

# επικαιρα και αλλα

## Νομοθετικές και άλλες παρεμβάσεις για τη μείωση της χρήσης καπνού, αλατιού και ζάχαρης: όταν τα capital controls κάνουν καλό στην υγεία!

Γεώργιος Γκουμάς, Άν. Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Εύρωκλινική Αθηνών.

Σε μια ελεύθερη και δημοκρατική κοινωνία, οι απαγορεύσεις και οι νομοθετικές παρεμβάσεις σκοπό έχουν την προστασία της ζωής, της ελευθερίας, της ατομικής ιδιοκτησίας και άλλων εξίσου σημαντικών αγαθών για κάθε άνθρωπο. Με τη λογική αυτή επιβάλλονται περιορισμοί στη διακίνηση και έμπορία των προϊόντων καπνού, καθώς και στα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού και ζάχαρης, αφού έστω και μικρές μειώσεις στην κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντική μείωση της νοσηρότητας και θνησιμότητας στο γενικό πληθυσμό.

Η πρώτη ντιρεκτίβα για τα προϊόντα καπνού υιοθετήθηκε το 2000 με μέτρα έλεγχου, όπως η έθελοντική αναγραφή προειδοποιήσεων υγείας και η απαγόρευση παραπλανητικών διαφημίσεων, καθώς και με την ενίσχυση προϋπαρχόντων μέτρων που αφορούσαν στο μέγεθος των προειδοποιήσεων υγείας στα πακέτα των τσιγάρων, καθώς και στον καθορισμό ορίων για τη μέγιστη περιεκτικότητα σε πίσσα, νικοτίνη και μονοξειδίο του άνθρακα. Ο σκοπός αυτής της ντιρεκτίβας ήταν διπλός και περιλάμβανε τη διευκόλυνση της ελεύθερης διακίνησης των προϊόντων καπνού στις αγορές με την παράλληλη διασφάλιση υψηλού επιπέδου προστασίας της δημόσιας υγείας. Οι διεθνείς, επιστημονικές και εμπορικές εξελίξεις των τελευταίων ετών, αλλά και η επιθυμία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για πιο αποτελεσματική εφαρμογή των Κατευθυντήριων Όδηγιών της, οδήγησαν στην αναθεώρηση της ντιρεκτίβας για τα προϊόντα καπνού, η οποία κι έλαβε την τελική της μορφή το 2014. Τα μέτρα που προβλέπονται θα πρέπει να εφαρμοστούν με τη μορφή νόμου του Κράτους από όλα τα Κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με όποια μορφή και μέθοδο αυτά επιλέγουν και διακρίνονται σε υποχρεωτικά και προαιρετικά. Τα υποχρεωτικά είναι η υποβολή λεπτομερών αναφορών από τις καπνοβιομηχανίες για τα υλικά που περιέχονται και τις ουσίες που απελευθερώνονται κατά την καύση των προϊόντων τους, η παρουσία προειδοποιήσεων υγείας με συνδυασμό κειμένων και εικόνων που θα πρέ-

πει να καλύπτουν το 65% της συνολικής επιφάνειας του πακέτου, η απαγόρευση προϊόντων με χαρακτηριστικά άρωματα με ελάχιστες εξαιρέσεις, περιορισμούς στις διαστάσεις ώστε να εξαλειφθούν για παράδειγμα τα τσιγάρα "slim", η περαιτέρω απαγόρευση παραπλανητικών διαφημίσεων, η καταπολέμηση του εμπορίου λαθραίων τσιγάρων, η διαμόρφωση κανονισμών για την ασφάλεια και

την καλή λειτουργία των ηλεκτρονικών τσιγάρων και, τέλος, η υποχρεωτική ενημέρωση από τις καπνοβιομηχανίες για τα νέα προϊόντα καπνού πριν την επίσημη διάθεσή τους στην αγορά. Τα προαιρετικά μέτρα περιλαμβάνουν την απαγόρευση των πωλήσεων μέσω του διαδικτύου, περαιτέρω απαιτήσεις 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 τη ντιρεκτίβα για τα προϊόντα καπνού; Η μείωση της έλκυστικότητας του καπνίσματος, ειδικά για τους νέους ανθρώπους, η αύξηση της ορατότητας και άρα της αποτελεσματικότητας των προειδοποιήσεων υγείας, η μείωση της δυνατότητας της Καπνοβιομηχανίας να παραπλανεί τους καπνιστές για τις βλαβερές δράσεις του καπνού, η 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 ντιρεκτί-



βας για τὰ προϊόντα καπνοῦ. Ἡ ἀπαγόρευση τοῦ καπνίσματος σὲ δημόσιους χώρους καὶ ἡ προώθηση μέτρων ποὺ εὐνοοῦν τὴ διακοπὴ τοῦ καπνίσματος καὶ ἀποθαρρύνουν τοὺς νεώτερους ἀπὸ τὴν ἔναρξή του, ἔχει ὀδηγήσει σὲ ἐντυπωσιακὲς μειώσεις τῶν ἐμφραγμάτων ἀλλὰ καὶ τῆς νοσηλείας γιὰ καρδιαγγειακὰ καὶ ἀναπνευστικὰ προβλήματα, ὅπως φαίνεται ἀπὸ πλῆθος μελετῶν. Τὰ εὐεργετικὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα εἶναι ὁρατὰ ἅμεσα μετὰ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν μέτρων καὶ αὐξάνονται σταθερὰ μὲ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου.

Ἡ ἐπιβεβαίωση τῆς σύνθεσης τῶν πρὸ συνηθισμένων ἐπεξεργασμένων τροφῶν μὲ σκοπὸ τὴ μείωση τοῦ περιεχομένου ἀλατιοῦ, τῶν κορεσμένων καὶ trans λιπαρῶν καὶ τῆς ζάχαρης, καθὼς καὶ τοῦ μεγέθους τῶν μερίδων ἀποτελεῖ μὴ ἀπόλυτα ρεαλιστικὴ εὐκαιρία γιὰ τὴ βελτίωση τῆς ὑγείας σὲ ἐπίπεδο πληθυσμοῦ. Ἡ ἐνέργεια αὐτὴ εἶναι ἀπαραίτητη προκειμένου νὰ ἀντισταθμιστεῖ ἡ δραματικὴ αὐξηση τῆς ἐπίπτωσης παραγόντων κινδύνου γιὰ καρδιαγγειακὲς παθήσεις, ὅπως ἡ παχυσαρκία καὶ ὁ σακχαρώδης διαβήτης. Σὲ μὴ πολὺ ἐνδιαφέρουσα μελέτη ποὺ δημοσιεύτηκε πρόσφατα στὸ περιοδικὸ Lancet Diabetes Endocrinol οἱ συγγραφεῖς ὑπολόγισαν, χρησιμοποιώντας στοιχεῖα ἀπὸ πρόγραμμα παρακολούθησης διατροφῆς στὸ Ἡνωμένο Βασίλειο, **τὰ ἀποτελέσματα τῆς προοδευτικῆς κατὰ 9,7% ἀνὰ ἔτος μείωσης τῆς ζάχαρης στὰ διάφορα ἀναψυκτικὰ μὲ στόχο τὴ μείωσή της κατὰ 40% σὲ 5 χρόνια.** Βρῆκαν ὅτι αὐτὴ ἡ ἐνέργεια θὰ ὀδηγοῦσε σὲ μὴ μείωση τῶν προσλαμβανόμενων ἡμερήσιων θερμίδων κατὰ 38,4 kcal μὲ ἀποτέλεσμα μὴ μείωση ἀπώλεια σωματικοῦ βάρους 1,2 kg ἀνὰ ἐνῆλικα στὰ πέντε χρόνια. Αὐτὸ θὰ μεταφραζόταν σὲ μείωση τῆς ἐπίπτωσης τῶν ὑπέρβαρων ἀπὸ 35,5% σὲ 34,5% καὶ τῶν παχύσαρκων ἀπὸ 27,8% σὲ 25,7% καὶ ἄρα σὲ μισὸ ἑκατομμῦριο λιγότερους ὑπέρβαρους καὶ ἓνα ἑκατομμῦριο λιγότερους παχύσαρκους μόνο στὸ Ἡνωμένο Βασίλειο! **Τὸ τελικὸ καὶ ἰδιαίτερα ἐντυπωσιακὸ ἀποτέλεσμα θὰ ἦταν ἡ πρόληψη 274.000 ἕως 309.000 νέων περιπτώσεων σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 μέσα στὰ ἐπόμενα εἴκοσι χρόνια μὲ μέσο ὄρο περίπου τῆς 15.000 τὸ χρόνο.** Πόσο ἐφικτὴ ὅμως θὰ ἦταν μὴ τέτοια προσπάθεια; Ὅπως ἤδη γνωρίζουμε πολὺ καλύτερα ἀπὸ τὴν ἐμπειρία μας μὲ τὴ μείωση τοῦ ἀλατιοῦ, ἡ ἀνθρώπινη γεύση προσαρμόζεται σὲ μικρὲς καὶ προοδευτικὲς μειώσεις. Ἔτσι, ἡ ἀντίστοιχη μείωση τῆς ζάχαρης στὰ ἀναψυκτικὰ πιθανότατα δὲ θὰ προκαλέσει μείωση τῆς κατανάλωσής τους μὲ ἀντίστοιχη μείωση τοῦ τζίρου τῶν ἐταιρειῶν ποὺ τὰ παράγουν, ἀλλὰ οὔτε καὶ αὐξη-

μένη κατανάλωση ἐναλλακτικῶν πηγῶν ζάχαρης ἀπὸ τοὺς καταναλωτές. **Μὲ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου οἱ ἄνθρωποι συνηθίζουν τὴ μείωση καὶ στὴ συνέχεια προτιμοῦν νὰ καταναλώνουν ἀναψυκτικὰ ἢ τροφὲς μὲ λιγότερο ἀλάτι καὶ λιγότερη ζάχαρη.** Στὸ Ἡνωμένο Βασίλειο ἡδη ἡ κυβέρνησις ἐξετάζει τὸ ἐνδεχόμενο νὰ ἐπιβάλει ὑποχρεωτικὴ μείωση τῆς ζάχαρης στὰ ἀναψυκτικὰ καὶ ἡ ἰδέα ὑποστηρίζεται ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὴν Ἐνωση τῶν Βρετανικῶν σουπερμάρκετ, ἀρκεῖ νὰ γίνε-  
με ὁργανωμένο τρόπο καὶ νὰ ἀφορᾷ ὅλες τὶς ἐταιρεῖες! Βέβαια, μὴ ἐπιτυχημένη πολιτικὴ πρόληψης τῆς παχυσαρκίας θὰ πρέπει νὰ περιλαμβάνει καὶ ἄλλα στοιχεῖα πέρα ἀπὸ τὴ μείωση τῆς ζάχαρης, ὅπως γιὰ παράδειγμα τὶς διαφημίσεις γιὰ ἀνθυγιεινὰ προϊόντα ποὺ στοχεύουν στὰ παιδιὰ μέσω τῶν μέσων μαζικῆς ἐπικοινωνίας καὶ τὴν ἐπιβολὴ φόρου στὰ ἀναψυκτικὰ. Αὐτὰ τὰ μέτρα σὲ συνδυασμὸ θὰ μπορούσαν νὰ ἔχουν σημαντικὰ μεγαλύτερο ἀποτέλεσμα στὴ μείωση τῆς κατανάλωσης ζάχαρης μὲ ἀντίστοιχη μείωση τοῦ σακχαρώδη διαβήτη, τῶν καρδιαγγειακῶν παθήσεων καὶ τῶν κοινωνικῶν καὶ οἰκονομικῶν ἐπιπτώσεών τους.

**Ἐπὶ πλέον, ὡς ἀποτέλεσμα τῆς βιβλιογραφίας τεράστιος ὄγκος δημοσιεύσεων ποὺ ἀποδεικνύει τὴν βλαβερὴ συνέπεια τῆς κατανάλωσης trans λιπαρῶν.** Μὲ βάση τὴν ὁδηγίαν τοῦ Παγκόσμιου Ὄργανισμοῦ Ὑγείας **ἡ κατανάλωσή τους πρέπει νὰ εἶναι ὅσο τὸ δυνατό μικρότερη καὶ νὰ μὴ ξεπερνᾷ τὸ 1% τῆς συνολικῆς πρόσληψης ἐνέργειας.** Κάποιες ἐταιρεῖες τροφίμων ἔχουν ἤδη ἐθελοντικὰ μειώσει τὴν περιεκτικότητα τῶν προϊόντων τους σὲ trans λιπαρὰ καὶ σὲ ἀρκετὲς Εὐρωπαϊκὲς χώρες ἡ μείωση πρόσληψής τους εἶναι σχετικὰ χαμηλὴ. Ὡστόσο, καὶ παρὰ τὸ γεγονός ὅτι τὰ trans λιπαρὰ δὲν ἀποτελοῦν ἀπαραίτητο μέρος τῆς ἀνθρώπινης διατροφῆς, ἑκατομμῦρια Εὐρωπαῖοι τὰ καταναλώνουν σὲ ποσότητες ποὺ αὐξάνουν σημαντικὰ τὸν κίνδυνο γιὰ στεφανιαία νόσο. Ἐπὶ πλέον, ὡς ἀποτέλεσμα τῆς βιβλιογραφίας τεράστιος ὄγκος δημοσιεύσεων ποὺ ἀποδεικνύει τὴν βλαβερὴ συνέπεια τῆς κατανάλωσης trans λιπαρῶν καὶ αὐτὰ εἶναι ἡ ἐπιβολὴ ὀρίων στὴν περιεκτικότητά τους στὰ λιπαρὰ τρόφιμα καὶ ἡ ὑποχρεωτικὴ ἀναφορά καὶ ποσοτικὴ περιγραφή τῆς παρουσίας τους στὶς ἐτικέτες. Στοιχεῖα κλειδί γιὰ τὴν ἀπόδοση τῶν μέτρων αὐτῶν εἶναι νὰ περιληφθοῦν ὅλα τὰ τρόφιμα καὶ κυρίως αὐτὰ χαμηλοῦ κόστους, νὰ ἔχουν πρόσβαση στὴν ἐνημέρωση καὶ προστασία ὅλες οἱ κοινωνικὲς-οἰκονομικὲς ομάδες καί, τέλος, ἡ ἐφαρμογὴ αὐτῶν τῶν μέτρων νὰ γίνε-  
με μὲ χαμηλὸ κόστος τόσο γιὰ τὴν κυβέρνησις ὅσο καὶ γιὰ τὴ βιομηχανία. 🍎