



## Η «ανατομία» της ζήτησης για συμπληρώματα

Από τη **Ρίτα Μελά**

rmela@dimokratianews.gr

**Ε**νας στους δύο παίρνει συμπληρώματα διατροφής για να έχει καλύτερη υγεία,

λαμπερό δέρμα και μακροζωία, ενώ τρεις στους τέσσερις θα ήθελαν να πάρουν, σύμφωνα με τη νέα έρευνα της **ΑΚΟΣ**, της μη κερδοσκοπικής εταιρίας η οποία αποτελείται από επιστήμονες του χώρου της υγείας. Παράλληλα, περίπου ένας στους τρεις αγοράζει συμπληρώματα διατροφής για λογαριασμό άλλου και ένας στους τέσσερις όσων συμμετείχαν στην έρευνα (23%) κρύβει από τον γιατρό του ότι παίρνει συμπληρώματα διατροφής είτε γιατί φοβάται ότι θα τον επικρίνει είτε γιατί δεν εμπιστεύεται την κρίση του.

Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι πάνω από 50% δαπανούν μηνιαίως έως και 25 ευρώ, ενώ ένας στους πέντε διαθέτει πάνω από 50 ευρώ για την αγορά συμπληρωμάτων διατροφής.

«Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται ο αριθμός των πολιτών, είτε είναι υγιείς είτε αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, οι οποίοι επιλέγουν να κάνουν χρήση συμπλη-

### Έρευνα δείχνει ποιοι, γιατί και με ποιο κόστος τα επιλέγουν

ρωμάτων διατροφής προκειμένου να θωρακίσουν τον οργανισμό τους και να λειτουργήσουν προληπτικά απέναντι σε σειρά ασθενειών» επισημαίνει η πρόεδρος της **ΑΚΟΣ**, ογκολόγος - ακτινοθεραπεύτρια δρ **Δέσποινα Κατσώχη** και συμπληρώνει: «Θελήσαμε, λοιπόν, να αναζητήσουμε γιατί και πώς οδηγούνται σε αυτήν την επιλογή».

Στην έρευνα συμμετείχαν 1.128 άτομα, τα οποία συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σε ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή. Από αυτά το 67,2% ήταν γυναίκες και το 32,8% άνδρες. Το 65,1% δήλωσαν υγιείς και 35,9% δήλωσαν ασθενείς, όπως σακχαρώδης διαβήτης και υπέρταση.

Στην πλειονότητά τους χρησιμοποιούν τα συμπληρώματα διατροφής για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους (82%). Περίπου ένας στους δύο τα χρησιμοποιεί για προληπτικούς



λόγους (55%), αλλά και για την πρόληψη του **καρκίνου** (32%). Σημαντική η αντιγηραντική δράση τους, απάντησε το 24%.

Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες, οι ερωτώμενοι προτιμούν ελαιόλαδο (93%), φρέσκα λαχανικά (91%), φρέσκα φρούτα (90%) και μέλι (81%). Στις υπερτροφές, στην κορυφή των προ-

τιμήσεων είναι ο βασιλικός πολτός και το ιπποφαές.

Τα συμπληρώματα με τη μεγαλύτερη ζήτηση είναι: Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, προβιοτικά, ασβέστιο και μαγνήσιο.

Ακολουθούν πρωτεΐνες, σπιρουλίνα, αμινοξέα, κολλαγόνο και το συνένζυμο Q10, ενώ δημοφιλέστερες βιταμίνες είναι οι C και D.