

Νομοθετικές και άλλες παρεμβάσεις για τη μείωση τῆς χρήσης καπνοῦ, ἀλατιοῦ καὶ ζάχαρης: ὅταν τὰ capital controls κάνουν καλὸ στὴν ὑγεία!

Γεώργιος Σ. Γκουμάς

Ἄν. Διευθυντῆς Καρδιολογικῆς Κλινικῆς, Εὐρωκλινικῆ Ἀθηνῶν

Σὲ μιὰ ἐλεύθερη καὶ δημοκρατικὴ κοινωνία οἱ ἀπαγορεύσεις καὶ οἱ νομοθετικὲς παρεμβάσεις σκοπὸ ἔχουν τὴν προστασία τῆς ζωῆς, τῆς ἐλευθερίας, τῆς ἀτομικῆς ἰδιοκτησίας καὶ ἄλλων, ἐξίσου σημαντικῶν γιὰ κάθε ἄνθρωπο, ἀγαθῶν. Μὲ τὴ λογικὴ αὐτὴ ἐπιβάλλονται περιορισμοὶ στὴ διακίνηση καὶ ἐμπορία τῶν προϊόντων καπνοῦ, καθὼς καὶ στὰ τρόφιμα ποὺ περιέχουν μεγάλες ποσότητες ἀλατιοῦ καὶ ζάχαρης, ἀφοῦ ἔστω καὶ μικρὲς μειώσεις στὴν κατανάλωσή τους μπορεῖ νὰ ὀδηγήσουν σὲ σημαντικὴ μείωση τῆς νοσηρότητας καὶ θνησιμότητας στοῦ γενικὸ πληθυσμὸ.

Ἡ πρώτη ντιρεκτίβα γιὰ τὰ προϊόντα καπνοῦ υἱοθετήθηκε τὸ 2000 μὲ μέτρα ἐλέγχου ὅπως ἡ ἐθελοντικὴ ἀναγραφή προειδοποιήσεων ὑγείας καὶ ἡ ἀπαγόρευση παραπλανητικῶν διαφημίσεων, καθὼς καὶ μὲ τὴν ἐνίσχυση προϋπαρχόντων μέτρων ποὺ ἀφοροῦσαν στοῦ μέγεθος τῶν προειδοποιήσεων ὑγείας στὰ πακέτα τῶν τσιγάρων, καθὼς καὶ στοὺν καθορισμὸ ὀρίων γιὰ τὴ μέγιστη περιεκτικότητα σὲ πίσσα, νικοτίνη καὶ μονοξειδίου τοῦ ἀνθρακα. Ὁ σκοπὸς αὐτῆς τῆς ντιρεκτίβας ἦταν διπλὸς καὶ περιελάμβανε τὴ διευκόλυνση τῆς ἐλεύθερης διακίνησης τῶν προϊόντων καπνοῦ στὶς ἀγορὲς μὲ τὴν παράλληλη διασφάλιση ὑψηλοῦ ἐπιπέδου προστασίας τῆς δημόσιας ὑγείας. Οἱ διευθετήσεις, ἐπιστημονικὲς καὶ ἐμπορικὲς ἐξελίξεις τῶν τελευταίων ἐτῶν, ἀλλὰ καὶ ἡ ἐπιθυμία τῆς Εὐρω-

παΐκῆς Ἐνωσης γιὰ πιὸ ἀποτελεσματικὴ ἐφαρμογὴ τῶν Κατευθυντήριων Ὁδηγιῶν τῆς, ὀδήγησαν στὴν ἀναθεώρηση τῆς ντιρεκτίβας γιὰ τὰ προϊόντα καπνοῦ, ἡ ὁποία κι ἔλαβε τὴν τελικὴ τῆς μορφή τὸ 2014. Τὰ μέτρα ποὺ προβλέπονται θὰ πρέπει νὰ ἐφαρμοστοῦν μὲ τὴ μορφή νόμου τοῦ Κράτους ἀπὸ ὅλα τὰ Κράτη-μέλη τῆς Εὐρωπαϊκῆς Ἐνωσης, μὲ ὅποια μορφή καὶ μέθοδο αὐτὰ ἐπιλέγουν καὶ διακρίνονται σὲ ὑποχρεωτικὰ καὶ προαιρετικὰ. Τὰ ὑποχρεωτικὰ εἶναι ἡ ὑποβολὴ λεπτομερῶν ἀναφορῶν ἀπὸ τὶς καπνοβιομηχανίες γιὰ τὰ ὑλικά ποὺ περιέχονται καὶ τὶς οὐσίες ποὺ ἀπελευθερῶνται κατὰ τὴν καύση τῶν προϊόντων τους, ἡ παρουσία προειδοποιήσεων ὑγείας μὲ συνδυασμὸ κειμένων καὶ εἰκόνων, ποὺ θὰ πρέπει νὰ καλύπτουν τὸ 65% τῆς συνολικῆς ἐπιφάνειας τοῦ πακέτου, ἡ ἀπαγόρευση προϊόντων μὲ χαρακτηριστικὰ ἀρώματα μὲ ἐλάχιστες ἐξαιρέσεις, περιορισμοὺς στὶς διαστάσεις, ὥστε νὰ ἐξαλειφθοῦν γιὰ παράδειγμα τὰ τσιγάρα slim, ἡ περαιτέρω ἀπαγόρευση παραπλανητικῶν διαφημίσεων, ἡ καταπολέμηση τοῦ ἐμπορίου λαθραίων τσιγάρων, ἡ διαμόρφωση κανονισμῶν γιὰ τὴν ἀσφάλεια καὶ τὴν καλὴ λειτουργία τῶν ἠλεκτρονικῶν τσιγάρων καὶ τέλος, ἡ ὑποχρεωτικὴ ἐνημέρωση ἀπὸ τὶς καπνοβιομηχανίες γιὰ τὰ νέα προϊόντα καπνοῦ πρὶν τὴν ἐπίσημη διάθεσή τους στὴν ἀγορά. Τὰ προαιρετικὰ μέτρα περιλαμβάνουν τὴν ἀπαγόρευση τῶν πωλήσεων μὲσφ τοῦ διαδικτύου, περαιτέρω ἀπαι-

τήσεις για την εμφάνιση των πακέτων και τον χαρακτηρισμό των ηλεκτρονικών τσιγάρων ως ιατρικών προϊόντων. Τα μέτρα αυτά θα πρέπει να εφαρμοστούν μέχρι τον Μάιο του 2016, αφού προηγουμένως έχουν υποβληθεί στην αρμόδια Ευρωπαϊκή Επιτροπή, προκειμένου να επιβεβαιωθεί ότι μπορούν να εκπληρώσουν τους επιθυμητούς στόχους τους. Στην αντίθετη περίπτωση το Κράτος Μέλος θεωρείται παραβάτης και ξεκινάει διαδικασία κυρώσεων. Βέβαια, κι ενώ η προθεσμία πλησιάζει στο τέλος της εν μέσω της σοβαρότατης οικονομικής και μεταναστευτικής κρίσης, παραμένει εξαιρετικά άβεβαιο αν η Ελληνική Πολιτεία θα έχει τη βούληση και τη δυνατότητα να ανταποκριθεί σε αυτές τις υποχρεώσεις της.

Ποιοί, όμως, είναι οι στόχοι αυτών των μέτρων που προβλέπονται από την ντιρεκτίβα για τα προϊόντα καπνού; Η μείωση της έλκυστικότητας του καπνίσματος ειδικά για τους νέους ανθρώπους, ή αύξηση της όρατότητας και άρα της αποτελεσματικότητας των προειδοποιήσεων υγείας, ή μείωση της δυνατότητας της Καπνοβιομηχανίας να παραπλανεί τους καπνιστές για τις βλαβερές δράσεις του καπνού, ή με κάθε τρόπο αποθάρρυνση των δυνητικών αγοραστών προϊόντων καπνού και άρα η διευκόλυνση αυτών που προσπαθούν να το κόψουν είναι οι βασικοί στόχοι. Το πόσο σημαντικοί είναι αυτοί οι στόχοι φαίνεται από τα αποτελέσματα μελετών, που έγιναν μετά την εφαρμογή των μέτρων της πρώτης ντιρεκτίβας για τα προϊόντα καπνού. Η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και η προώθηση μέτρων που ευνοούν τη διακοπή του καπνίσματος και αποθαρρύνουν τους νεότερους από την έναρξή του, έχει οδηγήσει σε έντυπωμα μειώσεις των εμφραγμάτων, αλλά και των νοσηλειών για καρδιαγγειακά και αναπνευστικά προβλήματα, όπως φαίνεται από πλήθος μελετών. Τα ευεργετικά αυτά αποτελέσματα είναι όρατα άμεσα μετά την εφαρμογή των μέτρων και αυξάνονται σταθερά με την πάροδο του χρόνου.

Η επανεξέταση της σύνθεσης των πιο συνηθισμένων επεξεργασμένων τροφών με σκοπό τη μείωση του περιεχομένου αλατιού, των κορεσμένων και trans λιπαρών και της ζάχαρης, καθώς και του μεγέθους των μερίδων, αποτελεί μια απόλυτα ρεαλιστική ευκαιρία για τη βελτίωση της υγείας σε επίπεδο πληθυσμού. Η ενέργεια αυτή είναι απαραίτητη προκειμένου να αντισταθμιστεί η δραμα-

τική αύξηση της επίπτωσης παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης. Σε μια πολύ ενδιαφέρουσα μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο περιοδικό *Lancet Diabetes Endocrinol*¹ οι συγγραφείς υπολόγισαν, χρησιμοποιώντας στοιχεία από πρόγραμμα παρακολούθησης διατροφής στο Ήνωμένο Βασίλειο, τα αποτελέσματα της προοδευτικής κατά 9,7% ανά έτος μείωσης της ζάχαρης στα διάφορα αναψυκτικά, με στόχο τη μείωσή της κατά 40% σε 5 χρόνια. Βρήκαν ότι αυτή η ενέργεια θα οδηγούσε σε μια μέση μείωση των προσλαμβανόμενων ημερήσιων θερμίδων κατά 38,4 kcal, με αποτέλεσμα μια μέση απώλεια σωματικού βάρους 1,2 kg ανά ενήλικα στα πέντε χρόνια. Αυτό θα μεταφραζόταν σε μείωση της επίπτωσης των υπέρβαρων από 35,5% σε 34,5% και των παχύσαρκων από 27,8% σε 25,7% και άρα σε μισό εκατομμύριο λιγότερους υπέρβαρους και ένα εκατομμύριο λιγότερους παχύσαρκους μόνο στο Ήνωμένο Βασίλειο! Το τελικό και ιδιαίτερα έντυπωμα αποτέλεσμα θα ήταν η πρόληψη 274.000 έως 309.000 νέων περιπτώσεων σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 μέσα στα επόμενα είκοσι χρόνια, με μέσο όρο περίπου τις 15.000 το χρόνο. Πόσο εφικτή, όμως, θα ήταν μια τέτοια προσπάθεια; Όπως ήδη γνωρίζουμε πολύ καλύτερα από την εμπειρία μας με τη μείωση του αλατιού, η ανθρώπινη γεύση προσαρμόζεται σε μικρές και προοδευτικές μειώσεις. Έτσι, η αντίστοιχη μείωση της ζάχαρης στα αναψυκτικά πιθανότατα δεν θα προκαλέσει μείωση της κατανάλωσής τους με αντίστοιχη μείωση του τζίρου των εταιρειών που τα παράγουν, αλλά ούτε και αυξημένη κατανάλωση εναλλακτικών πηγών ζάχαρης από τους καταναλωτές. Με την πάροδο του χρόνου οι άνθρωποι συνηθίζουν τη μείωση και στη συνέχεια προτιμούν να καταναλώνουν αναψυκτικά ή τροφές με λιγότερο αλάτι και λιγότερη ζάχαρη. Στο Ήνωμένο Βασίλειο ήδη η κυβέρνηση εξετάζει το ενδεχόμενο να επιβάλει υποχρεωτική μείωση της ζάχαρης στα αναψυκτικά και η ιδέα υποστηρίζεται ακόμη κι από την Ένωση των Βρετανικών σουπερμάρκετ αρκεί να γίνει με οργανωμένο τρόπο και να αφορά όλες τις εταιρείες! Βέβαια, μια επιτυχημένη πολιτική πρόληψης της παχυσαρκίας θα πρέπει να περιλαμβάνει κι άλλα στοιχεία πέρα από τη μείωση της ζάχαρης, όπως για παράδειγμα τις διαφημίσεις για ανθυγιεινά προϊόντα που στοχεύουν στα παιδιά μέσω των μέσων μαζικής επικοινωνίας και την επιβολή

φόρου στα αναψυκτικά. Αυτά τα μέτρα σε συνδυασμό θα μπορούσαν να έχουν σημαντικά μεγαλύτερο αποτέλεσμα στη μείωση της κατανάλωσης ζάχαρης με αντίστοιχη μείωση του σακχαρώδη διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων και των κοινωνικών και οικονομικών επιπτώσεών τους.

Υπάρχει στη βιβλιογραφία τεράστιος όγκος δημοσιεύσεων που αποδεικνύει τις βλαβερές συνέπειες στην υγεία από την κατανάλωση trans λιπαρών. Με βάση τις οδηγίες του Παγκόσμιου Όργανισμού Υγείας ή κατανάλωσή τους πρέπει να είναι όσο το δυνατό μικρότερη και να μην ξεπερνά το 1% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας. Κάποιες εταιρείες τροφίμων έχουν ήδη έθελοντικά μειώσει την περιεκτικότητα των προϊόντων τους σε trans λιπαρά και σε αρκετές Ευρωπαϊκές χώρες η μέση πρόσληψή τους είναι σχετικά χαμηλή. Ωστόσο, και παρά το γεγονός ότι τα trans λιπαρά δεν αποτελούν απαραίτητο μέρος της ανθρώπινης διατροφής, εκατομμύρια Ευρωπαίοι τα καταναλώνουν σε ποσότητες που αυξάνουν σημαντικά

τόν κίνδυνο για στεφανιαία νόσο. Υπάρχουν επιλογές μέτρων, που δυνητικά θα οδηγήσουν σε μείωση της κατανάλωσης των trans λιπαρών, και αυτά είναι η επιβολή ορίων στην περιεκτικότητά τους στα λιπαρά τρόφιμα και η υποχρεωτική αναφορά και ποσοτική περιγραφή της παρουσίας τους στις ετικέτες. Στοιχεία κλειδί για την απόδοση των μέτρων αυτών είναι να περιληφθούν όλα τα τρόφιμα και κυρίως αυτά χαμηλού κόστους, να έχουν πρόσβαση στην ενημέρωση και προστασία όλες οι κοινωνικές-οικονομικές ομάδες και τέλος, η εφαρμογή αυτών των μέτρων να γίνει με χαμηλό κόστος τόσο για τις κυβερνήσεις όσο και για τη βιομηχανία.

1. Ma Y, He FJ, Yin Y, Hashem KM, MacGregor A. Gradual reduction of sugar in soft drinks without substitution as a strategy to reduce overweight, obesity and type 2 diabetes: a modelling study. *Lancet Diabetes Endocrinol*. Published online January 6, 2016.



«Μπουκέτο με Λουλούδια σε Βάζο» *Simon Saint-Jean*