

Διαμόρφωση σύγχρονης διατροφικής πολιτικής με βάση την τεκμηριωμένη με δεδομένα διατροφή*

Θεόδωρος Ι. Δαρδαβέσης

Δρ Ιατρός, Υγιεινολόγος – Βιοπαθολόγος,
Επ. Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.

Η αναγνώριση της καθοριστικής συνεισφοράς της διατροφής στην προστασία και την προαγωγή της υγείας του κοινωνικού συνόλου αποτελεί ένα επίτευγμα της επιστήμης, το οποίο κατακτήθηκε κατά τη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα. Προς την κατεύθυνση αυτή συνέβαλλαν, μεταξύ άλλων, η ανακάλυψη των βιταμινών, η διασάφηση του μεταβολικού ρόλου τον οποίο διαδραματίζουν διάφορα μακρο- και μικρο- θρεπτικά στοιχεία, καθώς και η τεκμηρίωση της σημασίας του μητρικού θηλασμού και της σωστής διατροφής κατά την παιδική ηλικία ως παραγόντων, οι οποίοι συνεισφέρουν, συνδυαστικά, στη θεμελίωση της καλής κατάστασης της υγείας του ενήλικα ατόμου. Επιπρόσθετα, οι σοβαρές ελλείψεις σε αποθέματα τροφίμων, οι οποίες παρατηρήθηκαν στη Μ. Βρετανία κατά τη διάρκεια του Β' παγκοσμίου πολέμου, προσέφεραν μία πρώτη ευκαιρία σε επιστήμονες για εκπόνηση συστηματικών επιδημιολογικών ερευνών, τα πορίσματα των οποίων ανέδειξαν με τρόπο αναμφισβήτητο τη γενικότερη σημασία της επιστήμης της διατροφής για τη δημόσια υγεία.

Πρέπει, όμως, να επισημανθεί, ότι οι ραγδαίες εξελίξεις των τελευταίων χρόνων στον τομέα της ερευνητικής μεθοδολογίας έφεραν στην επιφάνεια την αναγκαιότητα διατύπωσης διατροφικών οδηγιών και συστάσεων, διατυπωμένων με βάση τη συγκριτική αξιολόγηση και τη σύνθεση πορισμάτων διεξαχθέντων ερευνών επί διαφόρων θεμάτων διατροφής. Η συγκεκριμένη διαπίστωση ανέδειξε τη σημασία διαμόρφωσης σύγχρονης διατροφικής πολιτικής με βάση την τεκμηριωμένη

με δεδομένα διατροφή. Η νέα αυτή πρόκληση επισημάνθηκε για πρώτη φορά το 1992 από τον John Garrow, ο οποίος σ' ένα εμπνευσμένο άρθρο σύνταξης πρότεινε τη διεξαγωγή ερευνών μετα-αναλύσεων κατά ομάδες διατροφικών θεμάτων.

Η «Διάσκεψη για τη Διατροφή στην Ευρώπη» (Eurodiet Conference), η οποία διοργανώθηκε το 2000, υπήρξε το επιστέγασμα μιας διετούς διάρκειας και πανευρωπαϊκής εμβέλειας, ευρείας διεπιστημονικής συνεργασίας. Η «Διάσκεψη» αυτή κατέληξε στην έκδοση σειράς διαιτητικών συστάσεων για τον γενικό πληθυσμό, οι οποίες είχαν ως στόχο τη δημιουργία μιας βάσης δεδομένων για την υλοποίηση διαφόρων πρωτοβουλιών, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, επί θεμάτων διατροφής. Ωστόσο, οι συστάσεις αυτές υιοθετήθηκαν, τελικά, μερικώς. Ένα ψήφισμα συνδιάσκεψης Υπουργών κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.), το οποίο εκδόθηκε στις 14 Δεκεμβρίου 2000, έκανε μνεία μόνο για κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών ως μιας πιθανής επιλογής της ευρωπαϊκής πολιτικής για την υγεία. Άλλες συστάσεις της «Διάσκεψης», όπως αυτές της κατανάλωσης λιπαρών και κεκορεσμένων λιπαρών οξέων, σιδήρου, καλίου, νατρίου και ασβεστίου, δεν υιοθετήθηκαν από το Συμβούλιο Υπουργών της Ε.Ε., διότι κρίθηκε σκόπιμο να τεκμηριωθεί προηγουμένως, με τρόπο απόλυτο, η αναγκαιότητα πρόσληψής τους, παρά το γεγονός ότι η σημασία τους για τη διατροφή ήταν και συνεχίζει να είναι ευρύτατα αναγνωρισμένη. Οι υφιστάμενες επιφυλάξεις επί του συγκεκριμένου ζη-

* Εισήγηση που πραγματοποιήθηκε στο «6^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής». Θεσσαλονίκη 19-21 Νοεμβρίου 2004.

τήματος είχαν διαφανεί τόσο στις καταληκτικές εισηγήσεις, όσο και στην τελική διατύπωση των πορισμάτων της «Διάσκεψης για τη Διατροφή στην Ευρώπη». Στα πλαίσια αυτών, ο Matti Rajala, στέλεχος της Γενικής Διεύθυνσης (Directorate General) επεσήμανε την ανάγκη για συστηματικότερη τεκμηρίωση επί της σημασίας των ιχνοστοιχείων στη διατροφή, καθώς και για σαφέστερες προδιαγραφές δοσολογίας ως προς την πρόσληψή τους. Ο Rajala παρατήρησε ότι η «Διάσκεψη» ασχολήθηκε μεν, ενδελεχώς, με τη διασάφηση της σημασίας των ιχνοστοιχείων στη διατροφή, διατύπωσε όμως επιφυλάξεις για την αντικειμενικότητα των πορισμάτων της, έχοντας ως κριτήριο το γεγονός, ότι δεν συνεκτιμήθηκε το σύνολο των αποτελεσμάτων των υφιστάμενων σχετικών ερευνών. Γενικότερα, επεσήμανε την έλλειψη μιας βάσης δεδομένων, η οποία θα μπορεί να συνεισφέρει μακροπρόθεσμα στην τεκμηρίωση των συστάσεων περί διατροφής που εκδίδει η Ε.Ε. Τέλος, υπέδειξε να δίδεται σαφώς περισσότερο εμπιστοσύνη με δεδομένα τα οποία βασίζονται στην καταγραφή, σύνθεση, αξιολόγηση και ανάδειξη επιστημονικών ευρημάτων και λιγότερο σε υποδείξεις, οι οποίες ατεκμηρίωτα διατυπώνονται σε επίσημα έγγραφα. Επιγραμματικά, ζήτησε, εν γένει, περισσότερα και τεκμηριωμένα στοιχεία, επί των οποίων θα πρέπει, εφεξής, να στηρίζεται η διαμόρφωση της διατροφικής πολιτικής της Ε.Ε.

Στην προσπάθεια διατύπωσης ενός ορισμού για την τεκμηριωμένη με δεδομένα διατροφή (evidence-based nutrition) θα μπορούσε να ληφθεί ως σημείο αναφοράς ο αντίστοιχος ορισμός της τεκμηριωμένης με δεδομένα δημόσιας υγείας. Με βάση τον ορισμό αυτό και με την ανάλογη προσαρμογή, τεκμηριωμένη με δεδομένα διατροφή είναι η εφαρμογή συστηματικά καταγεγραμμένων διαθέσιμων δεδομένων στη διαμόρφωση της διατροφικής πολιτικής και πρακτικής.

Είναι κοινή η διαπίστωση, ότι τα τελευταία χρόνια οι δημοσιεύσεις εργασιών, οι οποίες έχουν ως αντικείμενο τη διατροφή, αυξάνουν διεθνώς με γεωμετρική πρόοδο. Ως εκ τούτου είναι σημαντικό να αξιοποιηθούν ευρέως οι ήδη υπάρχουσες μεθοδολογίες σύνθεσης και σύγκρισης πληροφοριών και δεδομένων, προς όφελος του κοινωνικού συνόλου.

Η πρώτη κυβερνητική οδηγία περί διατροφής, η οποία συντάχθηκε με βάση σύνθεση δεδομέ-

νων από διάφορες έρευνες, εκδόθηκε το 1998 από την «Committee on Medical Aspects of Food Policy's – COMA» και είχε ως αντικείμενο τη σχέση της διατροφής με τον καρκίνο. Γενικά, οι ανασκοπήσεις, οι οποίες βασίζονται σε καλά τεκμηριωμένα δεδομένα, θεωρούνται ως απόλυτα αναγκαίες προκειμένου να αποσαφηνιστούν περίπλοκα και αμφισβητούμενα θέματα, συνεισφέροντας συχνά ακόμα και σε αναθεώρηση γνώσεων και θέσεων, οι οποίες μέχρι πρότινος ήταν ευρύτατα αποδεκτές.

Σε πρόσφατη μελέτη μετα-ανάλυσης, η οποία αφορούσε σε οκτώ προοπτικές μελέτες συνολικού δείγματος 350.000 γυναικών, με αντικείμενο τον καρκίνο μαστού σε σχέση με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, δεν διαπιστώθηκε καμία απολύτως συσχέτιση μεταξύ των παραμέτρων αυτών. Η συγκεκριμένη διαπίστωση, η οποία δημοσιεύθηκε το 2001 στο JAMA από τους Smith – Warner SA και συν., έρχεται να αναθεωρήσει την άποψη περί πιθανής προστατευτικής δράσης των φρούτων και των λαχανικών έναντι του καρκίνου του μαστού, η οποία είχε διατυπωθεί το 1977 σ' ένα υψηλού επιπέδου άρθρο ανασκόπησης του «American Institute for Cancer Research».

Η τεκμηριωμένη με δεδομένα διατροφή υιοθετήθηκε ως επιλογή από τη «Βιβλιοθήκη Cochrane», η οποία σε πρόσφατη έκδοσή της περιέλαβε 60 πλήρη κείμενα ανασκοπήσεων, τα οποία αφορούσαν σε ποικίλες διατροφικές παρεμβάσεις. Πρέπει όμως να επισημανθεί ότι η διαμόρφωση διατροφικής πολιτικής, βασισμένης σε τεκμηριωμένα δεδομένα διατροφής, πρέπει να έχει ως σημεία αναφοράς έρευνες μακράς χρονικής διάρκειας και μεγάλων πληθυσμιακών δειγμάτων. Ως εκ τούτου, οι τυπικές μετα-αναλύσεις από τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες έρευνες, οι οποίες αξιοποιήθηκαν από τη «Βιβλιοθήκη Cochrane», δεν οδηγούν σε σαφή συμπεράσματα στο πεδίο της διατροφής.

Η διαμόρφωση σύγχρονης διατροφικής πολιτικής βρίσκεται σε συνάρτηση με δεδομένα, τα οποία προσδιορίζουν τη συσχέτιση διαιτολογίου και υγείας, με στοιχεία τα οποία αφορούν στην αποτελεσματικότητα της διανομής των τροφίμων, με σειρά ψυχολογικών και κοινωνιολογικών δεδομένων τα οποία επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του ατόμου και με πολλά άλλα. Όλα τα προαναφερθέντα δεδομένα πρέπει να αποτελούν προϊόν αναδρομικών και προοπτικών

μελετών, οικονομοτεχνικών ερευνών, κοινωνιολογικών αναλύσεων, τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων ερευνών και πολλών άλλων πηγών. Το μείζον είναι να πραγματοποιείται συστηματική καταγραφή στοιχείων, με σαφή κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού, δίδοντας προσοχή στην εφαρμοζόμενη ερευνητικά μεθοδολογία και αποφεύγοντας επηρεασμούς από υποθέσεις και απόψεις, οι οποίες είχαν υποστηριχθεί σε προηγούμενο χρόνο και είχαν, για ποικίλους λόγους, καταξιωθεί στην επιστημονική κοινότητα.

Ομάδα εργασίας της «Committee on Medical Aspects of Food Policy's – COMA», αφού προηγουμένως διερεύνησε συστηματικά την πιθανολογούμενη συσχέτιση της διατροφής με την ανάπτυξη του καρκίνου, επικέντρωσε την προσοχή της σε έρευνα της «International Agency for Research on Cancer – IARC», η οποία δημοσιεύθηκε το 1993 στο IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks of Chemical to Human Lyon. Η γενική διαπίστωση της ομάδας εργασίας της COMA ήταν ότι η συντριπτική πλειοψηφία των εργασιών, οι οποίες μελετήθηκαν, αφορούσαν κυρίως σε ελέγχους περιστατικών και σε μελέτες κατά φάλαγγα, καθώς και σε ελάχιστες τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες. Όταν ολοκληρώθηκε η συγκέντρωση του συνόλου της υπάρχουσας σχετικής βιβλιογραφίας, λήφθηκαν υπόψη, για την εξαγωγή των συμπερασμάτων, οι εξής παράμετροι:

1. Κατηγορία επιδημιολογικής έρευνας.
2. Συνάφεια των αποτελεσμάτων μεταξύ των διαφόρων μελετών.
3. Ποιότητα των άρθρων ανασκόπησης.
4. Ομοιογένεια ως προς την κατεύθυνση των αποτελεσμάτων.
5. Μέγεθος σχετικού κινδύνου.
6. Ποιότητα στοιχείων των τυχαιοποιημένων μελετών.
7. Ποιότητα δεδομένων τα οποία συνεκτιμώνται στη διαμόρφωση των αποτελεσμάτων.
8. Ποιότητα της ερευνητικής μεθοδολογίας η οποία εφαρμόστηκε.

Τα συμπεράσματα, τα οποία διατυπώθηκαν από την ομάδα εργασίας της COMA, δεν είναι αναμφισβήτητα. Αντίθετα, επιδέχονται τόσο κριτικής, όσο και πρόσθετης αξιολόγησης. Ωστόσο, αποτελεί επίτευγμα το γεγονός, ότι τα αποτελέσματα σειράς ερευνών περί διατροφής καταγρά-

φθηκαν με τρόπο συστηματικό και σαφή και ότι αξιολογήθηκαν με διαφανή επιστημονικά κριτήρια.

Είναι σκόπιμο να τονιστεί ότι η ευρύτερη εφαρμογή της τεκμηριωμένης με δεδομένα διατροφής επιβάλλει μία αναθεώρηση της εστίασης του διαλόγου από τις άγονες αντιπαραθέσεις προς κατευθύνσεις οι οποίες θα αφορούν σε κατηγορίες παραμέτρων που πρέπει να τύχουν μελέτης και επεξεργασίας, ώστε να επιτευχθεί τελικά η αντικειμενική ερμηνεία ετερογενών διαπιστώσεων.

Γενικά, η εφαρμογή τεκμηριωμένης με δεδομένα διατροφής στη διαμόρφωση διατροφικής πολιτικής αποτελεί μία διαδικασία σύνθετη και επίμονη. Η διαδικασία αυτή απαιτεί, κατά κύριο λόγο, μια συνεχή διεργασία διαλόγου βασισμένου σε τεκμηριωμένα στοιχεία ως προς την αξία και την αποτελεσματικότητα των συστάσεων για ένταξη στο διαιτολόγιο των λιπών, των ελαίων, του άλατος, της σάκχαρης και των διαφόρων ιχνοστοιχείων.

Ωστόσο, η αποδοχή και η καθιέρωση της τεκμηριωμένης με δεδομένα διατροφής δεν αποτελεί μία εύκολη υπόθεση. Στον χώρο της διατροφής υπάρχουν και λειτουργούν ισχυρά οικονομικά συμφέροντα, τα οποία ανέκαθεν προσπαθούσαν και θα συνεχίσουν να προσπαθούν να επηρεάζουν τη διαμόρφωση της διατροφικής πολιτικής με γνώμονα το ίδιο όφελος. Επιπλέον, δεν υπάρχουν για όλους τους τομείς της διατροφής διαθέσιμα στοιχεία σε επίπεδο ποιότητας και αριθμού, ώστε να θεμελιωθούν αποφάσεις και επιλογές σε τεκμηριωμένη με δεδομένα διατροφή. Ενδεικτικό της κατάστασης είναι ότι, ενώ υπάρχουν πολλά στοιχεία σχετικά με διατροφικές συνήθειες σε ατομικό επίπεδο και σε μικρές πληθυσμιακές ομάδες, τα αντίστοιχα στοιχεία σε επίπεδο γενικού πληθυσμού είναι σαφώς λιγότερα, με συνέπεια να εγκυμονείται κίνδυνος λανθασμένων επιλογών στον σχεδιασμό της διατροφικής πολιτικής. Η διαπίστωση αυτή τονίζει εκ νέου τη σημασία της σωστής και μεθοδικής προσέγγισης των στοιχείων και των αποτελεσμάτων, τα οποία περιλαμβάνονται στις διάφορες έρευνες.

Στο εύλογο ερώτημα περί των προτεραιοτήτων οι οποίες πρέπει να τεθούν και περί των αναγκαιοτήτων οι οποίες πρέπει να πληρούνται, ώστε η τεκμηριωμένη με δεδομένα διατροφή να προαχθεί και να γίνει ευρύτερα αποδεκτή, η απάντηση θα μπορούσε να περιλάβει τα εξής:

1. Οι επιστήμονες, οι οποίοι εμπλέκονται στον κλάδο της διατροφής, πρέπει να διαθέτουν δεξιότητες και ικανότητες κριτικής προσέγγισης και αξιολόγησης, σε πορίσματα ερευνών βάσης δεδομένων και σε έρευνες ποσοτικής μεθοδολογίας.
2. Σχολές και Τμήματα τα οποία παρέχουν εκπαίδευση σε ζητήματα διατροφής, καθώς και ερευνητικά κέντρα τα οποία επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στο πεδίο της διατροφής, πρέπει να αναπτύξουν ερευνητικές δραστηριότητες προς την κατεύθυνση της σύνθεσης και της συγκριτικής αξιολόγησης δεδομένων, διευκολύνοντας, για παράδειγμα, την εκπόνηση σχετικών διδακτορικών διατριβών.
3. Διαιτολόγοι, επιδημιολόγοι, βιοστατιστικοί και άλλοι επιστήμονες του κλάδου της διατροφής θα μπορούσαν να αναπτύξουν μία διακρατική συνεργασία στα πλαίσια της ίδρυσης και της λειτουργίας ενός Ευρωπαϊκού Δικτύου, συγκροτώντας διεθνείς ομάδες εργασίας επί θεμάτων τεκμηριωμένης με δεδομένα διατροφής.
4. Σημείο αναφοράς για κάθε σχετική προσπάθεια θα μπορούσε να αποτελέσει η συγκρότηση μίας κεντρικής βιβλιοθήκης-αρχείου όλων των εργασιών περί διατροφής, οι οποίες έχουν εκπονηθεί διεθνώς και η αξιοποίηση του υλικού της με τη χρήση του Διαδικτύου και άλλων σύγχρονων μέσων επικοινωνίας.

Συμπεραίνοντας, είναι σκόπιμο να επισημανθεί, ότι μία σύγχρονη διατροφική πολιτική θα πρέπει να στηρίζεται σε επαναπροσδιορισμένους κατευθυντήριους στόχους, έχοντας ως βάση την

ανάλυση των υπάρχοντων δεδομένων με μεθόδους οι οποίες θα αποσαφηνίζουν και θα συνθέτουν τα πορίσματα ποικίλων ερευνών. Με τον τρόπο αυτό θα γίνει εφικτό να εκδίδονται από τους αρμόδιους φορείς τεκμηριωμένες οδηγίες και να αναπτύσσονται αποτελεσματικές στρατηγικές περί διατροφής, οι οποίες, αντιμετωπίζοντας υπαρκτές καταστάσεις και προβλήματα, θα λειτουργούν προς ουσιαστικό όφελος της δημόσιας υγείας.

Βιβλιογραφία

1. Brunner E, Rayner M, Thorogood M et al. Making public health nutrition relevant to evidence-based action. *Public Health Nutr* 2001, 4, 6:1297-1299.
2. Cochrane Library. Oxford: Software.
3. Committee on Medical Aspects of Food Policy. *Nutritional Aspects of the Development of Cancer*. London: The Stationery Office, 1998.
4. Garrow JS. Would clinical nutrition benefit from meta-analyses and trials registers. *Eur J Clin Nutr* 1992, 46:843-845.
5. International Agency for Research on Cancer (IARC). *Some Naturally Occurring Substances: Food Items and Constituents, Heterocyclic Amines and Mycotoxins*. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks of Chemicals to Humans Lyon: IARC 1993, 56.
6. Kafatos AG, Codrington CA (eds). *Eurodiet Reports and Proceedings (special issue)*. *Public Health Nutr* 2001, 4 (2A): 265-436.
7. Last JM (ed). *A Dictionary of Epidemiology*. 3rd ed. New York: Oxford University Press, 1995.
8. Margetts BM, Thompson RL, Key T, Duffy S, Nelson M, Bingham S, Wiseman M. Development of a scoring system to judge the scientific quality of information from case-control and cohort studies of nutrition and cancer. *Nutr Cancer* 1995, 24:231-239.
9. Smith-Warner SA, Spiegelman D, Yaun SS, et al. Intake of fruits and vegetables and risk of breast cancer: A pooled analysis of cohort studies. *JAMA* 2001, 285:769-776.
10. World Cancer Research Fund. *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. Washington, DC: American Institute for Cancer Research, 1997.

