

15 Ιουλίου 2022

## **ΕΦΕΤ: Καμπανάκι για την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν trans λιπαρά οξέα - Ποιοι οι κίνδυνοι**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



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



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.

#### ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

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 Ευρωπαϊκή Ένωση (Κανονισμός ΕΕ 2019/649).

Στο πλαίσιο των δράσεων εκτίμησης της έκθεσης των καταναλωτών σε επιβλαβείς ουσίες στα τρόφιμα και την αξιολόγηση 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.

## ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Εκτός από τα φυσικώς ενεχόμενα trans λιπαρά, τα οποία συναντάμε σε τρόφιμα όπως στα τυριά, στο βούτυρο, στο λίπος του κρέατος από μηρυκαστικά ζώα κ.τ.λ., 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, πείνιρλί 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 αρτοποιία, 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».

Πηγή ΑΠΕ ΜΠΕ