράση. Μια σειρά από αποτελεσματικές στρατηγικές και παρεμβάσεις θα μπορέσουν να επηρεάσουν την παραγωγή και κατανάλωση ορισμένων τροφίμων καθώς και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των πολιτών.

Είναι προφανές ότι η εφαρμογή ενός κοινού συνδυασμού στρατηγικών δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις διαφορετικές ανάγκες των δύο φύλων, διαφορετικών ηλικιακών και κοινωνικών ομάδων και όλων των χωρών. Σκοπός του **PorGrow** (*Policy Options for The Growing Challenge of Obesity*) ήταν, κατά πρώτον, να διερευνήσει τη διαφορετικότητα και τις ομοιότητες των απόψεων διαφόρων φορέων κάθε χώρας σε σχέση με ένα σύνολο στρατηγικών που έχουν ως στόχο την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, και κατά δεύτερον να συγκρίνει τα αποτελέσματα των 9 χωρών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα αυτό (Ελλάδα, Κύπρος, Μ.Βρετανία, Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Φινλανδία, Ουγγαρία, Πολωνία). Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε μια καινούρια μέθοδος συνέντευξης, γνωστή ως Multi Criteria Mapping (MCM), για να συγκεντρώσει και να συγκρίνει τις απόψεις των διαφορετικών φορέων στις εννέα συμμετέχουσες χώρες σε σχέση με μια ευρεία κλίμακα από πιθανές μορφές παρέμβασης (στρατηγικές).

Η παρούσα έκθεση περιγράφει τα συμπεράσματα που αφορούν στην Ελλάδα, ενώ θα ακολουθήσει και η διακρατική έκθεση που θα αναφέρεται στο σύνολο των εννέα χωρών.

Κατά το πρόγραμμα **PorGrow** ακολουθήθηκε μια συστηματική διαδικασία για τον καθορισμό κατάλληλων στρατηγικών που μπορεί να παίξουν κυρίαρχο ρόλο στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στην Ελλάδα. Με τη χρήση της μεθόδου MCM συγκεντρώθηκαν ποιοτικά και ποσοτικά δεδομένα από 20 εκπροσώπους διαφόρων οργανισμών και φορέων. Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, ζητήθηκε από τους φορείς να αξιολογήσουν ένα σύνολο στρατηγικών μέσω κριτηρίων που όρισαν οι ίδιοι. Επίσης, βαθμολόγησαν τη βαρύτητα που δίνουν σε κάθε κριτήριο καθώς επίσης ιεράρχησαν κάθε στρατηγική σε σχέση με τις υπόλοιπες. Στη συνέχεια η ερευνητική ομάδα ανέλυσε τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων και προσπάθησε στην παρούσα έκθεση να τα παρουσιάσει λαμβάνοντας υπόψη την αυξανόμενη συχνότητα παχυσαρκίας στην Ελλάδα, τις μεταβολές των διατροφικών προτύπων και της φυσικής δραστηριότητας κατά τις τελευταίες δεκαετίες στη χώρα μας, καθώς επίσης το επίπεδο των διαβουλεύσεων και τη λήψη θεσμικών μέτρων στην Ελλάδα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης με τη χρήση της μεθόδου MCM, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες φορείς να αξιολογήσουν την απόδοση επτά 'βασικών' και 13 'προαιρετικών' στρατηγικών, από τις οποίες μπορούσαν να επιλέξουν ποιες επιθυμούν να αξιολογήσουν, ενώ ταυτόχρονα μπορούσαν να προσθέσουν τις δικές τους 'επιπρόσθετες' στρατηγικές. Για την αξιολόγηση αυτών των στρατηγικών οι συμμετέχοντες όρισαν κριτήρια, δηλαδή παράγοντες που θα λάβουν υπόψη τους κατά την εκτίμηση των στρατηγικών. Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν την επίδοση κάθε μιας από τις στρατηγικές για κάθε ένα κριτήριο ξεχωριστά χρησιμοποιώντας αριθμητική κλίμακα της προτίμησής τους. Όσο μεγαλύτερη ήταν η βαθμολογία τόσο καλύτερη ήταν και επίδοση της στρατηγικής. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να βαθμολογήσουν κάθε στρατηγική ανά κριτήριο δίνοντας μια απαισιόδοξη (ελάχιστη) και μια αισιόδοξη (μέγιστη) βαθμολογία και να επεξηγήσουν την κάθε βαθμολογία που δίνουν. Στο τελικό στάδιο της συνέντευξης οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν και τα κριτήρια αναλόγως με τη σπουδαιότητα που θεώρησαν ότι θα πρέπει να έχουν.

Η μέθοδος MCM δεν αποτελεί ένα συνταγολόγιο αποτελεσματικών στρατηγικών, αλλά παρέχει πληροφορίες για ένα σύνολο στρατηγικών που θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως μια λογική προσέγγιση στο ζήτημα της παχυσαρκίας. Αυτό που είναι εμφανές στην ελληνική μελέτη είναι ένα κενό μεταξύ της ανάγκης για δράση και της ικανοποίησης αυτής της ανάγκης. Οι περισσότεροι φορείς στην Ελλάδα που συμμετείχαν στο **PorGrow** συμφώνησαν στο ότι για να

καλυφθεί αυτό το κενό επιβάλλεται να υλοποιηθεί ένα σύνολο στρατηγικών και πως καμία στρατηγική από μόνη της δεν επαρκεί. Οι στρατηγικές που αναφέρονταν στη (α) βελτιωμένη εκπαίδευση πολιτών και μαθητών σχετικά με τη διατροφή, την υγεία και τη δραστηριότητα και (β) στην αύξηση των ευκαιριών για φυσική δραστηριότητα κυρίως για τους νέους μέσω της διαμόρφωσης του περιβάλλοντος έλαβαν πολύ θετικά σχόλια και υψηλή βαθμολογία. Η δημιουργία μιας κυβερνητικής ομάδας που θα συντονίζει όλες τις προσπάθειες γύρω από το ζήτημα της παχυσαρκίας, αν και δεν ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής, αξιολογήθηκε θετικά από μερικούς συμμετέχοντες.

Οι εκπαιδευτικές στρατηγικές θεωρήθηκαν το εφελτήριο για όλες τις άλλες στρατηγικές, ενώ συγκεκριμένα η εκπαιδευτική παρέμβαση μέσα στα πλαίσια του σχολικού προγράμματος υπήρξε από τις πιο δημοφιλείς. Από την ομάδα στρατηγικών 'Πρωτοβουλίες με στόχο την πληροφόρηση', η στρατηγική 'υποχρεωτική τοποθέτηση ετικετών σε όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα' και 'Έλεγχος στην διαφήμιση και προώθηση τροφίμων και ποτών' βαθμολογήθηκαν πολύ χαμηλά από τους εκπροσώπους της βιομηχανίας τροφίμων και των διαφημιστικών εταιρειών, ενώ πήραν υψηλότερη βαθμολογία από άλλους συμμετέχοντες. Οι στρατηγικές που είχαν σχέση με την ενίσχυση και προώθηση της φυσικής δραστηριότητας μέσω των δήμων και κοινοτήτων έγιναν αποδεκτές από πολλούς και βαθμολογήθηκαν σχετικά υψηλά. Οι αλλαγές στον σχεδιασμό των πόλεων και των ΜΜΜ θεωρήθηκαν από πολλούς ως πολύ σημαντικές, αν και μακροχρόνιες, ενώ βαθμολογήθηκαν χαμηλά κυρίως λόγω της χαμηλής δυνατότητας για πραγματοποίηση και του υψηλού κόστους.

Πιθανώς λόγω του σχετικά περιορισμένου επιπέδου διαβουλεύσεων στην Ελλάδα γύρω από το ζήτημα της παχυσαρκίας, οι στρατηγικές που πήραν υψηλή βαθμολογία ήταν όσες αναφέρονταν στην αλλαγή της συμπεριφοράς και του επιπέδου γνώσης των ατόμων, παρά αυτές που στόχευαν στην αλλαγή του περιβάλλοντος με στόχο την πρόληψη της παχυσαρκίας. Οι στρατηγικές αυτές είναι γνωστές στον κόσμο, έχουν χαμηλό κόστος και έχουν επιπρόσθετα οφέλη σε κοινωνικά και άλλα ζητήματα υγείας ανεξαρτήτως από την επίδραση που έχουν στην παχυσαρκία.

Αντιθέτως,

- Η μεταβολή της ΚΓΠ, όταν σχολιάστηκε, κρίθηκε ως ένας θεσμικός περιορισμός που δεν θα είχε άμεση σχέση με την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.
- Ο έλεγχος στη σύσταση τροφίμων, ήταν η πιο δημοφιλής στρατηγική από την ομάδα στρατηγικών με στόχο τη μετατροπή της παροχής και ζήτησης τροφίμων. Αυτή η στρατηγική

- σχολιάστηκε περισσότερο από την πλευρά της *ασφάλειας τροφίμων* και όχι τόσο για τη σχέση που μπορεί να έχουν τα συστατικά τροφίμων με την προαγωγή της υγείας ή της παχυσαρκίας.
- Παρομοίως, διάφορες ‘τακτικές’ για τη ρύθμιση της παχυσαρκίας (όπως αυξημένη χρήση συνθετικών λιπών και γλυκαντικών ουσιών, χρήση φαρμάκων για τον έλεγχο βάρους) έλαβαν πολύ λίγη προσοχή και δεν θεωρήθηκαν σχετικές με το θέμα.
 - Ο έλεγχος τροφίμων μέσω της ελεγχόμενης παροχής τροφίμων σε δημόσια ιδρύματα αντιμετωπίστηκε με ανάμικτες αντιδράσεις κυρίως λόγω της κοινωνικής αποδοχής που θα έχει και της αποτελεσματικότητάς της.
 - Τα διάφορα οικονομικά μέτρα (φορολόγηση τροφίμων που προάγουν την παχυσαρκία, επιδοτήσεις υγιεινών τροφίμων) σχεδιασμένα για να μεταβάλουν τις αγοραστικές συνήθειες των καταναλωτών βαθμολογήθηκαν χαμηλά από τη πλειοψηφία των συμμετεχόντων λόγω της μειωμένης κοινωνικής αποδοχής τους και της μεγάλης αναποτελεσματικότητάς τους. Οι στρατηγικές που βασίζονταν στην τιμή των προϊόντων εκτιμήθηκαν ότι θα έχουν μικρή επίδραση στις διατροφικές συνήθειες καθώς και στον τρόπο διαβίωσης των ανθρώπων.

Συμπερασματικά, μέχρι σήμερα στην Ελλάδα υπάρχει αδράνεια σχετικά με τη λήψη θεσμικών μέτρων για την αντιμετώπισή της παχυσαρκίας ως ζήτημα ή πρόβλημα δημόσιας υγείας, ενώ η συζήτηση γύρω από αυτήν μόλις τώρα ξεκινάει χωρίς όμως να υπάρχει μια συστηματική προσέγγιση. Είναι βέβαια αισιόδοξο ότι η Ελλάδα ανταποκρίνεται στη κλήση της Ευρώπης για τη λήψη τέτοιων θεσμικών μέτρων. Οι απόψεις των ειδικών και των διαφόρων φορέων, όπως αυτές συγκεντρώθηκαν στη παρούσα μελέτη, μπορούν να δώσουν σημαντικές πληροφορίες για το ποιες στρατηγικές θα ήταν καλύτερο να εφαρμοστούν στη χώρα μας. Αυτό ακριβώς παρέχει η νέα μέθοδος MCM που μπορεί να συγκεντρώσει και να συγκρίνει αυτές τις εκτιμήσεις. Οι αναλύσεις του ForGrow τονίζουν την αναγκαιότητα της εφαρμογής ενός συνόλου στρατηγικών για να μπορέσει να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα της παχυσαρκίας στην Ελλάδα καθώς επίσης αναδεικνύουν τον εξέχοντα ρόλο που θα παίζει η πολιτική βούληση σε κάτι τέτοιο.