

## Περιεχόμενα

1. ΕΠΙΖΗΜΙΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΕΧΟΥΝ ΤΑ TRANS ΛΙΠΑΡΑ... ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΥΓΕΙΑ 24/07/2022 σελ.15
2. ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΛΕΜΕΣΟ ΑΠΟ ΤΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΧΑΡΑΥΓΗ 24/07/2022 σελ.24



# Επιζήμιες συνέπειες στην υγεία έχουν τα trans λιπαρά οξέα

Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για τις επιζήμιες συνέπειες στην υγεία, ιδιαίτερα στην καρδιαγγειακή υγεία, από τις τροφές που περιέχουν trans λιπαρά

**Τ**ις αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία από την κατανάλωση τροφίμων τα οποία περιέχουν trans λιπαρά οξέα επιβεβαιώνει νέα μελέτη του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΓΠΑ) σε συνεργασία με τον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ).

Όπως σημειώνεται σε σχετική ανακοίνωση του ΕΦΕΤ, ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του '90, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για τις επιζήμιες συνέπειες στην υγεία, ιδιαίτερα στην καρδιαγγειακή υγεία, από την κατανάλωση trans λιπαρών.

Μια υψηλή πρόσληψη trans λιπαρών αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από στεφανιαία νόσο κατά 28% και συνολικά τον κίνδυνο θανάτου κατά

34%. Τα trans λιπαρά αυξάνουν τα επίπεδα «κακής» (LDL) χοληστερόλης στο αίμα, ενώ παράλληλα μειώνουν τα επίπεδα «καλής» (HDL) χοληστερόλης.

Επίσης, μια δίαιτα πλούσια σε trans λιπαρά έχει ως αποτέλεσμα χαμηλού-βαθμού συστηματική φλεγμονή, ενώ επιδημιολογικές μελέτες συσχετίζουν την υψηλή κατανάλωση trans λιπαρών και με κάποιες μορφές καρκίνου. Βάσει των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει η πρόσληψη των trans λιπαρών να μην ξεπερνάει το 1% της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης. Για την προστασία όλων των Ευρωπαίων καταναλωτών έχει θεσμοθετηθεί ανώτατο όριο trans λιπαρών στα τρόφιμα από την Ευ-

ρωπαϊκή Ένωση (Κανονισμός ΕΕ 2019/649)

Στο πλαίσιο των δράσεων εκτίμησης της έκθεσης των καταναλωτών σε επιβλαβείς ουσίες στα τρόφιμα και της αξιολόγησης της επικινδυνότητας, ακαδημαϊκοί από το ΓΠΑ και άλλα πανεπιστήμια συνεργάστηκαν με επιστήμονες από τον ΕΦΕΤ, αξιοποιώντας και συνδυάζοντας τα δεδομένα κατανάλωσης τροφίμων της Πανελληνίας Μελέτης Διατροφής και Υγείας του ΓΠΑ (ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.) με τα δεδομένα περιεκτικότητας τροφίμων σε trans λιπαρά του ΕΦΕΤ. Διαπιστώθηκε ότι παρότι η κατανάλωση trans λιπαρών παραμένει χαμηλή στην Ελλάδα (κατά μέσο όρο 0,53% της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης), περίπου το 16% του πληθυσμού υπερβαίνει το ανώτατο όριο του 1% που συστήνει ο ΠΟΥ. Στη μελέτη αυτή επίσης φάνηκε ότι τα trans λιπαρά μπορούν να επηρεάσουν δυσμενώς τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, ιδιαίτερα όταν η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών είναι και αυτή υψηλή.

Εκτός από τα φυσικώς ενεχόμενα trans λιπαρά, τα οποία συναντάμε σε τρόφιμα όπως στα τυριά, στο βούτυρο, στο λίπος του κρέατος από μηρυκαστικά ζώα κλπ, trans λιπαρά μπορούν να σχηματιστούν και από τη μερική υδρογόνωση φυτικών ελαίων για τεχνολογικούς σκοπούς (βιομηχανικώς παραγόμενα trans λιπαρά), όπως για παράδειγμα σε

κάποιες σκληρές μαργαρίνες για την παρασκευή προϊόντων αρτοποιίας. Στη μελέτη του ΓΠΑ-ΕΦΕΤ, τα προϊόντα αρτοποιίας και ιδιαίτερα οι πίτες φάνηκε να συνεισφέρουν στη συνολική πρόσληψη trans λιπαρών, ιδιαίτερα στους ενήλικες 18-50 ετών. Βάσει των αποτελεσμάτων αυτών, ο έλεγχος trans λιπαρών στα τρόφιμα είναι σημαντικός.

Το 2021, σε τυχαία δείγματα προϊόντων αρτοποιίας (τυρόπιτες, σπανακόπιτες, λουκανικόπιτες, πείνιρλι και αλμυρές μπουγάτσες) από 123 επιχειρήσεις, ο ΕΦΕΤ διαπίστωσε ότι συνολικά, περίπου το ένα στα δέκα δείγματα (11,4%) είχε βιομηχανικώς-παραγόμενα trans λιπαρά (i-TFA) πάνω από το νομοθετικό όριο (>2% i-TFA επί του συνολικού λίπους). Τα προϊόντα αυτά αφορούσαν κυρίως σε τυρόπιτες κουρού και μπουγάτσες με τυρί.

Ο πρόεδρος του ΕΦΕΤ, καθ. Αντώνης Ζαμπέλας, τονίζει: «Παρά την κρίση που βιώνουμε, η ασφάλεια των τροφίμων και η προαγωγή της δημόσιας υγείας είναι αδιαπραγμάτευτη. Όλες οι επιχειρήσεις των τροφίμων, και ιδιαίτερα οι μικρομεσαίες όπως τα αρτοποιεία, καλούνται να δείχνουν υπευθυνότητα και προσοχή στην ποιότητα των πρώτων υλών που προμηθεύονται για την παρασκευή των προϊόντων τους και να ζητούν σχετικές βεβαιώσεις από τους προμηθευτές τους».

ΑΠΕ-ΜΠΕ



## 2. ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΛΕΜΕΣΟ ΑΠΟ ΤΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

Μέσο: . . . . . ΧΑΡΑΥΓΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 24/07/2022 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 24/07/2022

Σελίδα: . . . . . 24



*Σημαντικά πορίσματα και επιστημονικές που αφορούν το περιβάλλον και την υγεία προκύπτουν μέσα από έρευνα που συντόνισε το ΤΕΠΑΚ*



# «Παρενέργειες» για την ευρύτερη Λεμεσό από το Βασιλικό

Αδιαμφισβήτητη αναγκαιότητα αποτελεί η εφαρμογή ενός συστήματος παρακολούθησης του περιβάλλοντος και της δημόσιας υγείας για τον πληθυσμό στην ευρύτερη Λεμεσό και ειδικότερα στην περιοχή των εγκαταστάσεων του Ενεργειακού Κέντρου Βασιλικού, αλλά και στις γύρω κοινότητες. Παράλληλα, επιτακτική είναι η ανάγκη για αυστηρότερες πολιτικές εκ μέρους της κυβέρνησης σε ό,τι έχει να κάνει με την αδειοδότηση, αλλά και την παρακολούθηση των δραστηριοτήτων που αφορούν τους υδρογονάνθρακες, όπως και η σωστή επικοινωνία με το κοινό και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Αυτό υποδεικνύεται μέσα από τα ευρήματα που έχουν προκύψει στα πλαίσια του έργου EXPOSOGAS, το οποίο συντονίστηκε από το Διεθνές Ινστιτούτο Κύπρου για την Περιβαλλοντική και Δημόσια Υγεία του ΤΕΠΑΚ σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εργασίας στο Ηνωμένο Βασίλειο και τον Οργανισμό Εφαρμοσμένης Έρευνας στην Ολλανδία και ασχολήθηκε με θέματα δημόσιας και περιβαλλοντικής υγείας που αφορούν τους υδρογονάνθρακες στην περιοχή της Κύπρου και ειδικότερα στην περιοχή του Ενεργειακού Κέντρου Βασιλικού.

Βασικοί άξονες της μελέτης που έγινε ήταν η αξιολόγηση της αντίληψης των εμπλεκόμενων φορέων αναφορικά με δυναμικούς κινδύ-

νους για το περιβάλλον και τη δημόσια υγεία και τις προτεινόμενες δράσεις που σχετίζονται με τις δραστηριότητες υδρογονανθράκων στην περιοχή του Ενεργειακού Κέντρου Βασιλικού, καθώς και η ανάλυση του ενδιαφέροντος των εμπλεκόμενων φορέων για νέες τεχνολογίες παρακολούθησης και αξιολόγησης της έκθεσης σε υδρογονάνθρακες και συναφείς ρύπους τόσο για τους εργαζομένους στη βιομηχανία, όσο και για τον πληθυσμό που κατοικεί στη γύρω περιοχή.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, σχεδόν όλοι οι ενδιαφερόμενοι εξέφρασαν την ανάγκη για την εφαρμογή ενός συστήματος παρακολούθησης της υγείας για την ευρύτερη περιοχή του Ενεργειακού Κέντρου και τις γύρω κοινότητες, συμπεριλαμβανομένων συκνών μετρήσεων των εκπομπών ατμοσφαιρικών ρύπων.

Η συνεχής και ουσιαστική συνεργασία, αλλά και η αμοιβαία ανατροφοδότηση μεταξύ όλων των ενδιαφερομένων που εμπλέκονται με το Ενεργειακό Κέντρο είναι ουσιαστικής σημασίας, όπως επισημαίνεται, καθώς αυτό μπορεί να επιτρέψει την επιστημονική μελλοντικών στρατηγικών πρωτοβουλιών για το περιβάλλον, την επαγγελματική και τη δημόσια υγεία.

Τονίζεται, δε, η ανάγκη για τη «δημιουργία πρωτοκόλλων διαχείρισης ρίσκου υγείας από

επείγουσες καταστάσεις ή από χρόνιες εκθέσεις του γενικού πληθυσμού σε υδρογονάνθρακες». Είναι επίσης σημαντικές οι δράσεις αξιολόγησης, ιεράρχησης και παρέμβασης για τους κινδύνους στην υγεία των εργαζομένων σε δραστηριότητες φυσικού αερίου/υδρογονανθράκων, όπως και οι δράσεις που αποτιμούν το ρίσκο υγείας για πληθυσμούς που διαμένουν γύρω από ενεργειακούς κόμβους και βιομηχανικές ζώνες. Ένα άλλο εξίσου σημαντικό που υποδεικνύεται μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας είναι η πλήρης συμμόρφωση με τις ευρωπαϊκές οδηγίες που προνοούν την ελασσοποίηση των ατυχημάτων και τη μείωση των κινδύνων για την υγεία όσον αφορά τις επιχειρήσεις φυσικού αερίου και υδρογονανθράκων γενικότερα, είτε για βραχυπρόθεσμα και οξεία περιστατικά ή για μακροχρόνιες εκθέσεις. Τα εν λόγω πρωτόκολλα, όπως επισημαίνεται, θα πρέπει άμεσα να προσαρμοστούν στις κυπριακές συνθήκες, να εξεταστούν, να δοκιμαστούν και να βελτιστοποιηθούν.

Οι μελετητές τονίζουν επίσης την ανάγκη να υπάρχει στενότερη συνεργασία μεταξύ των σχετικών κυβερνητικών υπηρεσιών και των διαφόρων υπουργείων που επιφορτίζονται με ρυθμιστικές πτυχές που αφορούν τη διαχείριση κινδύνων υδρογονανθράκων για την ανθρώπι-

νη υγεία.

Με δεδομένο ότι η Κύπρος είναι μικρή σε έκταση και τέτοιες δραστηριότητες υδρογονανθράκων σε συγκεκριμένες περιοχές πρέπει να λάβουν σοβαρά υπόψη τη γεινιάσή τους με παράκτιους πληθυσμούς όπου δραστηριοποιείται και η μεγάλη τουριστική βιομηχανία της, είναι σημαντική, όπως υποδεικνύεται, η συστηματική παρακολούθηση των δεκτών έκθεσης του πληθυσμού σε υδρογονάνθρακες μαζί με αυτών της πληθυσμιακής υγείας (π.χ. περιστατικά χρόνιων νοσημάτων) στην ευρύτερη περιοχή, η οποία πρέπει να ξεκινήσει πριν τη λειτουργία των θερματικών ή των δραστηριοτήτων μαζικής παραγωγής φυσικού αερίου.

Κάτι τέτοιο, όπως διευκρινίζεται, θα έχει πολλαπλά οφέλη για τη Δημοκρατία, μια σειρά από λόγους όπως η επιτάχυνση της εξειδίκευσης και επιπλέον επαγγελματικής κατάρτισης των λειτουργιών που εργάζονται σε σχετικές κρατικές υπηρεσίες, η επικαιροποίηση των ελέγχων και επαληθευτικών μετρήσεων για σειρά δοκιμών και στοιχείων που υποβάλλουν στις υπηρεσίες του κράτους οι επιστημονικές ομάδες των πολυεθνικών εταιρειών που δραστηριοποιούνται στην ΑΟΖ της Κύπρου, αλλά και η ενίσχυση του αισθήματος της εμπιστοσύνης του κοινού.

Χρήστος Χαρολάμους