



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου από το 1945 ημέρα που δημιουργήθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ.

Με αφορμή λοιπόν αυτή τη μέρα ίσως θα ήταν καλό για όλους μας να αναλογιστούμε τα θετικά μίας ισορροπημένης διατροφής.

Αν και τα θεμέλια της καλής υγείας μπαίνουν με την ισορροπημένη διατροφή, αυτό δεν είναι εφικτό σε όλα τα μέρη του κόσμου. Σήμερα η πείνα απειλεί περισσότερο από 925 εκατομμύρια ανθρώπους στον πλανήτη.

Ο υποσιτισμός και οι άθλιες συνθήκες υγιεινής είναι τα κύρια χαρακτηριστικά των υπό ανάπτυξη χωρών.

Αντίθετα στις αναπτυγμένες χώρες συναντώνται οι διαταραχές της διατροφής οι οποίες εκφράζονται με διαφορετικούς τρόπους.

Από την μία πλευρά η παχυσαρκία και από την άλλη η νευρική ανορεξία. Οι δύο αυτές ακραίες μορφές κακής διατροφής κάνουν αισθητή την παρουσία τους και στη χώρα μας.

Η Ελλάδα «γενέτειρα» της Μεσογειακής Διατροφής, παρουσιάζει σήμερα ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας καθώς και μια σειρά προβλημάτων διατροφής που σχετίζονται με τον δυτικό τρόπο ζωής (προβλήματα νευρικής ανορεξίας, βουλιμίας).

Στόχος μας λοιπόν είναι, η ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση όλων σας για την αντιμετώπιση των δύο αυτών ακραίων μορφών κακής διατροφής.