

## ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ήδη από το 1948, έχει ορίσει την έννοια της υγείας ως μία κατάσταση πλήρους σωματικής και ψυχικής ευημερίας, και όχι απλά ως απουσία ασθένειας.<sup>1</sup>

Η καλή υγεία, επομένως, είναι μία σύνθετη έννοια.

Προϋποθέτει ότι νιώθουμε σωματική, πνευματική και συναισθηματική ευεξία ώστε να μπορούμε να ανταποκριθούμε αποτελεσματικά στις καθημερινές μας ανάγκες και προκλήσεις, καθώς και να είμαστε παραγωγικοί, λειτουργικοί και δημιουργικοί. Φυσικά, οι παράγοντες που ορίζουν την καλή υγεία αλληλεπιδρούν.

Για παράδειγμα, η παρουσία μιας χρόνιας νόσου μπορεί να επιφορτίζει με στρες το άτομο και μακροπρόθεσμα να επηρεάσει την ψυχική υγεία και άλλες πτυχές της συνολικής του ευημερίας, όπως οι κοινωνικές του συναναστροφές.

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι οι βασικοί πυλώνες που επηρεάζουν την υγεία είναι η διατροφή, ο ευρύτερος τρόπος ζωής (κάπνισμα, άσκηση κλπ), το περιβάλλον και τα γονίδια. Η διατροφή αποτελεί τον πλέον βασικό πυλώνα που καθορίζει την υγεία. Έχει μάλιστα δειχθεί ότι η καλή διατροφή μπορεί σε ένα βαθμό να επηρεάσει ακόμα και την έκφραση γονιδίων, μέσω επιγενετικών αλλαγών, προστατεύοντας ακόμη περισσότερο από την εκδήλωση και εξέλιξη ασθενειών.

Το πιο σημαντικό είναι ότι η διατροφή μπορεί να τροποποιηθεί, δηλαδή αλλάζοντας τις διατροφικές μας συνήθειες και υιοθετώντας μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μπορούμε να διασφαλίσουμε καλή υγεία.

Τροφή ονομάζεται κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από έναν οργανισμό για τη θρέψη του. Θρέψη είναι η διαδικασία κατά την οποία τα τρόφιμα μεταβολίζονται από τον οργανισμό, δηλαδή περιλαμβάνει την πρόσληψη της τροφής, την απορρόφηση, την αφομοίωση, τη βιοσύνθεση, τον καταβολισμό και την απέκκρισή της. Τα τρόφιμα είναι όλα τα προϊόντα φυτικής ή ζωικής προέλευσης που με επεξεργασία ή χωρίς καταναλώνονται από τον ανθρώπινο οργανισμό για την ανάπτυξη, διατήρηση και ανάπλαση των ιστών του, καθώς περιέχουν ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Η διατροφή αποτελεί πλέον μια επιστήμη της βιοϊατρικής και συχνά συνδέεται με την πρόληψη. Δεν πρέπει να συγχέεται με τη δίαιτα. Γενικά η δίαιτα και τα διάφορα ειδικά σχεδιασμένα διαιτολόγια έχουν κάποιον συγκεκριμένο στόχο συνήθως την απώλεια ή πρόσληψη βάρους την αντιμετώπιση ή θεραπεία κάποιας ασθένειας. Ισορροπημένη διατροφή είναι η διατροφή που εξασφαλίζει ποικιλία και μέτρο.<sup>[2]</sup> Ποικιλία στη διατροφή υπάρχει όταν αυτή περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθημερινά. Το μέτρο αφορά τα τρόφιμα που λαμβάνονται να είναι στην κατάλληλη ποσότητα και αναλογία ώστε να αντιστοιχούν στις ανάγκες του ατόμου που την ακολουθεί. Οι ανάγκες κάθε ατόμου εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως σωματικό βάρος, ύψος, σύσταση σώματος, φύλο, ηλικία,

επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κατάσταση υγείας, κοκ. Η εφαρμογή της ισορροπημένης διατροφής έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση σταθερού φυσιολογικού βάρους και την προστασία της υγείας. Γνωστό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή. Αντίθετα η κακή διατροφή μπορεί να αποβεί επιζήμια για τον οργανισμό προκαλώντας είτε ασθένειες ανεπάρκειας (π.χ. αναιμία, σκορβούτο) είτε οδηγώντας σε καταστάσεις που απειλούν την υγεία, όπως παχυσαρκία και μεταβολικό σύνδρομο.[3] Υποθρεψία είναι η χρόνια κατάσταση κατά την οποία δεν καλύπτονται οι ενεργειακές ή και θρεπτικές ανάγκες ενός ατόμου.