

Έκθεση

## Η Έκθεση του Bellagio για την Υγιή Γεωργία, την Υγιεινή Διατροφή και τους Υγιείς Ανθρώπους

A.P. Simopoulos,<sup>1</sup> P.G. Bourne,<sup>2</sup> O. Faergeman<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Κέντρο Γενετικής, Διατροφής και Υγείας, Ουάσιγκτον, DC, ΗΠΑ

<sup>2</sup>Κολέγιο Green Templeton, Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, Ηνωμένο Βασίλειο

<sup>3</sup>Τμήμα Παθολογίας και Καρδιολογίας, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Aarhus Sygehus, Aarhus, Δανία

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συνάντηση με τίτλο «Υγιής γεωργία, Υγιεινή διατροφή και Υγιείς άνθρωποι» έλαβε χώρα στο Rockefeller Foundation, στο Bellagio Center στην Ιταλία, το χρονικό διάστημα 30 Οκτωβρίου–1 Νοεμβρίου, 2012. Η συνάντηση χρηματοδοτήθηκε από το Κέντρο για τη Γενετική Διατροφή και την Υγεία, το Ίδρυμα Ροκφέλερ, το Green Templeton College του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, το W.K. Kellogg Foundation, το Ινστιτούτο Υγείας, Nutrilite Υγεία, το Health Studies Collegium, το Hellenic American University, και την Ελληνοαμερικανική Ένωση. Το επίκεντρο της συνάντησης ήταν η εφαρμογή του σχεδίου δράσης για υγιή γεωργία, υγιεινή διατροφή και υγιείς ανθρώπους, το οποίο είχε αναπτυχθεί κατά τη συνεδρίαση για Υγιή γεωργία, Υγιεινή διατροφή και Υγιείς ανθρώπους που πραγματοποιήθηκε στην Αρχαία Ολυμπία από τις 5 μέχρι τις 8 Οκτωβρίου του 2010.

Η συνάντηση στο Bellagio ήταν βασισμένη σε επιστημονικά δεδομένα, αλλά με γνώμονα την πολιτική. Υπήρξαν 19 συμμετέχοντες από 9 χώρες, συμπεριλαμβανομένων διακεκριμένων ιατρών, διατροφολόγων, γεωπόνων, οικονομολόγων, πολιτικών εμπειρογνομόνων, δικηγόρων, εκπροσώπων της βιομηχανίας και εκπροσώπων από το United States Agency for International

Development (USAID), την Παναμερικανική Οργάνωση Υγείας (Panamerican Health Organization, PAHO), καθώς και το Ίδρυμα W.K. Kellogg Foundation. Αυτός ο διεθνής αστερισμός της τεχνογνωσίας παρείχε μια θαυμάσια ευκαιρία για εις βάθος συζήτηση των πιο πρόσφατων επιστημονικών στοιχείων σχετικά με την αειφόρο γεωργία και την ασφάλεια της διατροφής για την υγεία.

Η ευρεία, συνολική ανησυχία της ομάδας σχετιζόταν με την υγεία του ανθρώπου, ιδίως της υγείας των παιδιών, την κοινωνική οικονομία, καθώς και τα οικοσυστήματα του πλανήτη. Ο τρόπος ζωής μας –συμπεριλαμβανομένου του πού ζούμε, τα επίπεδα δραστηριότητάς μας, την οικονομική ευημερία και την έκθεση στο στρες– επηρεάζει την ανθρώπινη υγεία. Είμαστε επίσης ενταγμένοι σε ευρύτερα συστήματα των πολιτισμών της γεωργίας, των τροφίμων και των αλυσίδων εφοδιασμού τροφίμων, που μπορεί να αυξήσουν αλλά και να μειώσουν τις πιθανότητές μας να γίνουμε και να παραμείνουμε υγιείς. Την ίδια στιγμή που μερικά παιδιά λιμοκτονούν, άλλοι (μερικές φορές στις ίδιες κοινωνίες) είναι επιρρεπείς στην παχυσαρκία και άλλες χρόνιες παθήσεις οι οποίες προκύπτουν από την περιεκτικότητα των τροφίμων σε θρεπτικά συστατικά.

\* Η Έκθεση Bellagio εγκρίθηκε από τους συμμετέχοντες στη συνεδρίαση του Bellagio με θέμα «Υγιής Γεωργία, Υγιεινή Διατροφή, Υγιείς Άνθρωποι»: *Πρόεδροι Συνεδρίου*: Artemis P. Simopoulos, Peter G. Bourne, Ole Faergeman. *Honorary Co-Chairs*: Dan Glickman, Philip R. Lee. *Participants*: Jon Andrus, Gail C. Christopher, Sarath Gopalan, Russell Jaffe, Richard J. Johnson, Leonidas Koskos, Philippe Legrand, Duo Li, Ascensión Marcos, Anne M. Peniston, Sam Rehnberg, Laura A. Schmidt, Ian Scott, Kraisid Tontisirin, Dan L. Waitzberg.

#### ✉ Συγγραφέας προς επικοινωνία:

Artemis P. Simopoulos, MD  
2001 S Street, NW, Suite 530  
Washington, DC 20009  
Τηλ: (202) 462-5062, Fax: (202) 462-5241  
e-mail: cgnh@bellatlantic.net

Ενώ πολλές ουσίες στη διατροφή μπορεί να επηρεάσουν την υγεία, η συνάντηση επικεντρώθηκε κυρίως στα στοιχεία για τα οποία τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η σύνδεση είναι ισχυρότερη και όπου ο αντίκτυπος για την επιδημία των μη μεταδοτικών ασθενειών (NCDs) σε όλο τον κόσμο είναι μεγαλύτερος.

## ΣΤΟΧΟΙ

1. Να αναπτυχθούν στρατηγικές που θα μεταφράσουν την τρέχουσα κατάσταση των επιστημονικών γνώσεων σχετικά με τη διατροφή σε συγκεκριμένες παρεμβάσεις οι οποίες θα οδηγήσουν τους ανθρώπους στο να έχουν πιο υγιεινή διατροφή.
2. Οι αγρονομικές, διατροφικές και ιατρικές επιστήμες δεν θα πρέπει να είναι υποταγμένες στα συμφέροντα των επιχειρήσεων.

### *Η συνάντηση επικεντρώθηκε στα ακόλουθα ζητήματα:*

1. Η γεωργία με προσανατολισμό στην Υγεία είναι απαραίτητη για την προσαρμογή της αλυσίδας τροφίμων στην εξάλειψη κρίσιμων ελλείψεων και ανισορροπιών [π.χ. αλλαγή της σίτισης των ζώων για να εξισορροπήσουν την αναλογία ωμέγα-6/ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, τη μείωση της υπερβολικής παραγωγής του σιροπιού καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη (High Fructose Corn Syrup, HFCS)].
2. Οι αγρονομικές, διατροφικές και ιατρικές επιστήμες θα πρέπει να είναι ανεξάρτητες από τα συμφέροντα των επιχειρήσεων.
3. Η ανάγκη για νέες μορφές γεωργίας, όπως η αγροοικολογία και η αστική γεωργία.
4. Οι μελλοντικές διατροφικές οδηγίες πρέπει να βασίζονται στις οικολογικές (συμπεριλαμβανομένων των κλιματολογικών), καθώς και τις διατροφικές επιστήμες.
5. Η διατροφική έρευνα πρέπει να είναι η βάση των επιστημών έρευνας τροφίμων και όχι το αντίστροφο, όπως είναι τώρα.

### *Νέες πτυχές της συνεδρίασης*

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 10 ετών έχουν υπάρξει πολλές αναφορές σχετικά με τη διατροφή και τις χρόνιες παθήσεις, την παχυσαρκία, την παγκόσμια υγεία, καθώς και τις μη μεταδοτικές ασθένειες (Non Contagious Diseases, NCD) που έχουν εκδοθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τον Οργανισμό

Γεωργίας και Τροφίμων των Ηνωμένων Εθνών (World Health Organization-Food and Agriculture Organization of the United Nations, WHO-FAO), τις εθνικές κυβερνήσεις, τα επιστημονικά ιδρύματα, τους ιατρικούς συλλόγους και ενώσεις. Ωστόσο, η καινοτομία της συνάντησης αυτής ήταν η έμφαση στα εξής:

1. Ο ζωτικός ρόλος της πολιτικής ηγεσίας στη μετάφραση της τρέχουσας καλά τεκμηριωμένης επιστημονικής γνώσης σε εθνικές και διεθνείς πολιτικές που θα αλλάξουν τη σύνθεση των τροφίμων που καταναλώνουν οι άνθρωποι.
2. Η σημασία των ειδικών θρεπτικών ουσιών, όπως η αναλογία των ω-6 και ω-3 λιπαρών οξέων στη δίαιτα και η υπερβολική παραγωγή και κατανάλωση φρουκτόζης, και οι επιζήμιες επιπτώσεις της στην ανάπτυξη και την αύξηση των παιδιών και την ανάπτυξη των χρόνιων παθήσεων.
3. Η σημασία της ανάπτυξης των εθνικών πινάκων σύστασης τροφίμων. Μέχρι σήμερα, λίγες μόνο χώρες έχουν αυτά τα δεδομένα, και ως εκ τούτου οι FAO και WHO εξαρτώνται από στοιχεία της κατά κεφαλήν κατανάλωσης των κύριων ομάδων τροφίμων για τη χάραξη πολιτικής.
4. Οι διαφορές και οι ομοιότητες μεταξύ των πιο εύπορων χωρών και των αναπτυσσόμενων χωρών, το τι πρέπει να γίνει για να προχωρήσουμε μπροστά, και τι είναι πρακτικό, εφικτό και βιώσιμο.
5. Τα οικονομικά και πολιτικά πλαίσια στα οποία πρέπει να λάβουν χώρα ουσιαστικές δράσεις που να επηρεάζουν τη διατροφή του πληθυσμού.
6. Ο ρόλος της γενετικής. Τα πρότυπα γονιδιακής έκφρασης και οι συχνότητές τους διαφέρουν γεωγραφικά μεταξύ των πληθυσμών και μέσα στους πληθυσμούς, αλλά η επίδραση των γενετικών παραλλαγών σχετικά με τη νόσο τροποποιείται από περιβαλλοντικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής. Για παράδειγμα, η διαιτητική πρόσληψη των φυτικών ελαίων με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-6 λιπαρά οξέα αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο ως συνάρτηση της γενετικής παραλλαγής σε ευρωπαϊκούς πληθυσμούς, και ίσως ακόμη περισσότερο σε πληθυσμούς αφρικανικής καταγωγής με γενετικές παραλλαγές που επηρεάζουν τα ποσοστά του μεταβολισμού των ω-6 λιπαρών οξέων λόγω της υψηλότερης συχνότητάς τους. Οι αλληλεπιδράσεις γονιδίων/διατροφής θα πρέπει να εξετάζονται σε όλες τις μελέτες που σχετίζουν τη διατροφή με την υγεία και τις ασθένειες όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία,

τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η *αφρικανική τρυπανοσωμίαση*. Πρόσφατα, το Εθνικό ίδρυμα Υγείας των ΗΠΑ (National Health institute, NIH) και το Wellcome Trust ένωσαν τις δυνάμεις τους για τη χρηματοδότηση μεγάλης κλίμακας πληθυσμιακών μελετών από Αφρικανούς ερευνητές σε αφρικανικούς πληθυσμούς.

### **Περιεχόμενο της συνάντησης**

Ένα από τα σημαντικά ζητήματα που περιλαμβάνονταν σε όλες τις παρουσιάσεις που δόθηκαν για περισσότερο από τρεις ημέρες, ήταν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι κυβερνήσεις στην εφαρμογή πολιτικών οι οποίες θα οδηγήσουν στην καλύτερη δυνατή –με επιστημονική βάση– διαίτα για τους πληθυσμούς τους. Οι πηγές της αντιπολίτευσης για τις πολιτικές αυτές συζητήθηκαν επίσης. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να εξετάσουν την πολυπλοκότητα της διαδικασίας έγκρισης της πολιτικής από την κυβέρνηση, συμπεριλαμβανομένων των περιφερειακών σκέψεων, θεμάτων ηγεσίας (ακαδημαϊκά ιδρύματα, ιατρική εκπαίδευση, βιομηχανία, μεταποίηση αγροτικών προϊόντων), τη διαχείριση, οικονομικά ζητήματα (τα οποία συζητήθηκαν λεπτομερώς από τον Δρ Ole Faergeman από τη Δανία), και οι καθοριστικοί παράγοντες της διαίτας για την υγεία. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε επίσης στα εμπλεκόμενα θέματα, με έμφαση στην ανάπτυξη πολιτικών χωρίς περιττές αρνητικές επιπτώσεις στη βιομηχανία τροφίμων. Ωστόσο, συμφωνήθηκε ότι οι κυβερνήσεις δεν πρέπει να επηρεάζονται από τη βιομηχανία στο να ακολουθήσουν πολιτικές αντίθετες προς τις ανάγκες για την υγεία και τη διατροφή των πολιτών τους.

### **Τοπικές πρωτοβουλίες για την ενημέρωση της Βιομηχανίας**

Δύο χώρες έχουν ξεκινήσει προγράμματα διατροφής με αποδεδειγμένα οφέλη για τη διατροφή και την υγεία των λαών τους. Και στις δύο περιπτώσεις προϋπόθεση για την επιτυχία ήταν το υψηλό επίπεδο πολιτικής δέσμευσης για την εξασφάλιση μιας σημαντικής προσφοράς τροφίμων με βέλτιστο θρεπτικό περιεχόμενο. Ο Δρ Dan L. Waitzberg (Βραζιλία) έκανε μια παρουσίαση του τρόπου με τον οποίο η πολιτική της κυβέρνησης στη Βραζιλία, σύμφωνα με τις κατευθύνσεις του Προέδρου, έχει ως αποτέλεσμα το «δικαίωμα στη διατροφή και τα τρόφιμα» για όλους τους πολίτες της, και πώς η νέα αυτή πολιτική είχε αντίκτυπο στην υγεία του βραζιλιάνικου λαού. Ομοίως, ο Δρ Kraissid Tontisirin (Ταϊλάνδη) έκανε μια συναρπαστική παρουσίαση για το πώς οι υπηρεσίες Διατροφής, Γεωργίας

και Υγείας της κυβέρνησης της Ταϊλάνδης έχουν συνεργαστεί για να αναπτύξουν διατροφικές πολιτικές που βασίζονται και στους τρεις κλάδους.

### **Ο ρόλος συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων**

Ένα από τα θέματα που συζητήθηκαν πιο έντονα ήταν ο ρόλος της περιεκτικότητας των τροφίμων σε θρεπτικά συστατικά. Αυτό περιελάμβανε συζήτηση του ρόλου των υγιών και ανθυγιεινών λιπών, με έμφαση στη σχετική περιεκτικότητα των ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων στα τρόφιμα από τη Δρ Άρτεμι Π. Σιμόπουλου (ΗΠΑ). Επιπρόσθετα, ο Δρ Richard J. Johnson (ΗΠΑ) αξιολόγησε τα αποδεικτικά στοιχεία για τον ρόλο της παγκόσμιας αύξησης των προστιθέμενων σακχάρων που περιέχουν φρουκτόζη στις επιδημίες της παχυσαρκίας και του διαβήτη.

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

### **1. Γενικά συμπεράσματα**

- Η καλή υγεία απαιτεί τρόφιμα καλής ποιότητας. Η πρόσβαση στη βέλτιστη διατροφή και την υγεία αποτελούν θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα. Ισχύουν για όλους μας, πλούσιους και φτωχούς, νέους και γέροντες.
- Ο υποσιτισμός παραμένει κοινός. Ένας στους επτά ανθρώπους υποσιτίζεται λόγω φτώχειας. Οι φτωχοί ζουν σε φτωχές χώρες, αλλά επίσης ζουν και σε πλούσιες χώρες με μεγάλες ανισότητες στην κατανομή του πλούτου. Οι φτωχοί έχουν περιορισμένες επιλογές και διαθεσιμότητα τροφίμων. Αντίθετα, οι εύποροι υποφέρουν από υπερσιτισμό, έχοντας μια ευρεία επιλογή τροφίμων τόσο με χαμηλή όσο και με υψηλή θρεπτική αξία, αλλά ανεπαρκή γνώση ή καθοδήγηση από τις αρχές προκειμένου να αποφευχθεί η υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία τους.
- Ο υποσιτισμός είναι ένα κοινωνικό ζήτημα, και μάλιστα γιγαντιαίο. Τα τελευταία 30 χρόνια έχει πραγματοποιηθεί δραματική αύξηση της οικονομικής και γεωπολιτικής ισχύος των αναδυόμενων αγορών –όπως η Βραζιλία, η Κίνα, η Ινδία, η Ινδονησία, το Μεξικό, η Ρωσία, η Νότια Αφρική– ενώ το μέγεθος των προβλημάτων διατροφής και υγείας που αντιμετωπίζουν οι εν λόγω χώρες σύντομα θα υπερβαίνει εκείνο των πλούσιων χωρών. Στα προβλήματα αυτά προστίθενται οι διαρκώς αυξανόμενες χρόνιες μη μεταδοτικές ασθένειες των εύπορων αλλά και οι μολυσματικές ασθένειες

των φτωχών χωρών. Οι διατροφικές επιλογές που γίνονται από τους πλούσιους σε αυτές τις χώρες θα έχουν μια σταθερά αυξανόμενη αρνητική επίδραση στην υγεία των πληθυσμών τους. Υπάρχει μια ευκαιρία για να αποφευχθεί μια τέτοια εξέλιξη.

- Ο υποσιτισμός είναι επίσης συνάρτηση του τι τρόφιμα επιλέγουν να παράγουν, πώς τα παράγουν, και το αν και πώς θα τα καταστήσουν διαθέσιμα σε όλους μας. Οι αγρότες, η βιομηχανική γεωργία, η μεταποίηση τροφίμων και η διανομή επηρεάζουν βαθιά τα οικοσυστήματα και το κλίμα, και αποτελούν σημαντικούς παράγοντες στην οικονομική δραστηριότητα και τα χρηματοπιστωτικά μας συστήματα. Οι «παίκτες» αυτοί επίσης καθορίζουν άμεσα την ποιότητα των διατροφικών μας επιλογών.
- Η καλή διατροφή και ο υποσιτισμός είναι έννοιες κατανοητές από τους επιστήμονες, και θα πρέπει να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην υιοθέτηση πολιτικών για τη διατροφή, την οικολογία και τη γεωπονία από τις κυβερνήσεις.
- Οι κυβερνήσεις επηρεάζονται σε διαφορετικό βαθμό από τα εταιρικά συμφέροντα. Το έργο των ηγετών των κυβερνήσεων είναι να εφαρμόσουν τις πολιτικές για τα τρόφιμα και τη διατροφή με τον κατάλληλο σεβασμό στην παράδοση του πολιτισμού και της γεωργίας, καθώς και στη βιομηχανία τροφίμων.
- Προσθέτοντας τις δυσκολίες της διαμόρφωσης πολιτικής, ο γυάλινος πύργος της ανόθευτης πανεπιστημιακής έρευνας δεν υφίσταται πλέον. Η βιομηχανία τροφίμων, συμπεριλαμβανομένης της γεωργίας, πραγματοποιεί επίσης έρευνες, συμβάλει και επηρεάζει την έρευνα που διεξάγεται στα πανεπιστήμια, και εκμεταλλεύεται δικαιολογημένα τα αποτελέσματα της έρευνας για την επιλογή του τι θα παράγει και θα διαθέσει στην αγορά. Όλες αυτές οι περιπλοκές εξακολουθούν να επηρεάζουν, αν όχι να ορίζουν, τις συζητήσεις για τη διατροφή και την υγεία του ανθρώπου.
- Οι χρόνιες μη μεταδοτικές ασθένειες, όπως η αθηροσκλήρωση, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η παχυσαρκία, οι ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος, καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου, είναι κοινές στις πλούσιες χώρες, ενώ η συχνότητά τους αυξάνει στις χώρες που βρίσκονται στον δρόμο για την ευημερία. Όλες αυτές οι καταστάσεις εξαρτώνται περισσότερο ή λιγότερο από το τι τρώμε και οι συζητήσεις σχετικά με τον ρόλο της διατροφής στην πρόληψη της εμφάνισης ασθενειών

είναι σχεδόν αμέτρητες. Ωστόσο μερικές από αυτές είναι καλά τεκμηριωμένες από μελέτες σε πολλά διαφορετικά επίπεδα που αφορούν τη διατροφή.

- Καλά σχεδιασμένες επιδημιολογικές μελέτες έχουν τεκμηριώσει τις επιδράσεις των μικροθρεπτικών συστατικών στην υγεία. Η βιταμίνη D είναι ένα παράδειγμα. Επίσης πολλές μελέτες έχουν εστιάσει στις τρεις κυριότερες πηγές ενέργειας από τα τρόφιμα: τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες. Η συζήτηση που ακολουθεί είναι μια προσπάθεια να κατανοήσουμε τις πτυχές αυτού του συγκεκριμένου κλάδου της διατροφικής έρευνας που σχετίζεται με την πολιτική.
- Η προαγωγή της επιστήμης έχει παραγάγει πειστικά στοιχεία που δείχνουν ότι η παροχή των τροφίμων η οποία βασίζεται αποκλειστικά στο θερμιδικό περιεχόμενο δεν επαρκεί για να παρέχει καλή υγεία και διατροφή. Αντιθέτως, η επιλογή των υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών επηρεάζει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών. Ακόμη και η παχυσαρκία δεν είναι ένα απλό αποτέλεσμα της θερμιδικής πρόσληψης. Νεότερα στοιχεία υποδηλώνουν ότι μεγάλες ποσότητες πρόσληψης ενός σακχάρου όπως η φρουκτόζη σε επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για την ανάπτυξη διαβήτη και ηπατικής νόσου. Οι αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης ήταν γνωστές για περισσότερο από πενήντα χρόνια, αλλά έως σήμερα δεν έχουμε καταφέρει να παρέμβουμε καταλλήλως.

## II. Ειδικά συμπεράσματα

### A. Φρουκτόζη από πρόσθετα σάκχαρα

Η φρουκτόζη είναι ένας μονοσακχαρίτης που βρίσκεται στο μέλι, τα ώριμα φρούτα και τα λαχανικά. Η επιτραπέζια ζάχαρη είναι η σακχαρόζη, ένας δισακχαρίτης που αποτελείται από φρουκτόζη χημικώς συζευγμένη με γλυκόζη, έναν άλλο μονοσακχαρίτη. Πηγές φρουκτόζης είναι το ζαχαροκάλαμο, τα ζαχαρότευτλα και το καλαμπόκι. Πρόκειται για μια αποτελεσματική και χαμηλού κόστους γλυκαντική ουσία, και ως εκ τούτου χρησιμοποιείται ευρέως σε τρόφιμα και ποτά (σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη, HFCS). Εμφανίζει δε εξαρτησιογόνο δράση, γεγονός που καθιστά δύσκολο για τους ανθρώπους να τη μειώσουν ή να την εξαλείψουν από τη διατροφή τους.

Η πρόσληψη ζάχαρης και γλυκαντικών που περιέχουν φρουκτόζη έχει αυξηθεί σημαντικά σε πολλές χώ-

ρες σε όλο τον κόσμο. Η Αμερικανική Εθνική Μελέτη για την Υγεία και τη Διατροφή (National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES), για παράδειγμα, ανέφερε ότι περίπου το 15% των Αμερικανών καταναλώνουν περισσότερο από το 25% της ενέργειάς τους από πρόσθετα σάκχαρα. Η ετήσια κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι περίπου 35 kg/κάτοικο ή περίπου το ένα έκτο της ενέργειας από την τροφή.

Υπάρχουν αυξανόμενα στοιχεία από πειραματικές και κλινικές μελέτες ότι η κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων αυξάνει όχι μόνο τον γνωστό κίνδυνο τερηδόνας, αλλά και τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, μη αλκοολικής λιπώδους νόσου του ήπατος, παχυσαρκίας, διαβήτη και, ενδεχομένως, ακόμη και καρκίνου. Ενώ ορισμένες αρχές, κυρίως αυτές που χρηματοδοτούνται από τη βιομηχανία τροφίμων, υποστήριζαν ότι οι υψηλές ποσότητες των προστιθέμενων σακχάρων σε τρόφιμα και ποτά μπορούν να συμβάλουν σε κινδύνους για την υγεία μόνον ως συνέπεια της περιεκτικότητάς τους σε θερμίδες, υπάρχουν αυξανόμενα επίσης στοιχεία ότι η φρουκτόζη μπορεί να έχει συγκεκριμένη δράση στην πρόκληση λιπώδους ήπατος (το οποίο μπορεί να εξελιχθεί σε κίρρωση του ήπατος), υψηλών τριγλυκεριδίων στο αίμα (που μπορούν να συμβάλουν σε ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων), στην ινσουλινοαντίσταση (που οδηγεί σε διαβήτη τύπου 2), και αυξημένη όρεξη (η οποία προφανώς μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία). Η παχυσαρκία η ίδια άλλωστε προάγει την καρδιαγγειακή νόσο, τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και ορισμένες μορφές καρκίνου. Η υπέρμετρη πρόσληψη προστιθέμενων σακχάρων, ειδικά φρουκτόζης, μπορεί να αυξήσει τους κινδύνους για την υγεία με σημαντικές επιδράσεις στη δημόσια υγεία.

## ***B. Λιπαρά οξέα***

Μελέτες, που διεξήχθησαν από τα μέσα του 20ού αιώνα και μετά, έδειξαν ότι τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν και τα πολυακόρεστα μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων, και ειδικότερα καρδιαγγειακής νόσου. Η κατανόηση αυτή ενθάρρυνε τους γεωργούς και τη βιομηχανία τροφίμων στην αύξηση της παραγωγής φυτικών ελαίων πλούσιων σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα από σόγια, ηλιάνθο και, ιδιαίτερα στις Ηνωμένες Πολιτείες, από καλαμπόκι (αραβόσιτος).

Το λίπος στα τρόφιμα είναι κυρίως λιπαρά οξέα χημικώς συζευγμένα με γλυκερόλη. Τα λιπαρά οξέα μπορεί να είναι κορεσμένα με υδρογόνο. Αν όχι, είναι

λιγότερο ή περισσότερο ακόρεστα. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα συμβάλλουν σημαντικά στο περιεχόμενο σε λίπος της μέσης δίαιτας, αλλά η ισορροπία των δύο ειδών των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων στις σύγχρονες δίαιτες είναι πολύ διαφορετική από ό,τι σε δίαιτες κατά τη διάρκεια της ανθρώπινης εξέλιξης. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η τελευταία περιείχε ένα ω-3 λιπαρό οξύ περίπου για κάθε τέσσερα ω-6 λιπαρά οξέα, οι σύγχρονες δίαιτες μπορεί να περιέχουν πενήντα έως εκατό φορές περισσότερα ω-6 από ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα στοιχεία ότι η ανισορροπία αυτή συμβάλλει στην εμφάνιση ασθενειών είναι πλέον πειστικά, και οι κυβερνήσεις θα πρέπει να διαμορφώσουν πολιτικές για τη γεωργία και τα τρόφιμα ώστε να επηρεάσουν το κόστος και τη διαθεσιμότητα των διαφόρων λιπαρών οξέων στο ευρύ κοινό, έτσι ώστε η αναλογία ω-6 και ω-3 λιπαρών οξέων να μπορεί και πάλι να πλησιάσει την αναλογία για την οποία είμαστε γενετικά προσαρμοσμένοι, δηλαδή το τέσσερα προς ένα. Η υψηλή αναλογία ω-6/ω-3 λιπαρά οξέα είναι τυπικό χαρακτηριστικό της δυτικής διατροφής και ολόένα και περισσότερων τρόπων διατροφής σε όλο τον κόσμο, οι οποίες σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, και καρκίνου του μαστού και του προστάτη, ιδίως σε άτομα που παρουσιάζουν γενετική προδιάθεση. Ανησυχία προκαλούν πειράματα σε ζώα, που υποδεικνύουν ότι η χαμηλή πρόσληψη δοκοσαεξανοϊκού οξέος, ενός ω-3 λιπαρού οξέος, σε συνδυασμό με υψηλή πρόσληψη φρουκτόζης, οδηγεί σε μεταβολικό σύνδρομο στον εγκέφαλο.

## ***Γ. Όλες οι θερμίδες δεν είναι ίδιες***

Χρησιμοποιούμε την προφανή αντίφαση «μία θερμίδα δεν είναι μία θερμίδα», για να τονίσουμε ότι διαφορετικά θρεπτικά συστατικά με την ίδια ποσότητα ενέργειας από τα τρόφιμα (θερμίδες) μπορεί να διαφέρουν ως προς τα αποτελέσματά τους επί του σωματικού βάρους. Η φρουκτόζη, για παράδειγμα, αυξάνει την όρεξη πιο αποτελεσματικά από ό,τι η γλυκόζη. Μία θερμίδα φρουκτόζης είναι επομένως περισσότερο παχυσαρκογόνος από ό,τι 1 θερμίδα της γλυκόζης. Παρομοίως, τα ω-6 λιπαρά οξέα μπορεί να είναι περισσότερο παχυσαρκογόνα από ό,τι τα ω-3 λιπαρά οξέα. Τα διατροφικά σχήματα με στόχο την απώλεια βάρους θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το περιεχόμενο σε θρεπτικά συστατικά αλλά και τις συνολικές θερμιδικές ανησυχίες.

Οι μεταβολικές επιδράσεις των θερμίδων των τροφίμων διαφέρουν από εκείνες των επεξεργασμένων και των μεταποιημένων τροφίμων.

#### **Δ. Η διατροφή αποτελεί**

##### **ένα μέρος μιας μεγαλύτερης εικόνας**

Αναγνωρίζουμε την οικονομική σημασία της γεωργίας και της παραγωγής τροφίμων, αλλά αναγνωρίζουμε επίσης τη σημασία της γεωργίας στον κοινωνικό ιστό και τις επιπτώσεις της γεωργίας στα οικοσυστήματα από τα οποία εξαρτιόμαστε. Η παγκοσμίου επιπέδου αύξηση της γεωργικής παραγωγής αποδίδεται στην περαιτέρω εκβιομηχάνιση της γεωργίας από τα μέσα του 20ού αιώνα «Πράσινη Επανάσταση», αλλά η βιομηχανική γεωργία αποτελεί επίσης έναν σημαντικό λόγο για τον οποίο η ανθρωπότητα έχει πλέον περάσει αρκετά όρια στον πλανήτη μας με στόχο τη βιωσιμότητα.

Αυτά τα όρια περιλαμβάνουν τη διαταραχή του κύκλου του αζώτου, την απώλεια της βιοποικιλότητας και την υπερθέρμανση του πλανήτη. Η ζήτηση για τα χημικά λιπάσματα επίσης καταστρέφει με ταχείς ρυθμούς τα γνωστά αποθέματα φωσφόρου, ενώ η αλόγιστη χρήση του φωσφόρου, του αζώτου και των φυτοφαρμάκων αποτελεί σημαντική αιτία της καταστροφής των οικοσυστημάτων, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων του εδάφους. Άλλοι παράγοντες που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία του εδάφους είναι η διάβρωση που προκαλείται από τον άνεμο και το νερό, η συμπίεση από τα βαρέα μηχανήματα, και η ρύπανση από τα υπολείμματα που παράγονται από την εντατική κτηνοτροφία.

Η διάθεση των καλλιεργήσιμων εκτάσεων με στόχο την αύξηση των βιοκαυσίμων και των ζωοτροφών για τα ζώα σε βάρος των τροφίμων για τον άνθρωπο αυξάνει τη ζήτηση και τις διακρατικές αγορές γεωργικών εκτάσεων στις φτωχές από τις πλούσιες χώρες. Με τη συγκεκριμένη διάθεση αυξάνεται επίσης και η τιμή των τροφίμων. Επιπλέον οι τιμές των τροφίμων έχουν διακυμάνσεις λόγω της κερδοσκοπίας στα βασικά γεωργικά προϊόντα που κατέστησαν δυνατές εξαιτίας της αστάθειας των χρηματοπιστωτικών αγορών. Οι περισσότερες από αυτές τις περίπλοκες καταστάσεις επηρεάζουν αρνητικά τη διατροφή και κάνουν τη ζωή πιο δύσκολη και επισφαλής για τους φτωχούς.

#### **Ε. Το μοντέλο της Βραζιλίας**

Η Βραζιλία είναι ένα καλό παράδειγμα για το πώς η προεδρική ηγεσία μπορεί να κινητοποιήσει όλες

τις πτυχές της κυβέρνησης, της εθνικής γεωργίας και της δημόσιας υγείας για την επίτευξη καλύτερης υγείας μέσω της δραματικής βελτίωσης της διατροφής. Ο Πρόεδρος Luiz Ignacio Lula da Silva ανακοίνωσε δημοσίως την υψηλή προτεραιότητα που δίνει στην εξάλειψη της πείνας και τη μείωση της φτώχειας στη χώρα του. Με τον τρόπο αυτόν έθεσε σε εφαρμογή αλλαγές σε όλη την κοινωνία οι οποίες ενίσχυσαν τη διαθεσιμότητα και τη διατροφική ποιότητα των τροφίμων. Η κυβέρνηση παρέιχε ηγεσία στήριξης στην τοπική παραγωγή τροφίμων. Η νομοθεσία ορίζει ότι το 30% των γευμάτων που σερβίρεται στα σχολεία πρέπει να προέρχονται από τις τοπικές αγορές, στηρίζοντας έτσι τους ντόπιους αγρότες και συμβάλλοντας στην παροχή φρέσκων και θρεπτικών τροφίμων, τα οποία αποτελούν παραδοσιακά προϊόντα των διαφόρων τοπικών κοινοτήτων.

Η Βραζιλία αναζήτησε πρωτότυπους τρόπους για την εξάλειψη της πείνας και της φτώχειας, υποχρεώνοντας το κράτος να εφαρμόσει δημόσιες πολιτικές που εγγυώνται τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα στο ελάχιστο εισόδημα, τα τρόφιμα, την υγεία, την εκπαίδευση και την εργασία.

Μερικά από τα βασικά μαθήματα που εντάχθηκαν περιλαμβάνουν: (i) τη σημασία της συμμετοχικής σύμβασης που σχετίζεται με έννοιες και αρχές, (ii) την καταλληλότητα της επιλογής μιας συστημικής και διατομεακής προσέγγισης, (iii) τον σχετικό ρόλο της κοινωνίας των πολιτών που εξασφαλίζεται μέσω των επίσημων θέσεων του κοινωνικού διαλόγου (Conselho Estadual de Assistência Social, CONSEAs), (iv) τη σημασία του κράτους στον τομέα της προστασίας των ανθρωπίνων δικαιωμάτων πάνω από τα συμφέροντα της αγοράς, (v) την αναγκαία πρακτική του διατομεακού συντονισμού στον σχεδιασμό και τη διαχείριση των δημόσιων πολιτικών με στόχο την ασφάλεια των τροφίμων και της διατροφής, (vi) τον στρατηγικό ρόλο των γυναικών στον αγώνα για τη διασφάλιση της επισιτιστικής κυριαρχίας, καθώς και τη διατήρηση και τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών πόρων, και (vii) τον σεβασμό και την εγγύηση των αρχών εθνο-ανάπτυξης στον σχεδιασμό και την εφαρμογή των δημόσιων πολιτικών για τους αυτόχθονες πληθυσμούς, τους έγχρωμους, τους παραδοσιακούς λαούς και τις κοινότητες.

Η συνέχεια των βασικών δημόσιων πολιτικών που συνέβαλαν σε αυτήν την εξέλιξη και τη σύγκλιση των πολιτικών και κοινωνικών δυνάμεων είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αντιμετώπιση των προκλήσεων,

οι οποίες εξακολουθούν να εμποδίζουν την εξάλειψη όλων των μορφών της κοινωνικής ανισότητας και της παραβίασης των δικαιωμάτων.

Η Βραζιλία παρέχει ένα μοντέλο που άλλες χώρες μπορούν να μιμηθούν.

### **ΣΤ. Το μοντέλο της Ταϊλάνδης**

Η Ταϊλάνδη, μια αναδυόμενη οικονομία με ξεχωριστή κληρονομιά μιας μοναδικής παραδοσιακής κουζίνας, αποτελεί σήμερα ηγέτιδα δύναμη στην προοδευτική διαχείριση της παραγωγής τροφίμων, την εμπορία, τη διατροφή και την υγεία του ανθρώπου. Σύμφωνα με το εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο για τη Διαχείριση των Τροφίμων, η διατροφική πολιτική είναι διατυπωμένη με τρόπο που υπερβαίνει οποιοδήποτε τμήμα ή υπουργείο της κυβέρνησης. Όπως στη Βραζιλία, έτσι και στην Ταϊλάνδη η κυβέρνηση έχει επικεντρωθεί σε μεγάλο βαθμό στον τομέα της πολιτικής των τροφίμων και της διατροφής. Οι υπουργοί και υφυπουργοί Υγείας, Τροφίμων, Γεωργίας, Αστικού και Αγροτικού Σχεδιασμού, Εμπορίου, Εξωτερικής πολιτικής και Οικονομικών έχουν την ευθύνη και το δικαίωμα να καθοδηγούν τις πολιτικές θεματολογίες με αναφορές για τα τρόφιμα. Η πολιτική για τα τρόφιμα έχει ως εκ τούτου αναβαθμιστεί και καταταγεί στις υψηλότερες βαθμίδες, και ο επικεφαλής της κυβέρνησης αποτελεί τον πρόεδρο του στρατηγικού σχεδιασμού της ομάδας. Ίσως ακόμη πιο προοδευτική είναι η παραδοχή ότι τα υψηλότερα στελέχη της κυβέρνησης υποστηρίζουν τους αυτοκατευθυνόμενους ηγέτες οι οποίοι έχουν ως βάση τους την κοινωνία και, ως εκ τούτου, την εκπλήρωση στόχων που καθορίζονται από την τοπική κοινωνία σχετικά με την παραγωγή τροφίμων, την προαγωγή της υγείας και την περιβαλλοντική διαχείριση.

### **Συστάσεις**

1. Οι αρχηγοί των κρατών και των κυβερνήσεων πρέπει να αναβαθμίσουν, ως επείγον ζήτημα, το θέμα της διατροφής ως εθνική προτεραιότητα (με παραδείγματα τη Βραζιλία και την Ταϊλάνδη).
2. Η σωστή διατροφή αποτελεί ανθρώπινο δικαίωμα, αλλά είναι αδύνατον να παραχθεί για το σύνολο του πληθυσμού δίχως την εφαρμογή σωστών πολιτικών για τα τρόφιμα, την υγεία, τη διατροφή, τη γεωργία, την οικολογία, την οικονομία και το εμπόριο. Ως εκ τούτου, αποτελεί ευθύνη των αρχηγών κρατών και κυβερνήσεων να παρέχουν την ηγεσία που θα οδη-

γήσει σε μια «ολιστική για την κοινωνία» προσέγγιση της σωστής διατροφής.

3. Προαγωγή της δημόσιας κατανόησης των ακόλουθων βασικών πτυχών της διατροφής:
  - Με τη σταδιακή μείωση των μολυσματικών ασθενειών, οι περισσότεροι ειδικοί πιστεύουν ότι η κακή διατροφή αποτελεί τώρα το πιο σημαντικό εμπόδιο για την παροχή καλύτερης υγείας σε όλο τον κόσμο
  - Η ελλιπής παροχή τροφίμων και η κακή θρέψη επηρεάζουν κυρίως τον αναπτυσσόμενο κόσμο όπου, εφόσον οι άνθρωποι δεν έχουν άλλη επιλογή, οδηγούνται σε ανεπαρκή πρόσληψη θερμίδων και μικροθρεπτικών συστατικών. Διαφέρει από το πρόβλημα στις βιομηχανικές χώρες όπου πολλοί άνθρωποι εν γνώσει και εν αγνοία τους επιλέγουν μια διατροφή με σύνθεση που οδηγεί σε σοβαρές χρόνιες ασθένειες και πρόωρο θάνατο
  - Οι αναδυόμενες οικονομικά χώρες, όπως η Βραζιλία, η Κίνα, η Ινδία και η Ρωσία, αντιμετωπίζουν τα διατροφικά προβλήματα τόσο των αναπτυσσόμενων όσο και των αναπτυσσόμενων χωρών
  - Η κατανάλωση ζάχαρης, ειδικά στη μορφή ΗCFS στα αναψυκτικά, αποτελεί μείζονα και ύπουλη απειλή για την υγεία, ιδιαίτερα για τα παιδιά. Η απειλή για την υγεία είναι συγκρίσιμη με εκείνη από το κάπνισμα τσιγάρων
  - Οι περισσότερες δίαιτες, παρά τις τοπικές τους διαφορές, είναι ελλείψεις σε ω-3 λιπαρά οξέα και πολύ υψηλής περιεκτικότητας σε ω-6 λιπαρά οξέα
  - Η πρόσβαση σε μια υγιεινή διατροφή θα πρέπει να θεωρείται ανθρώπινο δικαίωμα.
4. Η κύρια ευθύνη για τη διατροφή πρέπει να ανατεθεί στα Υπουργεία Υγείας και όχι Γεωργίας, έτσι ώστε οι απαιτήσεις για την υγεία να καθοδηγούν τις προτεραιότητες της γεωργίας και όχι το αντίστροφο. Θα πρέπει να δίδεται η ίδια προτεραιότητα τόσο στη διατροφική ασφάλεια όσο και στην ασφάλεια των τροφίμων.
5. Οι προειδοποιήσεις της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας για την «υπερκατανάλωση» της προστιθέμενης ζάχαρης θα πρέπει να ληφθούν ιδιαίτερα υπ' όψιν και να μετατραπούν σε συστάσεις (όχι περισσότερο από 6 κουταλάκια του γλυκού για μια ενήλικη γυναίκα και 9 κουταλάκια του γλυκού για τους άνδρες ημερησίως). Για πα-

ράδειγμα, αυτό θα περιορίζε την κατανάλωση από μια μέση γυναίκα, αναψυκτικού των 250 mL με ζάχαρη ανά ημέρα, ή των ανάλογων ισοδυνάμων του. Θα πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν οι προειδοποιήσεις για την υγεία σχετικά με όλα τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη.

6. Απαιτείται μια συντονισμένη προσπάθεια ώστε να μειωθεί η αναλογία των ω-6 και ω-3 λιπαρών οξέων στη διατροφή. Η εκπαίδευση –αλλά εάν χρειάζεται και η κυβερνητική παρέμβαση– θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ώστε η κατανάλωση των πληθυσμών να στραφεί από τα έλαια με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-6, όπως το καλαμποκέλαιο, το σπορέλαιο και το ηλιέλαιο, σε εκείνα με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3, όπως το έλαιο της ελαιοκράμβης, το έλαιο από σπόρους λιναριού και τα έλαια που είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως το ελαιόλαδο και το έλαιο φουντουκιού, σε συνδυασμό με το κραμβέλαιο. Η σημασία της αυξημένης κατανάλωσης ψαριών θα πρέπει να τονιστεί. Οι επιστήμονες πρέπει να συνεργαστούν με τη βιομηχανία της αλιείας για την επίτευξη αυτού του σκοπού. Στόχο θα πρέπει να αποτελεί η επίτευξη της αναλογίας 4:1 των ω-6 και ω-3 στη διατροφή.
7. Οι κυβερνήσεις, μέσω των γεωργικών πολιτικών, της φορολογίας, των επιδοτήσεων, των τιμών και των ελέγχων στο σημείο διανομής, θα πρέπει να στηρίξουν τη διαθεσιμότητα των τροφίμων που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Θα πρέπει επίσης να σκεφτούν σοβαρά τα πρόστιμα εκείνων που διαθέτουν στην αγορά προϊόντα επιβλαβή για την υγεία. Με τον τρόπο αυτόν οι κυβερνήσεις θα δώσουν μεγαλύτερη έμφαση στην υγεία του πληθυσμού, σε σύγκριση με τα συμφέροντα της αγοράς. Θα πρέπει επίσης να ενθαρρύνουν και να στηρίζουν την καλλιέργεια σε τοπικό επίπεδο, συμπεριλαμβανομένης της αστικής γεωργίας. Θα πρέπει να τονιστεί η σημασία της παραγωγής φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε αντιοξειδωτικά.
8. Εξαιτίας της περιορισμένης γνώσης σχετικά με τη διατροφή που έχουν οι περισσότεροι ιατροί ή όσοι ασκούν παραϊατρικά επαγγέλματα, θα πρέπει να ξεκινήσει μια σημαντική πρωτοβουλία με στόχο την ενσωμάτωση της διατροφής στα προγράμματα σπουδών, τονίζοντας τον καίριο ρόλο της στην επιδημιολογία των μη μεταδοτικών ασθενειών. Μια παρόμοια πρωτοβουλία θα πρέπει να ξεκινήσει και για όσους εξασκούν ήδη ιατρικά ή παραϊατρικά επαγγέλματα.

9. Τα πρότυπα κατανάλωσης τροφίμων ποικίλλουν σε όλο τον κόσμο, ως αποτέλεσμα της διαθεσιμότητας τροφίμων, πολιτιστικών παραγόντων και οικονομικών συνθηκών. Μια σειρά από Ερευνητικά Κέντρα Γενετικής, Διατροφής και Επίτευξης Καλής Υγείας πρέπει να είναι εγκατεστημένα σε διάφορες περιοχές, σε συνδυασμό με το εκπαιδευτικό υλικό για τους επαγγελματίες αλλά και το κοινό. Τα κέντρα αυτά πρόκειται να συλλέξουν και να αναλύσουν δεδομένα κατανάλωσης τροφίμων με ιδιαίτερη έμφαση στη χημική σύνθεση των τροφίμων που καταναλώνονται στις περιοχές τους.

10. Το Κέντρο Γενετικής, Διατροφής και Υγείας που αντιπροσωπεύει την ομάδα Bellagio θα εργαστεί για την εφαρμογή των συμπερασμάτων στα οποία κατέληξε κατά τη συνεδρίαση στις 29 Οκτωβρίου έως 2 Νοεμβρίου του 2012. Αυτό θα περιλαμβάνει:

- Διανομή αντιγράφων της έκθεσης Bellagio σε ένα ευρύ φάσμα των ακαδημαϊκών και μη ακαδημαϊκών τμημάτων
- Συμβουλευτική και συνεργασία με άλλες ομάδες που ασχολούνται με την κακή θρέψη και την ανεπαρκή παροχή τροφίμων, την ασφάλεια των τροφίμων, την πρόσβαση σε μια διατροφή επαρκή σε θρεπτικά συστατικά για τα άτομα που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα, και ιδιαίτερα την υγεία και τη διατροφή των παιδιών
- Συνεργασία με τους ηγέτες των εθνικών κυβερνήσεων, με την εκτελεστική αλλά και τη νομοθετική εξουσία, καθώς και με διεθνείς οργανισμούς όπως ο FAO, ο WHO και περιφερειακές οργανώσεις τους, ιδίως ο PAHO, η Παγκόσμια Τράπεζα, και άλλους οργανισμούς των Ηνωμένων Εθνών, ώστε να επιτευχθεί η ενσωμάτωση των συστάσεων με προτεραιότητα στις πολιτικές και τα προγράμματά τους
- Η δημιουργία ενός συνασπισμού με την Επιτροπή του WHO για τις Μη Μεταδοτικές Ασθένειες και τους Κοινωνικούς Καθοριστικούς Παράγοντες της Υγείας, ώστε να διασφαλιστεί ότι ο βασικός χαρακτήρας της διατροφής για τη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη και ο ρόλος της στην καταπολέμηση χρόνιων μη μεταδοτικών ασθενειών θα λαμβάνεται πάντοτε υπ' όψιν στις διαβουλεύσεις τους.