



**ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ,
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ**

Ιερά Οδός 75, 118 55, Αθήνα

Πληροφορίες: Κατερίνα Μαυραγάνη

Τηλ.: 210 52948451

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:

public.relations@aua.gr

Αθήνα, 15 Ιανουαρίου 2026

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών - Αξιολόγηση των νέων Διατροφικών Οδηγιών για τους Αμερικανούς:
Θετικά βήματα, αλλά και σοβαροί προβληματισμοί**

Οι νέες Διατροφικές Οδηγίες για τους Αμερικανούς 2025-2030, που εξέδωσε πρόσφατα η Κυβέρνηση των ΗΠΑ, αποτελούν ένα σημαντικό εργαλείο δημόσιας υγείας, καθώς **επηρεάζουν τη διατροφική πολιτική, την επισιτιστική αλυσίδα και τις καταναλωτικές επιλογές εκατομμυρίων πολιτών.** Η συνολική τους αποτίμηση αναδεικνύει τόσο **θετικά στοιχεία** όσο και **κρίσιμα σημεία που εγείρουν επιστημονικούς προβληματισμούς**, όπως αναφέρει το **Εργαστήριο Διαιτολογίας και Ποιότητας Ζωής του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.**

Στα **θετικά σημεία** ανήκουν οι οδηγίες που κινούνται σε ορθή κατεύθυνση δίνοντας έμφαση στην κατανάλωση ελάχιστα επεξεργασμένων, θρεπτικά πλούσιων τροφίμων και στον περιορισμό της πρόσληψης προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου και κορεσμένων λιπαρών. Διατροφικά πρότυπα που βασίζονται σε φυσικά τρόφιμα και μειώνουν την εξάρτηση από την υψηλή κατανάλωση υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων και ζαχαρούχων ποτών παρουσιάζουν αποδεδειγμένα οφέλη για τη δημόσια υγεία, ιδιαίτερα σε πληθυσμούς με υψηλό επιπολασμό παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων όπως συμβαίνει στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Η σαφής σύσταση για μείωση της κατανάλωσης υψηλά επεξεργασμένων τροφίμων, της υπερβολικής πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών, νατρίου και των προστιθέμενων σακχάρων αποτελεί θεμελιώδη και αναγκαία παρέμβαση δημόσιας υγείας.

Παράλληλα υπάρχουν **σημεία προβληματισμού** που προκύπτουν από τη νέα τοποθέτηση. Παρά τα θετικά στοιχεία, οι νέες οδηγίες περιλαμβάνουν συστάσεις που εγείρουν σοβαρά ερωτήματα. Πιο συγκεκριμένα:

1. Ενώ προτείνεται η μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών κάτω του 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, η ταυτόχρονη προώθηση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων με πλήρη λιπαρά και βουτύρου κινείται προς την αντίθετη κατεύθυνση και καθιστά τον στόχο αυτό εξαιρετικά δύσκολο να επιτευχθεί. Ιδιαίτερα προβληματική είναι και η απουσία σαφούς αναφοράς και περιορισμών στα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος όπως π.χ. τα αλλαντικά.

2. Η σύσταση για αύξηση της πρόσληψης πρωτεΐνης βασίζεται σε βιβλιογραφία που δεν είναι πλήρης και δεν ευθυγραμμίζεται αφενός με τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού αλλά με οδηγίες για αθλούμενους και αφετέρου με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, όπου η σύσταση είναι χαμηλότερη και προέρχεται κυρίως από φυτικές πηγές και ψάρια.
3. Με βάση τις νέες οδηγίες, το κατώτατο όριο πρόσληψης υδατανθράκων (130–150 g/ημέρα) και η συνιστώμενη πρόσληψη φυτικών ινών (~30 g/ημέρα) είναι δύσκολο να εξασφαλιστούν, γεγονός που δημιουργεί πρακτικές και διατροφικές ασυνέπειες με τα μέχρι σήμερα έγκυρα επιστημονικά δεδομένα.
4. Απουσιάζει πλήρως οποιαδήποτε αναφορά στην ενυδάτωση και στη συνολική πρόσληψη υγρών, ένα βασικό στοιχείο υγείας και ευεξίας.
5. Δεν υπάρχει καμία αναφορά στη βιωσιμότητα των διατροφικών επιλογών. Αντιθέτως, η ενθάρρυνση αυξημένης κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, και ιδιαίτερα βοδινού, ενδέχεται να αυξήσει τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, όπως το διοξείδιο του άνθρακα και το μεθάνιο, επιβαρύνοντας περαιτέρω την κλιματική κρίση.
6. Ο τρόπος οπτικοποίησης των συστάσεων ενδέχεται να δίνει λανθασμένα μηνύματα στους καταναλωτές. Σε αντίθεση με την ελληνική διατροφική πυραμίδα, όπου το κόκκινο κρέας βρίσκεται στην κορυφή και τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά στη βάση, η αντιστροφή που παρατηρείται στις νέες αμερικανικές οδηγίες μπορεί να οδηγήσει στην εσφαλμένη εντύπωση ότι απαιτείται υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και αυστηρός περιορισμός των δημητριακών ολικής άλεσης.

Ωστόσο εγείρονται ζητήματα επιστημονικής διαδικασίας και διαφάνειας. Σε ότι αφορά στη διαδικασία η οποία ακολουθήθηκε για τις συστάσεις τίθενται ερωτήματα ως προς την αξιοπιστία της, δεδομένου ότι αποκλίνει από τις διεθνώς καθιερωμένες επιστημονικές διαδικασίες καθορισμού διατροφικών συστάσεων. Οδήγησε δε την Αμερικανική Εταιρεία Διατροφής να επισημάνει έλλειψη διαφάνειας ως προς τις μεθόδους, τις προσεγγίσεις, τους στόχους και το χρονικό πλαίσιο των νέων συστάσεων.

Συμπερασματικά, η μείωση της κατανάλωσης υψηλά επεξεργασμένων τροφίμων, του νατρίου και των προστιθέμενων σακχάρων αποτελεί ορθό και αναγκαίο βήμα, ιδιαίτερα σε μια χώρα όπου η πρόσληψη αυτών των στοιχείων είναι σημαντικά υψηλότερη σε σχέση με την Ελλάδα. Ωστόσο, αρκετές από τις νέες συστάσεις εγείρουν επιστημονικούς προβληματισμούς και δεν συνάδουν με τις αρχές της ελληνικής παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής, η οποία παραμένει ένα από τα πλέον τεκμηριωμένα επιστημονικά, ως προς την προαγωγή της υγείας, αλλά και βιώσιμα πρότυπα διατροφής παγκοσμίως.