



Ερχεται τώρα η παρακάτω ανακοίνωση του **Νίκου Κατσαρού**, προέδρου του ΕΦΕΤ, να μας επιβεβαιώσει και ν' ανοίξει τα μάτια του καταναλωτικού κοινού για τους διατροφικούς κινδύνους σε σχέση με τον καρκίνο, που υπάρχουν στην καθημερινότητά μας! Σύμφωνα με μελέτες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και του Διεθνούς Ινστιτούτου Καρκίνου οι αιτίες που προκαλούν καρκίνο είναι περίπου γνωστές...30% οφείλεται στο κάπνισμα, 33% στα τρόφιμα, 5% στην κληρονομικότητα και το υπόλοιπο 32% στις ακτινοβολίες, τους ιούς και τις ορμόνες.

Στα τρόφιμα οφείλεται το 1/3 των καρκίνων του πεπτικού συστήματος. Μερικές από τις ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα είτε από το περιβάλλον, είτε κατά την παρασκευή τους και θεωρούνται καρκινογόνες ή μεταλλαξιογόνες περιγράφονται παρακάτω:

Σολωμός, ξιφίας, γαλέος, τόνος

Τα ψάρια αυτά περιέχουν υδράργυρο σε πολλές περιπτώσεις πάνω από τα επιτρεπτά όρια. Στην διάρκεια της θητείας μου στον ΕΦΕΤ τέσσερις φορές αποσύραμε από την αγορά ψάρια της κατηγορίας αυτής λόγω αυξημένης ποσότητας υδραργύρου. Ο υδράργυρος προέρχεται από τον Ατλαντικό ωκεανό κυρίως που είναι μολυσμένος με υδράργυρο. Ο υδράργυρος συσσωρεύεται στον οργανισμό και προκαλεί βλάβες στον εγκέφαλο, το κεντρικό νευρικό σύστημα και είναι ύποπτος για καρκινογένεση. Μάλιστα ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων συνιστά στις έγκυες γυναίκες να μην καταναλώνουν αυτήν την κατηγορία ψαριών κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και για τον υπόλοιπο πληθυσμό μια φορά τον μήνα. Παρόμοιες συστάσεις έχουν γίνει και από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων και από τους αντίστοιχους οργανισμούς Αυστραλίας και Καναδά. Επισημαίνεται σε κάθε περίπτωση ότι τα αναφερόμενα αφορούν μόνο αυτήν την κατηγορία ψαριών και όχι τα άλλα είδη τα οποία θεωρούνται απαραίτητα για μια υγιεινή διατροφή και ιδιαίτερα τα ψάρια του Αιγαίου.

Επιπλέον ο σολωμός ιχθυοτροφείων αλλά και ξιφίας, γαλέος και τόνος περιέχουν πολυχλωριομένα διφαινύλια (κλοφέν, PCBs) τα οποία συσσωρεύονται στον οργανισμό, δρουν αθροιστικά και προκαλούν βλάβες στο ορμονικό σύστημα του οργανισμού και είναι

ύποπτα για καρκινογενέσεις. Τα πολυχλωριομένα διφαινύλια προέρχονται από τους μολυσμένους ωκεανούς. Επισημαίνεται ότι τα ψάρια του Αιγαίου είναι απολύτως ασφαλή από μετρήσεις που έχουν γίνει και είναι απαραίτητα για την υγιεινή διατροφή. Περαιτέρω η Πολιτεία πρέπει να κάνει περισσότερους και συστηματικότερους ελέγχους για τα εισαγόμενα ψάρια αυτής της κατηγορίας, που δυστυχώς δεν γίνονται.

Χρωστικές

Πριν λίγο καιρό αποσύρθηκε η ερυθρά χρωστική E120 ή καρμίνες ή οποία ήταν ύποπτη για καρκινογενέσεις και προστίθεται σε τρόφιμα και αναψυκτικά για να τους δώσει εντονότερο κόκκινο χρώμα. Η χρωστική E120 ή Red 2G παράγεται από ψήσιμο είδους σκαθαριών σε 400 βαθμούς Κελσίου και απομόνωσης από την σκόνη της χρωστικής. Στην διάρκεια της θητείας στον ΕΦΕΤ αποσύρθηκε η χρωστική E129 ως ύποπτη για καρκινογενέσεις που έμπαινε σε λουκάνικα, έτοιμα μπιφτέκια για να γίνονται πιο κόκκινα, σε πτηνοτροφές για να γίνεται ο κρόκος του αυγού πιο κίτρινος όπως και το χρώμα του κρέατος ...πιο αλανιάρικο, επίσης στις ιχθυοτροφές σολομού για να γίνεται το κρέας του σολομού πιο κόκκινο και σε μαρμελάδες για πιο έντονο κόκκινο χρώμα..

Παρατηρούμαι τις ετικέτες των τροφίμων και ιδιαίτερα των αναψυκτικών και δεν καταναλώνουμε εκείνες που περιέχουν πολλά Ε. Προτιμούμε φρέσκους χυμούς και φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής.

Νιτρώδη, Νιτρικά

Τα νιτρώδη και νιτρικά άλατα που προστίθενται για συντήρηση σε καπνιστά ψάρια, κρέατα, αλλαντικά κλπ. μπορεί να αντιδράσουν με αζωτούχες ενώσεις των τροφών αυτών και να σχηματίσουν νιτροζαμίνες που είναι καρκινογόνες. Οι νιτροζαμίνες προκαλούν καρκίνο του οισοφάγου και του ήπατος. Επίσης σε καπνιστά και ψεροξημένα τρόφιμα είναι πιθανόν να υπάρχουν κυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες όπως το βενζοπυρένιο, που είναι καρκινογόνοι