

Ελληνική έρευνα: Ένας στους δύο παίρνουν συμπληρώματα διατροφής

Πηγή:	ΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	Σελ.:	8-9	Ημερομηνία έκδοσης:	12-09-2018
Κυκλοφορία:	0	Επιφάνεια:	625.41 cm ²	Αρθρογράφος:	
Θέματα:	ΚΑΤΣΩΧΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΚΑΤΣΩΧΗ_PROJECT ΑΚΟΣ - ΚΑΡΚΙΝΟΣ				



Ελληνική έρευνα: Ένας στους δύο παίρνουν συμπληρώματα διατροφής

Προληπτική δράση ενάντια σε ασθένειες από τους πολίτες

Εξαιρετικά ενδιαφέρουσες αντιλήψεις και συμπεριφορές των υγιών, αλλά και των ασθενών ενηλίκων, αναφορικά με τα συμπληρώματα διατροφής και τη χρήση τους, προκύπτουν από την νέα έρευνα της ΑΚΟΣ (μη κερδοσκοπική εταιρία η οποία αποτελείται από επιστήμονες του χώρου της υγείας).

Σύμφωνα με αυτά, ένας στους δύο παίρνουν συμπληρώματα διατροφής αναζητώντας το «ελιξίριο» που θα τους διασφαλίσει μακροζωία και καλή ποιότητα υγείας, ενώ τρεις στους τέσσερις από όσους δεν παίρνουν, θέλουν να πάρουν.

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 αυτός 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.

Με αφορμή τη νέα έρευνα η πρόεδρος της ΑΚΟΣ, ογκολόγος-ακτινοθεραπεύτρια



δρ. Δέσποινα Κατσώχη επισημαίνει: «Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται ο αριθμός των πολιτών είτε είναι υγιείς, είτε αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, οι οποίοι επιλέγουν να κάνουν χρήση συμπληρωμάτων διατροφής προκειμένου να θωρακίσουν τον οργανισμό τους και να λειτουργήσουν προληπτικά απέναντι σε σειρά ασθενειών. Θελήσαμε, λοιπόν, να αναζητήσουμε γιατί και πώς οδηγούνται σε αυτήν την επιλογή. Αρωγοί και σε αυτήν την έρευνά μας ειδικοί επιστήμονες, οι οποίοι συνδράμαν στην κατάρτιση του

ερωτηματολογίου και στην επεξεργασία των απαντήσεων».

Χαρακτηριστικά της έρευνας

Στην έρευνα συμμετείχαν 1.128 άτομα, τα οποία συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σε ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή. Από αυτούς το 67,2% ήταν γυναίκες και το 32,8% άνδρες. Το 65,1% δήλωσαν υγιείς και 35,9% δήλωσαν ασθενεία όπως σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση, χρόνια νεφρική νόσο, χρόνια νόσημα εντέρου, **καρκίνο** ή άλλο.

Βασικά συμπεράσματα

Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες, οι ερωτώμενοι προτιμούν ελαιόλαδο (93%), φρέσκα λαχανικά (91%), φρέσκα φρούτα (90%) και μέλι (81%). Ακολουθούν σοκολάτα-κακάο (67%), πράσινο τσάι (48%), ταχίνι (41%), ρόδι (34%), κράνα-κράνμπερι (31%), σαφράν-κρόκος (19%) και κεφίρ (17%).

Στις υπερτροφές, στην κορυφή των προτιμήσεων είναι βασιλικός πολτός (9%) και υποφαές (9%). Ακολουθούν το κουκούτσι βερικούκου (5%), το σπαθόχορτο

(5%), το έλαιο κάνναβης (2%), το μαύρο κίμινο (2%), τα φύλλα ελιάς (2%) και το γάλα γαϊδούρας (1%).

Όσον αφορά τα συμπληρώματα με τη μεγαλύτερη ζήτηση, αυτά είναι: Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα (29%), προβιοτικά (17%), ασβέστιο (15%) και μαγνήσιο (14%). Ακολουθούν πρωτεΐνες (13%), σπρουλίνα (11%), αμινοξέα (7%), κολλαγόνο (6%) και το συνένζυμο Q10 (3%).

Δημοφιλέστερες είναι οι βιταμίνες C και D (από 19% αντίστοιχα) και ακολουθούν το σύμπλεγμα βιταμινών B (9%), B12 (7%), E (5%), B6 (4%) και A (3%) και K (2%).

Το προφίλ ζωής τους

Στη συντριπτική πλειονότητά τους (76%) οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι τρέφονται υγιεινά και δεν άλλαξαν διατροφή τον τελευταίο χρόνο (72%). Όσοι άλλαξαν τη διατροφή τους τον τελευταίο χρόνο, το έπραξαν κυρίως με τη βοήθεια ειδικών, είτε διαιτολόγου-διατροφολόγου (45%), είτε θεραπεύοντα ιατρού (44%). Ένα ποσοστό αναζήτησε οδηγίες στο διαδίκτυο (28%) ή απευθύνθηκε σε εναλλακτικό επιστήμονα (15%). Μικρότερο ποσοστό απευθύνθηκε σε φίλους (10%).

Το 52% λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής καθημερινά, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό (72%) από όσους δεν λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής ενδιαφέρεται να τα δοκιμάσει.

Γιατί τα χρησιμοποιούν

Στη 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%. Το 52% ξεκίνησε να λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής όταν έμαθε ότι βελτιώνουν την υγεία. Σημαντικό ποσοστό (41%) ανέφερε ότι άρχισε να τα χρησιμοποιεί όταν αντιμετώπισε κάποιο πρόβλημα υγείας και το 11% από τότε που ασθένησε πρόσωπο του συγγενικού περιβάλλοντος τους.

Φαρμακοποιός και γιατρός -κατά 33% αντίστοιχα- υπέδειξαν στους συμμετέχοντες στην έρευνα τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Περίπου οκτώ στους δέκα (77%) υποστηρίζει ότι έχει ενημερώσει το

θεράποντα ιατρό του για το ότι λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής. Από το 23% που επέλεξε να μην τον ενημερώσει, περίπου οι μισοί το έπραξαν γιατί φοβήθηκαν τα αρνητικά σχόλιά του. Ένα υψηλό ποσοστό (45%) αναφέρει ότι ο γιατρός του δεν γνωρίζει αρκετά επί των συμπληρωμάτων διατροφής για να κατευθύνει ή ότι δεν εμπιστευονται την κρίση του επί του θέματος (33%).

Το κόστος

Πάνω από τους μισούς δαπανούν έως 25 ευρώ τον μήνα για την αγορά συμπληρωμάτων διατροφής. Το 19% δαπανά μηνιαίως από 25 έως 50 ευρώ και 18% από 50 έως 100 ευρώ. Περίπου 7% δαπανά από 100 έως 150 ευρώ τον μήνα και μόνο το 2% διαθέτει πάνω από 150 ευρώ τον μήνα για την αγορά συμπληρωμάτων διατροφής.

Παρότι πληρώνουν γι' αυτά, το 32% πιστεύει ότι μπορεί να αντικαταστήσει τα συμπληρώματα διατροφής με σωστή και υγιεινή διατροφή. Αντίστοιχο ποσοστό θεωρεί ότι είναι καλύτερο να αγοράζεις συμπληρώματα διατροφής από το φαρμακείο. Το 29% θα αγόραζε μόνο επώνυμα συμ-

πληρώματα διατροφής από γνωστές εταιρείες, ενώ το 23% θεωρεί ότι είναι πολύ ακριβά. Σημειώνεται, ότι το ερωτηματολόγιο υλοποιήθηκε για λογαριασμό της **ΑΚΟΣ** και του ΙΕΛΚΑ (Ινστιτούτο Ερευνών Λιανεμπορίου και Καταναλωτικών Αγαθών).

Ο γενικός διευθυντής του ΙΕΛΚΑ δρ. Λευτέρης Κιοσές, σχολιάζοντας τα αποτελέσματα της έρευνας τονίζει: «Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής, σε συνδυασμό με την αυξανόμενη ανάγκη για ευεξία, έχει οδηγήσει σε ενίσχυση της ζήτησης για συμπληρώματα διατροφής, η οποία θα συνεχιστεί».

Οι ειδικοί σχολιάζουν

Με αφορμή την έρευνα, η διαιτολόγος-διατροφολόγος δρ. Αλεξία Κατσαρού, η οποία συμμετείχε στον σχεδιασμό της υπογραμμίζει: «Τα συμπληρώματα βιταμινών δεν πρέπει να λαμβάνονται ανεξέλεγκτα αλλά με τη σύσταση ειδικού (ιατρού, διαιτολόγου-διατροφολόγου) και όταν υπάρχει συγκεκριμένη ένδειξη χορήγησης. Συμπληρώματα βιταμινών πρέπει να χορηγούνται σε διαπιστωμένη ανεπάρκεια ή έλλειψη ή σε άτομα με μεγαλύτε-

ρες ανάγκες σε μικροθρεπτικά συστατικά, όπως εγκυμονούσες, γυναίκες που έχουν τεκνοποιήσει πρόσφατα ή σχεδιάζουν να τεκνοποιήσουν, άτομα με δυσανορρόφηση μικροθρεπτικών συστατικών (π.χ. σε περιπτώσεις χρόνιων φλεγμονωδών νοσημάτων του εντέρου ή επεμβάσεων στο πεπτικό σύστημα, άτομα με χρόνιες νόσους ή ηλικιωμένους), καθώς και σε άτομα που αντιμετωπίζουν μία έντονα στρεσογόνα κατάσταση».

Από την πλευρά της, η κλινική βιολόγος Φωτεινή Κωνσταντίνου, σχολιάζοντας τα αποτελέσματα σημείωσε: «Τα συμπληρώματα βιταμινών πρέπει να λαμβάνονται στην ενδεδειγμένη ποσότητα, συχνότητα και χρονική διάρκεια. Βασική προϋπόθεση αποτελεί να ακολουθείται παράλληλα μία ισορροπημένη και πλήρης διατροφή σχεδιασμένη με βάση τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες του ατόμου που τα λαμβάνει (εποχιακές τροφές, κατάλληλη ποσότητα, συχνότητα και ποικιλία).

Όσον αφορά στις υπερτροφές και στα δυναμωτικά, η λήψη τους συστήνεται να γίνεται υπό την καθοδήγηση ειδικού, καθώς η δράση τους προϋποθέτει κατάλληλη χρονική διάρκεια, συχνότητα και συνέπεια».