



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ
ΝΟΣΟ»



ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ποιότητα διατροφής της τρίτης ηλικίας

Κακούσιου Αικατερίνη, Γ.Ε. Νοσηλεύτρια

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ανδρέας Καψωριτάκης, MD, PhD, Αναπληρωτής Καθηγητής Γαστρεντερολογίας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Επιβλέπων Καθηγητής.

Θεόδωρος Κυρόπουλος, PhD, FERS, Κλινικός Βιοχημικός, Επιστημονικός Συνεργάτης Πνευμονολογικής Κλινικής Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Βασιλείας, Ελβετία, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής.

Αλεξία Σούρλα, Παιδίατρος, Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής.

Λάρισα, 2016



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ
ΝΟΣΟ»



The impact of the economic crisis on nutrition quality of seniors

Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
ABSTRACT	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	12
1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ	13
1.1. Ορισμοί: Διατροφή - Δίαιτα - Διαιτολογία - Υγιεινή διατροφή	13
1.2. Ευεργετικά οφέλη της υγιεινής διατροφής	14
2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	14
2.1. Ιστορική αναδρομή ελληνικής διατροφής	14
Ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες	15
2.2. Ιστορική αναδρομή διατροφής άλλων πολιτισμών	16
3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ	17
3.1. Μεσογειακή διατροφή	18
3.2. Μοντέλο Αμερικής	19
Οι διαιτητικές συστάσεις του σύγχρονου μοντέλου	19
4. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΡΙΣΗ	19
4.1. Ορισμός	19
4.2. Αιτίες	19
4.3. Συνέπειες της διατροφικής κρίσης στην υγεία	20
Παχυσαρκία, διαβήτης και καρδιοπάθειες	20
5. ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ – ΥΠΕΡΣΙΤΙΣΜΟΣ	20
5.1. Ορισμός	20
5.2. Αιτίες	20
5.3. Συμπτώματα	21
5.4. Επιπτώσεις υποσιτισμού	21
Διάθεση και Συναισθήματα	21
Κοινωνικές επιπτώσεις	21
5.5. Υπερσιτισμός	21
6. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ	22
6.1. Ορισμός	22
6.2. Χαρακτηριστικά της οικονομικής κρίσης	22
6.3. Κατηγορίες κρίσεων	23
7. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ	23
7.1. Αρχαία Ελλάδα	23
Μνημόνιο στην αρχαία Αθήνα	23
7.2. Οικονομικές κρίσεις και Βυζάντιο	24
7.3. Ιστορική αναδρομή οικονομικής κρίσης 1827-1843-1893-1932-2012 (Χρεοκοπία προ των πυλών)	24
Η πτώχευση του 1827 και η επιβολή της βασιλείας	25
Η πτώχευση του 1843 και το κίνημα της 3ης Σεπτεμβρίου	25
Η πτώχευση του 1893	25
Η πτώχευση του 1932	26
2012: «Η 5η χρεοκοπία προ των πυλών»!	26
7.4. Οι παγκόσμιες κρίσεις - Ιστορική αναδρομή	27
Ιστορικό κρίσης 1929	27
Η «Μαύρη Δευτέρα» του 1987	27
Το fund που γκρέμισε την οικονομία των ΗΠΑ	28
Η φενάκη των μετοχών υψηλής τεχνολογίας (2000)	28
8. ΑΙΤΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	28
8.1. Αίτια παγκόσμιας οικονομικής κρίσης	28

8.2. Αίτια οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα	29
9. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ	29
9.1. Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία	29
9.2. Επιπτώσεις στη σωματική υγεία	29
9.3. Επιπτώσεις στις επιχειρήσεις	30
9.4. Επιπτώσεις στην οικογένεια	30
9.5. Επιπτώσεις στις εργασιακές σχέσεις	30
9.6. Επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής	31
10. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΣΑΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ	31
Ποσοστό φτώχειας στην υποσαχάρια ζώνη	34
Επεξήγηση - ορισμοί φτώχειας	34
11. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΡΙΣΗ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΞΕΓΕΡΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑ	35
12. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	35
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	37
13. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	38
13.1. Σκοπός της μελέτης	38
13.2. Δείγμα και διαδικασία	38
13.3. Εγκυρότητα	39
13.4. Στατιστική ανάλυση	39
14. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	40
15. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	53
16. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	56
Βιβλιογραφική αναφορά	61
Παράρτημα	64

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας την εργασία μου για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών από την Ιατρική Σχολή του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα πρόσωπα που συνέδραμαν στην ολοκλήρωσή της:

Τον καθηγητή μου κ. Ανδρέα Καψωριτάκη, που μου εμπιστεύτηκε το θέμα της πτυχιακής και με καθοδήγησε, ώστε η εργασία να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη και προσαρμοσμένη στα σημερινά δεδομένα.

Τον κ. Θεόδωρο Κυρόπουλο και την ιατρό κ. Αλεξία Σούρλα, οι οποίοι, ως μέλη της τριμελούς επιτροπής, συντόνισαν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα βήματα που ακολούθησα τόσο στο γενικό, όσο και στο ειδικό μέρος της εργασίας μου.

Τον κ. Δημήτριο Δεληγιάννη, Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Λαρισαίων, ο οποίος, εκτός από την έγκρισή του, πρόσφερε κάθε δυνατή διευκόλυνση για την διεξαγωγή της έρευνάς μου στο χώρο των Κ.Α.Π.Η.

Την κ. Ευθυμία Ζιώγα, Διευθύντρια της Διεύθυνσης Πρόνοιας του Δήμου Λαρισαίων, την (συνταξιούχο πλέον) κ. Ελισάβετ Μπαλογιάννη, Προϊσταμένη των Κ.Α.Π.Η., τις συναδέλφους μου Νίκη Κυριτσάκα, Ζήνα Στεργίου, Δήμητρα Κωστοπούλου και Αντιγόνη Μπουχώρη, οι οποίες στήριξαν και βοήθησαν στη διεξαγωγή της έρευνας και στη διανομή των ερωτηματολογίων στους εξυπηρετούμενους των Κ.Α.Π.Η. του Δήμου Λαρισαίων.

Τον πνευματικό μου πατέρα, π. Ειρηναίο, με την ευλογία του οποίου μπόρεσα να πραγματοποιήσω ένα όνειρο ζωής.

Την καθηγήτριά μου κ. Ελένη Νιφλή, η οποία μου μεταλαμπάδευσε την αγάπη για τη Νοσηλευτική επιστήμη και τη δίψα για την παρακολούθηση των εξελίξεών της.

Τα ξαδέλφια μου Ιωακείμ Καρεπίδη και Κορίνα Θεοδώρου για την πολύτιμη στήριξή τους.

Άφησα για το τέλος τις ευχαριστίες μου στο σύντροφο της ζωής μου Χρήστο Λεϊλετζόγλου, στον οποίο χρωστώ την ελευθερία της σκέψης μου και την αξία να μάχομαι για την υπεράσπιση των ιδανικών μου. Στις κόρες μου Μαρκέλλα και Μαρία, οι οποίες, παρά το νεαρό της ηλικίας τους, στάθηκαν αρωγοί στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που συνάντησα, με την αγάπη τους με στήριξαν και μου έδωσαν την ώθηση να φτάσω στο τέλος της διαδρομής...

Αφιερώνεται στον πατέρα μου, ο οποίος πάντα στήριξε τους δρόμους που επέλεγα να πραγματοποιώ τα βήματα της ζωής μου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ποιότητα διατροφής των χωρών που μαστίζονται από αυτή, αποτέλεσαν αντικείμενο αυτής της έρευνας, με σκοπό να γίνουν αντιληπτές οι βασικές αιτίες που συντρέχουν γι' αυτή την επίδραση.

Για την καλύτερη προσέγγιση του θέματος της έρευνας, το γενικό μέρος αυτού του πονήματος διακρίνεται σε δύο τμήματα: Διατροφή και οικονομική κρίση. Η εκτενής ανάπτυξη αυτών των δύο παραμέτρων κρίθηκε αναγκαία, με σκοπό την εμβάθυνση του μεγέθους των επιπτώσεων της οικονομικής κρίσης στην ποιότητα διατροφής των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Στο ειδικό μέρος επιχειρήθηκε ποιοτική έρευνα με τη χρήση δομημένων ερωτηματολογίων, σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 307 ηλικιωμένων των Κέντρων Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.) του Δήμου Λαρισαίων. Οι ερωτήσεις αφορούσαν σε θέματα ποσοτικής και ποιοτικής κατανάλωσης τροφίμων, ψυχαγωγίας, στον τρόπο που βιώνουν την κρίση και στο πώς αντιμετωπίζουν το μέλλον.

Χρησιμοποιήθηκε η κλασική μέθοδος SPSS στατιστικής ανάλυσης για την εκτίμηση των συχνοτήτων και του ποσοστού αυτών στα διάφορα ερωτήματα της έρευνας, χρησιμοποιώντας παράλληλα την ιεραρχία ταξινόμησης, ώστε να εντοπιστούν ομαδοποιήσεις ηλικιωμένων με παρόμοια χαρακτηριστικά και να εξαχθούν συμπεράσματα για την επίδραση της οικονομικής κρίσης στις διατροφικές συνήθειες και τις επιπτώσεις αυτής στην ποιότητα ζωής τους.

Ύστερα από συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας, έγινε αντιληπτό πως πιθανότατα οι πόροι στη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα είναι πενιχροί και οι περικοπές στις συντάξεις μαζί με την εύλογη αδυναμία αύξησης του εισοδήματος, έχουν οδηγήσει σε μεταβολή των διατροφικών συνηθειών αλλά και του τρόπου ζωής τους (π.χ. ψυχαγωγία).

Λέξεις κλειδιά: κρίση, διατροφή, οικονομία, επιπτώσεις, ποιότητα.

ABSTRACT

The subject of this research is “The impact of the economic crisis in the food quality of the countries ridden” and was made in order to let us understand the basic causes that granted this influence.

For a better approach to the research topic, the general part of this work is divided into two parts: Nutrition and economic crisis. The extensive development of these two parameters was necessary to deepen the magnitude of the economic crisis in the food quality of elderly.

In the special part, a qualitative research was made, using structured questionnaires on a representative sample of 307 elderly of Open Care Centers (KAPI) of the Municipality of Larissa. The questions were related to quantitative and qualitative food consumption, entertainment topics, the way they experience the crisis and how they face the future.

We used the classic method of SPSS statistical analysis to estimate the frequency and the percentage of those in the various research questions, while using the classification hierarchy to identify clusters of elderly with similar characteristics and to draw conclusions on the effects of the economic crisis on dietary habits and impact of this on their quality of life.

After discussion of the survey results, it was realized that probably the resources in this population is scarce and the cuts to pensions together with the fair weakness in income growth, have led to a change in dietary habits and lifestyle (e.g. entertainment).

Word keys: crisis, nutrition, economy, impact, quality.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παγκόσμια οικονομική κρίση, η οποία επέφερε και επισιτιστική κρίση, αποτέλεσε τον καθοριστικό παράγοντα της επιλογής του θέματος της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας.

Η διατροφή των ανθρώπων αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα για την ποιότητα της ζωής τους. Το κατά πόσο τρέφεται καλά ένας οργανισμός, είναι άμεσα συνδεδεμένο με τον τρόπο ζωής του, το βιοτικό του επίπεδο, την κοινωνική του τάξη, το επάγγελμα και τις προτιμήσεις του καθώς και τον γεωγραφικό τόπο στον οποίο ζει.

Η χρηματοπιστωτική κρίση του 2008, που οδήγησε σε παγκόσμια οικονομική κρίση, αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα δυσμενούς επιρροής στη διατροφή των ανθρώπων, με επιπτώσεις στην ποιότητα και στη χρονική διάρκεια της ζωής τους.

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να ανιχνευτούν οι πρώτες επιδράσεις της οικονομικής κρίσης στις διατροφικές συνήθειες των ατόμων της τρίτης ηλικίας του Δήμου Λαρισαίων και πώς αυτές επηρέασαν την ποιότητα ζωής τους, να αναγνωριστούν οι τρόποι διατροφικής προσαρμογής τους στα νέα οικονομικά δεδομένα και να διερευνηθούν οι πιθανές μελλοντικές τους τάσεις σε ειδικότερα ζητήματα διατροφικών επιλογών.

Για την καλύτερη επιστημονική τεκμηρίωση αυτού του σκοπού η εργασία αυτή χωρίζεται σε δύο μέρη: Στο γενικό μέρος και στο ειδικό μέρος (ερευνητικό).

Στο γενικό μέρος έχουμε δύο τμήματα: διατροφή (α΄ τμήμα) και οικονομική κρίση (β΄ τμήμα). Είναι δύο βασικές παράμετροι ανάπτυξης για την καλύτερη προσέγγιση του θέματος: «**Οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ποιότητα διατροφής της τρίτης ηλικίας**».

Το πρώτο τμήμα του γενικού μέρους ξεκινά με τον ορισμό της διατροφής καθώς και με πολύ βασικά στοιχεία των εννοιών της δίαιτας και της διαιτητικής. Ακολουθεί κάποια βασική αναφορά για την έννοια της υγιεινής διατροφής και για τα ευεργετικά της οφέλη.

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από την αρχαιότητα έως την τουρκοκρατία καθώς και οι διατροφικές συνήθειες αρχαίων πολιτισμών έως τον 19ο αιώνα, αποτελούν το κεφάλαιο της ιστορικής αναδρομής. Η ανάπτυξη αυτή κρίθηκε απαραίτητη, γιατί αναδεικνύεται η σπουδαιότητα της διατροφής στο πέρασμα των χρόνων ως ακρογωνιαίος λίθος, που οδηγεί τον άνθρωπο σε μία ποιοτική ζωή, καθώς επίσης προβάλλεται και ο ρόλος της ως πολύτιμο στοιχείο πολιτιστικής κληρονομιάς και ιστορικής αξίας.

Ακολουθεί μία αναφορά στα σύγχρονα διατροφικά μοντέλα (μεσογειακό και αμερικάνικο), με σκοπό τη σε βάθος κατανόηση της υγιεινής διατροφής.

Η διατροφική κρίση είναι μία πραγματικότητα για τις χώρες που μαστίζονται από οικονομική κρίση. Στο γενικό μέρος της εργασίας επιχειρείται μία ανάπτυξη αυτού του φαινομένου, η οποία επικεντρώνεται στον ορισμό της, στα αίτια και τις συνέπειές της στην υγεία.

Η υπερπαραγωγή τροφίμων, σε συνδυασμό με την άνιση κατανομή τους στις χώρες, έχει προκαλέσει φαινόμενα διαταραχών σίτισης εκ διαμέτρου αντίθετα, τον υπερσιτισμό και τον υποσιτισμό. Η ανάπτυξή τους στοχεύει στο να αναδυθεί το πρόβλημα αυτό ως υπαρκτό, να τονιστούν οι συνέπειές τους σε ατομικό και σε κοινωνικό επίπεδο, προκειμένου να γεννηθεί ένας γενικότερος προβληματισμός επίλυσης των διαταραχών σίτισης.

Το δεύτερο τμήμα του γενικού μέρους ξεκινάει με τον ορισμό της οικονομικής κρίσης, τα χαρακτηριστικά της και τις κατηγορίες των κρίσεων, με σκοπό να επιτευχθεί καλύτερη προσέγγιση του θέματος.

Ακολουθεί η ανασκόπηση των οικονομικών κρίσεων από την αρχαιότητα έως σήμερα, τόσο στον ελλαδικό χώρο όσο και σε παγκόσμια κλίμακα. Η αναδρομή αυτή αποσκοπεί στον παραλληλισμό της σύγχρονης οικονομικής κρίσης με τις αντίστοιχες του παρελθόντος.

Στη συνέχεια, αναζητούνται οι αιτίες και οι επιπτώσεις της πρόσφατης οικονομικής κρίσης σε Ελλάδα και άλλα κράτη, επιδιώκοντας να ξεδιπλωθούν σε βάθος οι πτυχές του προβλήματος.

Για τον ίδιο λόγο γίνεται εκτενής ανασκόπηση σε παγκόσμια κλίμακα των διατροφικών μεταβολών που επέφερε η οικονομική κρίση, με συνέπεια κοινωνικές εξεγέρσεις.

Ο ορισμός της φτώχειας, όπως περιγράφεται στην παρούσα μελέτη, έχει σαφή και ενδιαφέρουσα, αλλά και διαφορετική, εννοιολογική προσέγγιση μεταξύ αναπτυσσόμενων και αναπτυγμένων χωρών.

Ο επίλογος του γενικού μέρους αφορά στις διατροφικές ιδιαιτερότητες των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Τα προβλήματα υγείας της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας, που έχουν σαφή αντίκτυπο στην ποιότητα διατροφής, είναι μία βασική παράμετρος, η οποία λήφθηκε υπόψη στα ερωτηματολόγια, ώστε να αποκλεισθεί και να επικεντρωθεί η έρευνα στην αναζήτηση αιτιών που απορρέουν καθαρά από τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ποιότητα διατροφής των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Στο **ειδικό μέρος** (ερευνητικό), περιγράφεται αναλυτικά η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για τη μελέτη. Επιπλέον, παρατίθεται το ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλαμβάνει συγκριτικά ερωτήματα προ και μετά κρίσης, όσον αφορά στη διαφοροποίηση του εισοδήματος, στην ποσοτική και ποιοτική διαφοροποίηση στην κατανάλωση τροφίμων, στις επιλογές ψυχαγωγίας και στη θυμική προσέγγιση του μέλλοντος από τα ηλικιωμένα άτομα. Το δείγμα του πληθυσμού μελέτης επελέγη με βάση τους κανόνες της στατιστικής, προκειμένου να είναι τυχαίοποιημένο και αντιπροσωπευτικό. Συνολικά συλλέχθηκαν 307 ερωτηματολόγια, ακολούθησε στατιστική ανάλυση αυτών με τη μέθοδο SPSS και παρουσίαση - συζήτηση των αποτελεσμάτων.

Αξίζει να σημειωθεί, πως αντίστοιχες μελέτες για τον Ελλαδικό χώρο, στην εποχή της οικονομικής κρίσης, δεν έχουν δημοσιευθεί έως τη συγγραφή της παρούσας και αυτό καθιστά

ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα την προσέγγιση των επιπτώσεων της κρίσης στο πιο ευαίσθητο ηλικιακά τμήμα του πληθυσμού.

«Μόνο όταν θα έχεις κόψει το τελευταίο δέντρο,
θα έχεις ψαρέψει το τελευταίο ψάρι
και θα έχεις μολύνει τον τελευταίο ποταμό,
θα κατανοήσεις ότι δεν μπορείς να φας χρήματα».
Αφήγημα από την ινδιάνικη φυλή Cree.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ετυμολογία της λέξης «διατροφή» προέρχεται από το ρήμα διατρέφω (δια και τρέφω).^[1]

1.1. Ορισμοί: Διατροφή - Δίαιτα – Διαιτολογία – Υγιεινή διατροφή^[2,3]

Διατροφή είναι η επιστήμη που εξετάζει την επίδραση των θρεπτικών υλών στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι ομάδες των «θρεπτικών συστατικών» είναι έξι και περιλαμβάνουν τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τα λίπη, τις βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα μέταλλα και το νερό.

Η επιστήμη της διατροφής μελετά τις θρεπτικές ύλες, τις ποσοτικές ανάγκες του οργανισμού σε αυτές, τα αποτελέσματα της ανεπάρκειας ή υπερβολικής λήψης των θρεπτικών υλών, την πέψη και απορρόφηση των τελικών προϊόντων των θρεπτικών υλών και το ρόλο τους στον οργανισμό, τους τρόπους αποθήκευσης της περίσσειας αυτών και γενικά τις μεταβολές και τα αποτελέσματα των μεταβολών των διαφόρων τροφίμων (και όχι μόνο) στον οργανισμό.

Τα διατροφικά διαλύματα που χορηγούνται παρεντερικά ή με ενδογαστρικό σωλήνα, αναφέρονται ως διατροφή ασθενών. Η διατροφή, επίσης, μελετά και τις επιπτώσεις στην υγεία από την υπερκατανάλωση διαιτητικών προϊόντων (π.χ. βιταμινών).

Το γνωστικό αντικείμενο της διατροφής βρίσκει πρακτική εφαρμογή στις επιστήμες της Διαιτητικής και της Διαιτολογίας.

Ο όρος **Δίαιτα** αναφέρεται σε μια ειδική διατροφή, που περιλαμβάνει ένα συγκεκριμένο σύνολο τροφίμων και αποβλέπει σε κάποιο σκοπό (π.χ. την απώλεια βάρους).

Διαιτολογία είναι η επιστήμη που εξετάζει τους κανόνες της σωστής διατροφής και το πώς αυτοί σχετίζονται με τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού σε φυσιολογικά πλαίσια. Οι κανόνες αυτοί αφορούν τις ουσίες και τον τρόπο πρόσληψης της τροφής, π.χ. το είδος και τον χρόνο των γευμάτων. Η διαιτολογία επεκτείνεται και στη μελέτη της σύνδεσης της διατροφής με την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, εκείνο που διατηρεί την υγεία είναι η ισομερής κατανομή και η ακριβής μείξη, μέσα στο σώμα, των δυνάμεων (= ισονομία) του ξηρού, του υγρού, του κρύου, του γλυκού, του πικρού, του ξινού και του αλμυρού. Την Αρρώστια την προκαλεί η επικράτηση του ενός (= μοναρχία). Η θεραπεία επιτυγχάνεται με την αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας, με τη μέθοδο της «αντίθετης από την πλεονάζουσα δύναμη». Επίσης, είναι γνωστή και η έκφρασή του «Ας γίνει η τροφή το φάρμακό μας και το φάρμακό μας η τροφή μας».

Με τον όρο **υγιεινή διατροφή** εννοούμε την ισορροπημένη διατροφή, η οποία επιτυγχάνεται με τη σωστή λήψη λιπών, υδατανθράκων, πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων και νερού. Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ισορροπημένης διατροφής είναι η ποικιλία, η επάρκεια και η μετριοπάθεια. Η υγιεινή διατροφή έχει ως στόχο την κάλυψη όλων των αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια.

1.2. Ευεργετικά οφέλη της υγιεινής διατροφής ^[4]

Με την τήρηση των κανόνων της υγιεινής διατροφής επιτυγχάνεται:

- Η φυσιολογική τιμή χοληστερίνης στο αίμα, με αποτέλεσμα τη σωστή ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, τη διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους και τη μείωση του κινδύνου καρδιοπαθειών.
- Η ελάττωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου και διαβήτη.

2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ^[5]

2.1. Ιστορική αναδρομή ελληνικής διατροφής

Η Ελλάδα έχει γαστρονομική παράδοση περίπου 4000 χρόνων. Ιστορικά είναι ένας πρόδρομος της Δυτικής κουζίνας, με μαγειρική εξάπλωση μέσω της αρχαίας Ρώμης σε όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτήν. Ο Αρχέστρατος ήταν ο πρώτος μάγειρας της αρχαίας Ελλάδας. Σύμφωνα με τις πηγές, το 320 π.Χ. έγραψε την «ηδυπάθεια», που ήταν το πρώτο βιβλίο μαγειρικής της ιστορίας.

Το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα καρυκεύματα, τα όσπρια, τα δημητριακά τα κρέατα και βέβαια το ψάρι, αποτελούσαν τα κύρια συστατικά της γαστρονομίας των αρχαίων Ελλήνων. Επίσης, έτρωγαν πολύ ψωμί, γι' αυτό ο Όμηρος τους αποκαλεί «ψωμοφάγους».

Οι αλληπάλληλοι πόλεμοι, το άγονο έδαφος και οι δυσκολίες των συγκοινωνιών, οδήγησαν την αρχαία Ελλάδα σε οικονομικό μαρασμό. Αυτό βέβαια επηρέασε τη διατροφή των Ελλήνων, η οποία χαρακτηριζόταν για τη λιτότητά της. Ειδικά οι Αθηναίοι ήταν φημισμένοι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η έκφραση «αττικήρώς ζην».

Ο Ρομπέρ Φλασέρ, στο έργο του «Δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων», περιγράφει μία τυπική μέρα της ζωής ενός Αθηναίου πολίτη. Από το βιβλίο του αντλούμε σημαντικές πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειές τους:

Το ακράτισμα ήταν το πρωινό γεύμα των Αθηναίων, το οποίο περιλάμβανε κριθαρένιο ψωμί (μάζα από κριθάρι για το λαό), άρτο από σιτάρι για τους πλουσίους, βουτηγμένος σε ανέρωτο κρασί. Επίσης, το πρωινό τους συνόδευαν ξηροί καρποί, αμύγδαλα, σύκα, καρύδια και μία κούπα από **κυκεών** (ελληνικό ποτό φτιαγμένο από νερό, κριθάρι και βότανα). Το **άριστον**, ένα απλό και γρήγορο γεύμα, ήταν το μεσημεριανό τους, ακολουθούσε το **εσπέρισμα** και στο τέλος της ημέρας έτρωγαν **το δείπνο**, που ήταν πλουσιοπάροχο. Στα συμπόσια των πλουσίων πλεόναζαν τα αρνιά, τα μοσχάρια, τα γουρουνόπουλα, τα χέλια, τα ψάρια, τα γλυκίσματα (τραγήματα) και οι πίτες (πλακούντες). Τα συμπόσια των φτωχών περιοριζόνταν στις σούπες, τις οποίες οι πλούσιοι απέφευγαν, στα θαλασσινά (σαρδέλες με κριθαρένιο ψωμί), στα φασόλια, στις φακές, στα ρεβίθια, στα μπιζέλια, στα κουκιά - που τα έτρωγαν συνήθως σε πουρέ - (έτνος), στα λαχανικά και στο ψωμί. Βασικό τους ποτό ήταν το κρασί, που το έπιναν συνήθως νερωμένο, για να έχουν διαύγεια στη συζήτηση.

Το σπαρτιατικό μενού δεν συγκινούσε τους Έλληνες. Στα συσσίτιά τους έτρωγαν λαγάνες, χοιρινό βραστό ως προσφάι και **μέλανα ζωμό** με ένα κομμάτι ψωμί. Η μέθη απαγορεύονταν. Ο μέλανας ζωμός ήταν ένα είδος ραγού που παρασκευάζονταν από χοιρινό κρέας, αίμα, ξύδι και αλάτι.^{1,2,3,4}

Ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες

Ο ορφισμός και ο πυθαγορισμός, που ήταν δύο σημαντικά θρησκευτικά ρεύματα στην αρχαία Ελλάδα, ακολουθούσαν ένα διαφοροποιημένο τρόπο ζωής, βασισμένο στην αγνότητα και την κάθαρση - στην πραγματικότητα πρόκειται για μία μορφή άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό η χορτοφαγία αποτελεί κεντρικό σημείο στην ιδεολογία του ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του πυθαγορισμού.

Ο Εμπεδοκλής τον 5ο αιώνα π.Χ. πλαισιώνει τη χορτοφαγία στην πεποίθηση της μετεμψύχωσης.

Ιστορική αναφορά για τη διατροφή των αρρώστων μας δίνει ο Ιπποκράτης στο έργο του «περί Διαίτης Οξέων». Συνιστά την πτισάνη (σπόροι κριθαριού), η οποία προκαλεί πτώση του πυρετού.

Η διατροφή των αθλητών της **κλασικής εποχής** ήταν στηριγμένη στις ξηρές τροφές (ξηροφαγία), όπως για παράδειγμα τα ξηρά σύκα, το τυρί και το ψωμί. Ο Πυθαγόρας (είτε ο γνωστός φιλόσοφος είτε κάποιος προπονητής αθλητών), είναι ο πρώτος που συμβουλεύει τους αθλητές να καταναλώνουν κρέας.^{5, 6, 7}

Η ελληνιστική περίοδος σηματοδοτείται από αρκετές εισαγωγές εδεσμάτων. Γίνονται γνωστά τα εξ Ανατολής, ροδάκινα, βερίκοκα, φιστίκια. Οι κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου ανοίγουν ένα νέο γαστρονομικό κεφάλαιο και εμπλουτίζουν την υπάρχουσα διατροφική πυραμίδα. Τα πλούσια εδέσματα εμπνέουν τον κωμικό ποιητή στην παραλλαγή του ομηρικού στίχου: «Δείπνα μοι ἔννεπε, Μοῦσα, πολύτροφα και μᾶλα πολλά». Αγαπημένο έδεσμα των Μακεδόνων, πλούσιο και πολυτελές, ήταν η ματτύη ή ματύλλη (πρόκειται για ποικιλία κρεάτων).

Στα Βυζαντινά χρόνια η βασική διατροφή ήταν το ψωμί (ο σεμίδαλις για τους πλούσιους και το μεσοκάθαρον για τους φτωχούς), τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα δημητριακά, τα οποία μαγείρευαν με διάφορους τρόπους. Το ψάρι και τα γαλακτοκομικά τα έτρωγαν συχνά, ενώ το κρέας σπάνια γιατί ήταν πολύ ακριβό. Τα τυριά όπως το βλάχικο, το κρητικό, το ανθότυρο και τη μυζήθρα μπορούσαν να τα αγοράσουν μόνο οι πλούσιοι. Οι φτωχοί αγόραζαν το **ασβεστότυρο**, που ήταν κακής ποιότητας τυρί. Οι τομάτες και οι πατάτες ήταν ακόμα άγνωστες.^{16,71}

Στην τουρκοκρατία, η διατροφή των Ελλήνων ήταν διαφορετική ανάμεσα στα αστικά και αγροτικά κέντρα. Οι πλούσιοι αστοί αρχίζουν να τρώνε **κεμπάπ** (ψητό κρέας) και ψητά κοτόπουλα. Οι Τούρκοι, ήδη από τον 15ο αιώνα ενσωματώνουν το ψάρι στη διατροφή τους. Συνηθισμένο γεύμα στις αγροτικές οικογένειες ήταν ένα κομμάτι ψωμί, ένα κρεμμύδι, λίγες ελιές, ένα κομμάτι τυρί,

παστό κρέας, όσπρια, χόρτα και, όταν υπήρχε, κρασί. Επίσης, στις μικρές κτηνοτροφικές κοινωνίες, το ψωμί χωρίς προζύμι ή οι χυλοί με δημητριακά, το ξινόγαλο, λίγο τυρί ή βούτυρο, κρεμμύδια και δύο σταγόνες λάδι, αποτελούσαν τη βασική τροφή τους. Στις μεγάλες όμως χριστιανικές γιορτές το κρέας αποτελούσε την κύρια τροφή.^[8]

2.2. Ιστορική αναδρομή διατροφής άλλων πολιτισμών^[9]

Οι άνθρωποι της **Παλαιολιθικής εποχής** συνέλλεγαν καρπούς, ρίζες, βλαστούς και άλλα είδη χόρτων, κυνηγούσαν άγρια ζώα και πουλιά και ψάρευαν. Ζούσαν σε μικρές ομάδες για να μπορέσουν να επιβιώσουν. Όταν εξαντλούνταν τα αποθέματά τους, μετακινούνταν σε άλλες περιοχές.

Κατά τον **8^ο αιώνα**, ο άνθρωπος από τροφοσυλλέκτης γίνεται καλλιεργητής της γης. Αυτή η μετάβαση ονομάζεται **παραγωγική επανάσταση** και θέτει τις βάσεις της σύγχρονης γεωργίας.

Η αγροτική ζωή είχε ως επακόλουθο την εξημέρωση των πρώτων βοοειδών και αιγοπροβάτων το 3000 π.Χ. Οι πρώτες εκτροφές έγιναν σε περιοχές της Ασίας και της Αιγύπτου, αλλά σύντομα διαδόθηκαν και αλλού.

Ο Ηρόδοτος ονόμασε **την Αίγυπτο** «δώρο του Νείλου». Γνωρίζουμε ότι βάση της διατροφής των πλούσιων Αιγυπτίων ήταν το κρέας, τα ψάρια και τα δημητριακά. Κυνηγούσαν αντιλόπες και γαζέλες και επίσης έτρωγαν περιστέρια, χήνες, γερανούς και ορτύκια, ενώ δε γνώριζαν την κότα και τον κόκορα. Το σκόρδο το εκτιμούσαν, όπως επίσης και τα αγγούρια. Τα καρπούζια, τα πεπόνια, τα κρεμμύδια και τα πράσα, τα αχλάδια, τα ροδάκινα και τα κεράσια άρχισαν να εμφανίζονται στα ρωμαϊκά χρόνια. Έτρωγαν πολλά σταφύλια, χουρμάδες και καρπούς συκαμινιάς. Πρώτοι παρασκεύασαν ψωμί (5000 π.Χ.) και τυρί (3000 π.Χ.).

Οι Μάγιας και οι Αζτέκοι, γύρω στο 600 μ.Χ. παρασκεύαζαν ένα ρόφημα από σπόρους κακαόδεντρου και καρυκεία, το οποίο ονόμαζαν «τσοκολάτλ» ή «πικρό νερό» και το έπιναν καθημερινά για να έχουν σοφία και γνώση (δοξασία). Η κύρια διατροφή τους είχε ως βάση το καλαμπόκι, το τσίλι, τα βότανα, τα φασόλια, τις τομάτες, τους κάκτους.

Η διατροφή του **Προκολομβιανού Μεξικού** περιείχε: σοκολάτα, βανίλια, τοματίνια, αβοκάντο, γκουάβα, παπάγια, sapote, mamey, ανανά, γουανάμπανα, χικάμα, γλυκοκολόκυθο, γλυκοπατάτα, φιστίκια, achiote, huitlacoche, γαλοπούλα και ψάρια. Οι Ισπανοί, το 1520 μ.Χ. έκαναν γνωστά στους Ιθαγενείς τα βοοειδή, τα κοτόπουλα, τις κατσίκες, τα πρόβατα και τα γουρούνια, το ρύζι, το σιτάρι και το κριθάρι, το λάδι, το κρασί, τα αμύγδαλα και πολλά μπαχαρικά. Η κινόα θεωρείτο η μαγική τροφή των Ίνκας.

Η οικονομική ζωή στην **αρχαία Ινδία** στηριζόταν στη γεωργία. Καλλιεργούσαν ρύζι, κουκιά, σουσάμι, κριθάρι, σιτάρι, λινάρι, κάνναβη, λαχανικά, μπαχαρικά, φακές και άλλα όσπρια. Εξέτρεφαν ζώα όπως βουβάλια, αγελάδες, κριάρια, πρόβατα και γουρούνια. Τις αγελάδες τις θεωρούσαν ιερές. Από το σουσάμι παρήγαγαν το λάδι. Έφτιαχναν ποτά από την απόσταξη ρυζιού και κριθαριού και από

ένα μείγμα ζάχαρης, πιπεριού και μάνγκο. Το ιδιαίτερο ποτό τους ήταν το «μαντχουπαρκά», που το έφτιαχναν από ζάχαρη, μέλι, γιαούρτι, λιωμένο βούτυρο και χόρτα.

Στη βόρεια Κίνα καλλιεργούσαν κυρίως το σιτάρι και το κεχρί, ενώ στη νότια το ρύζι. Εξέτρεφαν μοσχάρια, αρνιά, γουρούνια, άλογα και ζαρκάδια. Τα λαχανικά και τα φρούτα τους άρεσαν ιδιαίτερα. Η βασική τροφή τους ήταν το σιτάρι, το κεχρί και το ρύζι και έτρωγαν κρέας μόνο για να πετύχουν γευστική αντίθεση.

Στη Ρωμαϊκή εποχή καλλιεργούσαν δημητριακά, αμπέλια και ελαιόδεντρα. Το μαρούλι στη ρωμαϊκή εποχή βρισκόταν στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας, γιατί πίστευαν πως έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Έκτρεφαν πολλά ζώα και εκμεταλλεύονταν τα προϊόντα τους (γάλα, μαλλί κλπ). Στα αυτοκρατορικά γεύματα, ζακουστά για τη χλιδή τους, σερβίρονταν σπάνια είδη διατροφής για την εποχή. Γαρίδες, ψάρια και κρέας, μαγειρεμένα με ποικίλους τρόπους και άφθονο κρασί.

Στο μεσαίωνα οι άνθρωποι στην ύπαιθρο έτρωγαν λαχανικά και όσπρια, ενώ οι πλούσιοι περιφρονούσαν τα λαχανικά και έτρωγαν καθημερινά κρέας και ψάρια σε μεγάλες ποσότητες. Την εποχή αυτή ήταν γνωστά τα λουκούλλεια γεύματα, τα οποία ξεχώριζαν για τον πλούτο των εδεσμάτων, των γλυκών και των πανάκριβων κρασιών.

Η διατροφή **των 15^ο, 16^ο, 17^ο και 18^ο αιώνα** σηματοδοτείται από τους Ισπανούς, οι οποίοι, ως πρωτοπόροι εξερευνητές έφεραν από την Αμερική το καλαμπόκι και την πατάτα από το Περού. Οι Ευρωπαίοι με τη σειρά τους διέδωσαν το καλαμπόκι στην Αφρική και τα φιστίκια, τα φασόλια και τον καπνό στην Κίνα.

Τον 15ο και 16ο αιώνα ιδρύθηκαν τα πρώτα εργοστάσια ζάχαρης στο Λονδίνο και αναπτύχθηκε σημαντικά η βιομηχανία αλλαντικών στη Γαλλία, τη Γερμανία και την Ιταλία.

Το 1809 ο Γάλλος μάγειρας Νικολά Απέρ έθεσε τις βάσεις της κονσερβοποιίας.

Πολλές συναρπαστικές και σημαντικές πρόοδοι στη γνώση της διατροφής έγιναν **μεταξύ 1910 και 1960**, ιδιαίτερα η ανακάλυψη ειδικών θρεπτικών συστατικών και η βιοχημική τους σχέση με την ανθρώπινη υγεία. Αυτή η πρόοδος γεννά την επιστήμη της Τεχνολογίας Τροφίμων (Food Science and Technology). Σήμερα η βιομηχανία τροφίμων βασίζεται στην επιστήμη αυτή και αποτελεί απαραίτητη συνέχεια της παραγωγής της πρώτης ύλης.^{8, 9, 10, 11}

3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ ^[10]

Σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο υπάρχουν μοντέλα και σχήματα που προωθούν την υγιεινή διατροφή. Τα σχήματα αυτά αναδιαμορφώνονται ανά τακτά διαστήματα με σκοπό τη σε βάθος κατανόηση της υγιεινής διατροφής.

3.1. Μεσογειακό μοντέλο



ΠΗΓΗ: <http://www.cardico.com/health/pyramid.jpg>

Η Μεσογειακή διατροφή είναι η πλέον ενδεδειγμένη διαίτα παγκοσμίως. Περιλαμβάνει τις διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου της δεκαετίας του 1940 και του 1960. Αποτελεί διατροφική παρακαταθήκη των Ελλήνων για μακροζωία. Η μεσογειακή διατροφή, σύμφωνα με μελέτες, ασκεί προστατευτική δράση σε πολλές παθήσεις, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση και ορισμένες μορφές καρκίνου. Έχει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής δείχνει ποια τρόφιμα και σε ποιες ποσότητες πρέπει να καταναλώνονται σε ημερήσια, σε εβδομαδιαία ή σε μηνιαία βάση, προκειμένου κανείς να ακολουθεί ισορροπημένη διατροφή.



Τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής, όπως αναπτύσσονται στην πυραμίδα είναι:

- Η βάση της διατροφής μας είναι υδατάνθρακες, με έμφαση στους σύνθετους. Συστήνεται η καθημερινή κατανάλωση δημητριακών, ζυμαρικών, οσπρίων και ψωμιού, κυρίως μη επεξεργασμένων.

- Προτείνεται η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

- Το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή λίπους στη διατροφή. Δίνεται έμφαση στα μονοακόρεστα λιπαρά σε σχέση με τα κορεσμένα.

- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Εβδομαδιαία μπορούν να καταναλώνονται ψάρια, πουλερικά, αυγά και γλυκά.
- Κόκκινο κρέας μπορεί να καταναλώνεται 1-2 φορές το μήνα.
- Η κατανάλωση αιθανόλης (κυρίως κόκκινου κρασιού) επιτρέπεται καθημερινά αλλά με μέτρο.

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια κοινωνική πρακτική, ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσης, πρακτικών και παραδόσεων, που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά, μέσα στο χρόνο και στο χώρο, παραμένοντας στενά συνδεδεμένη με την ιστορία, την παράδοση, τον πολιτισμό, τα ήθη και τα έθιμα.

3.2. Μοντέλο Αμερικής

Η σχηματοποίηση της υγιεινής διατροφής σαν «πιάτο» (my plate) και όχι σαν πυραμίδα, άλλαξε τον Ιούνιο του 2011, αποτελώντας παγκόσμια τάση. Το «my plate» είναι χωρισμένο σε 4 τμήματα και περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, πρωτεϊνούχες τροφές και ένα μέρος για δημητριακά, ενώ στην άκρη υπάρχει ένα ακόμη εικονίδιο για γαλακτοκομικά.

Οι διαιτητικές συστάσεις του σύγχρονου μοντέλου

- Ποικιλία τροφών από όλες τις τροφικές ομάδες.
- Αρκετά δημητριακά ολικής άλεσης.
- Γαλακτοκομικά λίγων λιπαρών.
- Άπαχο κρέας, πουλερικά, όσπρια, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί, χαμηλά κορεσμένα λιπαρά.
- Λίγο αλάτι, μειωμένα πρόσθετα σάκχαρα.

4. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ^[11]

4.1. Ορισμός

Ο όρος «διατροφική κρίση», συνδέεται τόσο με θέματα παραγωγής και επάρκειας τροφίμων, όσο και με θέματα ακρίβειας, ποιότητας τροφίμων, διατροφικής ασφάλειας και χρηματιστηριακής κερδοσκοπίας, καθώς και με τη βιώσιμη ανάπτυξη, τη βιοποικιλότητα και την προστασία του περιβάλλοντος.

4.2. Αιτίες

- Οι αυξήσεις των τιμών στα τρόφιμα οδηγούν πολλούς ανθρώπους στον υποσιτισμό, σε ασθένειες και θανάτους.

- Το σύγχρονο μοντέλο παραγωγής και διανομής (agreements) λειτουργεί ως «ακήρυκτος πόλεμος» κατά των μικρών παραγωγών. Το παράδοξο αυτού του μοντέλου είναι η ύπαρξη πλεονασμάτων τροφής και υποσιτιζόμενων ανθρώπων.
- Η πείνα επιστρέφει στην Ευρώπη, γιατί η διατροφική κρίση και οι ανατιμήσεις δεν αφορούν μόνο τις αναπτυσσόμενες αλλά και τις αναπτυγμένες χώρες.
- Οι ανατιμήσεις πετρελαίου και η στροφή της ζήτησης αγροτικών προϊόντων για την παραγωγή «βιοκαυσίμων» ή ορθότερα «αγροκαυσίμων», αποτελούν σημαντικό παράγοντα επιδείνωσης της διατροφικής κρίσης.

4.3. Συνέπειες της διατροφικής κρίσης στην υγεία

Παχυσαρκία, διαβήτης και καρδιοπάθειες

Η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες, παρουσίασαν αυξημένη εμφάνιση, σύμφωνα με έρευνες, σε άτομα που κατά την εμβρυϊκή τους ή παιδική ηλικία γνώρισαν περιόδους κρίσης και πείνας. Νέες έρευνες, που έγιναν πριν το 2000 σε χώρες που μαστίζονται από οικονομική κρίση, κατέγραψαν ότι σε διάρκεια οικονομικών κρίσεων οι διατροφικές επιλογές παύουν να είναι υγιεινές. Οι άνθρωποι προκειμένου να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες, καταφεύγουν σε υδατάνθρακες και τροφές με απλή ενεργειακή αξία παραμελώντας την ποιότητα της τροφής (δε λαμβάνουν βιταμίνες, φρούτα και λαχανικά).

5. ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ – ΥΠΕΡΣΙΤΙΣΜΟΣ ^[12]

Η υπερπαραγωγή τροφίμων, σε συνδυασμό με την άνιση κατανομή τους σε όλες τις χώρες, έχει προκαλέσει φαινόμενα διαταραχών σίτισης εκ διαμέτρου αντίθετα, τον υπερσιτισμό (παχυσαρκία) και τον υποσιτισμό (υποθρεψία).

5.1. Ορισμός υποσιτισμού

Υποσιτισμός είναι η λήψη ελλιπούς ποσότητας τροφής, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό, που οδηγεί σε μη ομαλή ανάπτυξη του σώματος. Ο υποσιτισμός μαστίζει έντονα περιοχές της Αφρικής και της Νότιας Ασίας.

5.2. Αιτίες

Ο υποσιτισμός είναι αποτέλεσμα της φτώχειας λόγω οικονομικής κρίσης ή της σιτοδείας που υπάρχει στις περιόδους πολέμου, ξηρασίας κλπ. Σε πολλές περιπτώσεις, το φαινόμενο του υποσιτισμού είναι πιθανό να εμφανίζεται και σε χώρες αναπτυγμένες, όπου υπάρχει διαθεσιμότητα τροφής. Αυτό συμβαίνει είτε λόγω κακών διατροφικών συνηθειών, είτε λόγω διαιτητικών προγραμμάτων που προκαλούν εξάντληση.

5.3. Συμπτώματα ^[13]

Ο υποσιτιζόμενος εμφανίζει καχεξία, πεπτικές διαταραχές, αναιμία (λόγω έλλειψης σιδήρου), κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη απόδοση, χλωμό πρόσωπο, ευπαθές και ξηρό δέρμα, αδυναμία, ζαλάδες, εύθραυστα νύχια, έντονη τριχόπτωση και θαμπό χρώμα μαλλιών, μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος κλπ.

5.4. Επιπτώσεις υποσιτισμού ^[13]

Διάθεση και Συναισθήματα

Τα υποσιτιζόμενα άτομα είναι καταθλιπτικά, ευερέθιστα και ράθυμα. Έχουν εμμονές, παθαίνουν κρίσεις πανικού και συχνά οδηγούνται σε παραίτηση και κοινωνική απομόνωση. Η σκέψη γίνεται άκαμπτη, η συγκέντρωση, αν και συχνά αναφέρουν ότι είναι σε εγρήγορση, δεν μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Βασική αιτία αυτής της συναισθηματικής τους κατάστασης, είναι η μειωμένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, η οποία επηρεάζει την αμυγδαλή του εγκεφάλου, που είναι το κέντρο των συναισθημάτων.

Κοινωνικές επιπτώσεις

- Μια πρώτη συνέπεια είναι η μη φυσιολογική ανάπτυξη της κοινωνίας εξαιτίας του φαύλου κύκλου της φτώχειας και της πείνας, η αναπαραγωγή της ανεργίας και η διαίωσιση της φτώχειας.
- Ο υποσιτισμός εμποδίζει την εκπαίδευση, γιατί πολλά παιδιά αναγκάζονται να μην πηγαίνουν στο σχολείο. Ακόμα όμως και αν τα παιδιά πηγαίνουν σχολείο αλλά πεινάνε, αντιμετωπίζουν τεράστιες δυσκολίες στο να συγκεντρωθούν και να αφομοιώσουν γνώσεις και δεξιότητες (μόρφωση). Η έλλειψη όμως βασικών γνώσεων θα οδηγήσει μελλοντικά αυτά τα παιδιά σε ανεργία - φτώχεια - πείνα.
- Η χώρα που μαστίζεται από υποσιτισμό έχει μικρό αριθμό δυνατών, μορφωμένων και υγιών ανθρώπων που μπορούν να εργαστούν με αντίκτυπο στην οικονομία. Έτσι, όταν ο πληθυσμός ενός κράτους υποσιτιζείται, μειώνονται η παραγωγικότητα και ο πλούτος.

Συμπερασματικά, οι επιπτώσεις της πείνας σε κοινωνικό επίπεδο, περιλαμβάνουν την **υπανάπτυξη** του συνόλου, τις **κοινωνικές αναταραχές** και την **παγίδευση** του μέλλοντος μιας περιοχής σε καταστροφικούς φαύλους κύκλους, από τους οποίους είναι πολύ δύσκολο να εξέλθει χωρίς σημαντική εξωτερική βοήθεια.

5.5. Υπερσιτισμός ^[14]

Ο υπερσιτισμός αναφέρεται στην υπερβολική κατανάλωση ποσότητας τροφών, σε συνδυασμό με την αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και λίπους. Η εξάπλωσή του δεν εξαρτάται μόνο από την ποσότητα της τροφής που καταναλώνεται, αλλά κυρίως από την ποιότητά της και τον γενικότερο

τρόπο ζωής. Η αφθονία αγαθών, ο υπερκαταναλωτισμός και η καθιστική ζωή, σε συνδυασμό με το άγχος και τις ευκολίες διαβίωσης που προσφέρει σήμερα η τεχνολογία, αυξάνουν σημαντικά τον αριθμό των παχύσαρκων ατόμων.

6. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

6.1. Ορισμός

Η έννοια του όρου «οικονομική κρίση» αποδίδεται ως το φαινόμενο εκείνο κατά το οποίο μια οικονομία χαρακτηρίζεται από μια διαρκή και αισθητή μείωση της οικονομικής της δραστηριότητας.

Βέβαια, η έννοια του όρου «οικονομική κρίση» έχει αποδοθεί ποικιλοτρόπως και κατά συνέπεια υπάρχουν πολλοί ορισμοί γύρω από αυτήν. Σύμφωνα με τους Rosenthal, Charles και Hart η κρίση είναι «μία σοβαρή απειλή κατά της υφιστάμενης δομής, των θεμελιωδών αρχών και κανόνων του κοινωνικού συστήματος, η οποία επιβάλλει τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων εντός περιορισμένου χρόνου και υπό συνθήκες αβεβαιότητας» (Rosenthal, Charles & Hart, 1989).^[15]

Κατά τον Sharpe, η κρίση είναι μια χρονική περίοδος κατά την οποία υπάρχει μεγάλη πτωτική κίνηση στην αγορά (Sharpe, 1963). Σύμφωνα με έναν άλλο ορισμό, «η οικονομική κρίση προκύπτει από τη διατάραξη της οικονομικής ισορροπίας και την εξασθένηση όλων των οικονομικών παραγόντων, εξαιτίας ξαφνικών και απροσδόκητων γεγονότων, που εμφανίζονται λόγω τοπικών ή παγκόσμιων αιτιών, όπως τα οικονομικά και διοικητικά προβλήματα, η διαφθορά, η διατάραξη του φορολογικού συστήματος, τα προβλήματα πληρωμής του εξωτερικού χρέους, η αδυναμία εισαγωγής αρκετού εξωτερικού κεφαλαίου, προβλήματα ανεργίας ή ακόμα και φυσικές καταστροφές» (Erol, Apak, Atmaca & Öztürk, 2011).^[16]

6.2. Χαρακτηριστικά της οικονομικής κρίσης^[17]

Οι κρίσεις που έχουν ξεσπάσει κατά καιρούς χαρακτηρίζονται από:

- Αίσθημα αβεβαιότητας και ανασφάλειας.
- Συνθήκες αγορών που έχουν υποστεί ραγδαίες μεταβολές.
- Διαταραχές στη λειτουργία της κοινωνίας.
- Συνεχή προβολή και έντονη κριτική τόσο από τα τοπικά όσο και από τα διεθνή Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, γεγονός που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να πληγεί σημαντικά ή και ανεπανόρθωτα η δημόσια εικόνα της χώρας που βιώνει την οικονομική κρίση.

Γενικά μια κρίση μπορεί να αποτελείται από τέσσερα στάδια:

- Στάδιο διαμόρφωσης της κατάστασης
- Στάδιο εκδήλωσης - κορύφωσης της κρίσης
- Στάδιο των επιπτώσεων της κρίσης και
- Στάδιο της ύφεσης

6.3. Κατηγορίες κρίσεων ^[17]

Οι κρίσεις διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

1. Οι κρίσεις πρώτης γενιάς: είναι αυτές των οποίων οι αιτίες εντοπίζονται στη δημοσιονομική και νομισματική πολιτική των χωρών. Τέτοιες κρίσεις προέκυψαν στις χώρες της Λατινικής Αμερικής κατά τις δεκαετίες του 1960 και 1970.
2. Οι κρίσεις δεύτερης γενιάς: είναι εκείνες που οφείλονται σε αντικυκλικές πολιτικές σε ανεπτυγμένες χώρες, όπως η κρίση του Ευρωπαϊκού Νομισματικού Συστήματος στις αρχές της δεκαετίας του 1990, καθώς και σε αυτοεκπληρούμενες κρίσεις, που οφείλονται σε φημολογία και πανικό που αναπτύσσεται στις τάξεις των επενδυτών χωρίς να υπάρχει στην πραγματικότητα ανισοροπία σε κάποιο τομέα της οικονομίας.
3. Οι κρίσεις τρίτης γενιάς: οι οποίες οφείλονται σε ηθικό κίνδυνο, ασύμμετρη πληροφόρηση καθώς και σε εξάρσεις του διεθνούς δανεισμού. Τέτοιες ήταν οι κρίσεις του Μεξικού το 1994 και των χωρών της Νοτιοανατολικής Ασίας το 1997.

7. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

7.1. Αρχαία Ελλάδα ^[18]

Η αρχαία Ελλάδα γνώρισε περιόδους οικονομικών κρίσεων που οφείλονταν σε διάφορες αιτίες: πολιτικό σύστημα (τυραννία), πόλεμοι, τρόπος ζωής.

Ο 3^{ος} αιώνας π.Χ. μαστίζεται από οικονομική κρίση. Οι λιτοί τάφοι του 3^{ου} αιώνα π.Χ., σε αντίθεση με τους εντυπωσιακούς τάφους του 4^{ου} αιώνα, καθώς επίσης και οι ρητές συστάσεις των αρχόντων για λιτότητα και περιορισμό της σπατάλης είναι ενδεικτικές της κατάστασης αυτής.

Μνημόνιο στην αρχαία Αθήνα

Μετά τη διάλυση της Αθηναϊκής Συμμαχίας, λίγο πριν από τα μέσα του 4ου αι. π.Χ., οι Αθηναίοι βρέθηκαν αντιμέτωποι με μεγάλα οικονομικά αδιέξοδα. Ο μέχρι τότε τρόπος ζωής τους, που ήταν βασισμένος στη κατάχρηση των συμμαχικών χρημάτων, ανήκε πια στο παρελθόν. Άρχισαν να προγραμματίζουν μια νέα οικονομική πολιτική. Στο έργο του Ξενοφώντα «Πόροι», διατυπώνονται συγκεκριμένες προτάσεις εξυγίανσης της οικονομικής κατάστασης. Πρόκειται για το μοναδικό σχεδόν δημοσιονομικού περιεχομένου κείμενο που μας έχει διασωθεί από ολόκληρο τον αρχαίο ελληνικό κόσμο.

Όταν ο Σόλων ανέλαβε το 594 την εξουσία στην Αθήνα, οι πολίτες βρίσκονταν σε οικονομική εξαθλίωση εξαιτίας του τυραννικού πολιτεύματος. Ο Σόλων, για την αντιμετώπιση του προβλήματος νομοθέτησε τη «σεισάχθεια».

Ο νόμος «Σεισάχθεια» απάλειψε όλα τα συμβόλαια των φτωχών ανθρώπων, που είχαν βάλει ενέχυρο τον ίδιο τον εαυτό τους ή την περιουσία τους. Απαγορεύθηκαν όλα τα μελλοντικά δάνεια

τέτοιου είδους και κατήργησε την δύναμη του πιστωτή να υποδουλώνει ή να φυλακίζει. Ο νόμος, με την κατάργηση των πολυαρίθμων υποθηκών στις κτηματικές περιουσίες της Αττικής, απελευθέρωσε την γη από τα παλαιά χρέη.

7.2. Οικονομικές κρίσεις και Βυζάντιο ^[19]

Όταν ο Ιουστινιανός ανέλαβε την εξουσία, ήθελε να δημιουργήσει μεγάλα έργα υποδομής για να βελτιώσει την εικόνα της Πόλης. Το μεγαλόπνοο σχέδιό του, οδήγησε την αυτοκρατορία σε οικονομικό αδιέξοδο, λόγω έλλειψης χρημάτων. Για το λόγο αυτό κατέφυγε σε εξωτερικό δανεισμό (Ιταλία). Για την αντιμετώπιση της οικονομικής κατάστασης, είχε προβεί στη λήψη μέτρων:

- Επιβολή πρόσθετων φόρων.
- Επιβολή έκτακτων εισφορών σε χρήματα και είδος.
- Θέσπιση αλληλέγγυας φορολογικής ευθύνης.
- Βελτίωση του μηχανισμού είσπραξης των φόρων και των έκτακτων εισφορών.
- Προσπάθεια να κάνουν το φορολογικό τους σύστημα αποδοτικότερο.

Το Βυζάντιο, τον 6^ο και 7^ο αιώνα, περνάει περίοδο οικονομικής κρίσης που αγγίζει τις αγροτικές κυρίως περιοχές. Κύρια αίτια της κρίσης είναι οι επιδημίες, οι φυσικές καταστροφές και οι μεγάλες εδαφικές απώλειες της Συρίας, της Αιγύπτου και της υπόλοιπης βόρειας Αφρικής, οι οποίες ήταν οι σημαντικότερες οικονομικά περιοχές. Επίσης, η μείωση του πληθυσμού λόγω εχθρικών εισβολών συντέλεσε στην επιδείνωση της κρίσης.

Ο 14ος αιώνας βρίσκει το Βυζάντιο εξασθενημένο οργανωτικά. Οι άρχοντες ζούσαν με πολυτέλεια, απαλλαγμένοι από φορολογικές υποχρεώσεις, σε μια εποχή γενικής αθλιότητας για τους πληθυσμούς. Τα αγροτικά κτήματα απορροφούνταν από τους μεγάλους γαιοκτήμονες. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε έναν από τους παράγοντες της **οικονομικής παρακμής**. Η πενιχρή οικονομική κατάσταση οφείλεται σημαντικά και στο δανεισμό του Βυζαντίου από τις ναυτικές και εμπορικές ιταλικές πόλεις. Με τον τρόπο αυτό το Βυζάντιο χάνει πόρους.

7.3. Ιστορική αναδρομή οικονομικής κρίσης 1827-1843-1893-1932-2012 (Χρεοκοπία προ των πυλών) ^[20]

Το ελληνικό κράτος, από την απελευθέρωση μέχρι σήμερα, έχει βρεθεί 4 φορές στην ανάγκη να κηρύξει στάση πληρωμών και πτώχευση. Και όλες οι πτωχεύσεις μέχρι σήμερα συνδέθηκαν άμεσα ή έμμεσα με σημαντικές πολιτικές εξελίξεις, που σημάδεψαν την πολιτική και κοινωνική ζωή.

Η πτώχευση του 1827 και η επιβολή της βασιλείας

Το χρονικό της χρεοκοπίας του 1827

Ο Κουντουριώτης, ως πρόεδρος του εκτελεστικού, συνάπτει, για τις ανάγκες του αγώνα, με το Λονδίνο το 1824 - 1825 δύο δάνεια, τα γνωστά ως δάνεια της ανεξαρτησίας, με πολύ επαχθείς όρους:

- Υποθήκευση εθνικών κτημάτων.
- Προπληρωμή τόκων και προμηθειών.
- Μέρισμα στα χρηματιστήρια της Ευρώπης.
- Παραγγελίες πολεμικού υλικού (προπληρωμένες) που δεν έφτασαν ποτέ στη Ελλάδα!

Στις ανάγκες του Αγώνα, δυστυχώς, δόθηκε ένα μικρό ποσό, το οποίο διασπάσθηκε και ένα τμήμα του δόθηκε στη διεξαγωγή εμφυλίων πολέμων!!!

Η Ελλάδα αδυνατεί να καταβάλει τα τοκοχρεολύσια και οδηγείται στην πρώτη πτώχευση πριν τη δημιουργία του Ελληνικού κράτους.

Οι άκαρπες προσπάθειες του Καποδίστρια για νέο δάνειο και η στροφή του για ένα εσωτερικό πρόγραμμα ανοικοδόμησης της οικονομίας, είχε ως αποτέλεσμα τη δολοφονία του στο Ναύπλιο το 1831 και την επιβολή της βασιλείας στην Ελλάδα με πρώτο βασιλιά τον Όθωνα.

Η πτώχευση του 1843 και το κίνημα της 3ης Σεπτεμβρίου

Το χρονικό της πτώχευσης 1843

Η έλευση του Όθωνα συνοδεύτηκε από την παροχή δανείου 60εκ. γαλλικών φράγκων, με την εγγύηση των τριών Προστάτιδων Δυνάμεων (Γαλλία, Βρετανία, Ρωσία). Η διάσκεψη του Λονδίνου όρισε επιτροπή ελέγχου της οικονομίας και επέβαλε την εκχώρηση όλων των εθνικών πόρων.

Η Ελλάδα παίρνει μέτρα λιτότητας, τα οποία όμως δεν αποδίδουν. Οι μεγάλες δυνάμεις τον Ιούνιο του 1843 υποχρεώνουν την Ελλάδα σε νέο μνημόνιο.

Τα μέτρα του μνημονίου είναι δυσβάσταχτα για τον ελληνικό λαό. Απολύσεις δημοσίων υπαλλήλων (το 1/3), μειώσεις μισθών, μη χορήγηση συντάξεων, 60% μείωση των στρατιωτικών δαπανών, αύξηση φόρων, κατάργηση όλων των υγειονομικών υπηρεσιών του κράτους, νομιμοποίηση αυθαίρετων με πληρωμή προστίμων νομιμοποίησης κ.α.

Δυστυχώς, τα μέτρα δεν έφεραν κανένα αποτέλεσμα, πέραν της οικονομικής εξαθλίωσης των Ελλήνων και ο Όθωνας αναγκάστηκε να κηρύξει πτώχευση.

Η πτώχευση του 1893

Το χρονικό της πτώχευσης

Το 1862, η χώρα, λόγω εσωτερικών ανωμαλιών (Κρητική επανάσταση), αναγκάζεται να αυξήσει τις δαπάνες καταφεύγοντας σε δανεισμό. Ο 19^{ος} αιώνας θα σηματοδοτηθεί από μία ισχυρή

προσωπικότητα: τον Χ. Τρικούπη. Ο Τρικούπης, για την αντιμετώπιση κρίσης, βάζει σε εφαρμογή το φιλόδοξο πρόγραμμά του, με την εκτέλεση μεγάλων έργων υποδομής. Για την εφαρμογή του αναγκάστηκε να προβεί σε εξωτερικό δανεισμό και υψηλή φορολογία. Προσπάθησε να εκμεταλλευτεί τα κρατικά μονοπώλια (αλατιού και σπέρτων). Η κατάσταση γίνεται απελπιστική, ιδιαίτερα με την καταστρεπτική πτώση της διεθνούς τιμής της σταφίδας, η ελληνική οικονομία γίνεται εύθραυστη, οδηγώντας τον Τρικούπη στις 10 Δεκεμβρίου του 1893 να πει στη βουλή την ιστορική φράση. «Κύριοι! Δυστυχώς επτωχεύσαμεν». Αποτέλεσμα της κρίσης η επανάσταση των μεταλλωρύχων του Λαυρίου το 1896 και ο ελληνοτουρκικός πόλεμος του 1897.

Η πτώχευση του 1932

Το χρονικό της πτώχευσης

Το «κραχ» του 1929 δημιούργησε τεράστια προβλήματα στην ελληνική οικονομία. Η χώρα μας χτυπήθηκε με δριμύτητα επειδή ο καπνός, η σταφίδα και το ελαιόλαδο ήταν είδη πρώτης ανάγκης με αποτέλεσμα τη μείωση των εξαγωγών. Ο Βενιζέλος, για να αντιμετωπίσει τη νέα κρίση προέβη σε νέο δανεισμό, αλλά απέτυχε και αποφάσισε να δώσει τη μάχη της δραχμής, η οποία ήταν με τον κανόνα του χρυσού μέσω της αγγλικής λίρας. Το 1931, όμως, η κατάρρευση των παγκόσμιων αγορών αναγκάζει την Ελλάδα να εγκαταλείψει τον «κανόνα του χρυσού» και ο Βενιζέλος επιλέγει να συνδέσει τη δραχμή με το δολάριο, αλλά η κερδοσκοπία εξακολουθεί, όπως και η φυγάδευση κεφαλαίων στο εξωτερικό. Την πρωτομαγιά του 1932 ανακοινώνει στη βουλή την πτώχευση της Ελλάδας και τη στάση πληρωμών του εξωτερικού χρέους. Η κατάσταση στην Ελλάδα ήταν τραγική. Η αύξηση της ανεργίας και τα φτηνά μεροκάματα που είχε επιβάλει ο Βενιζέλος, οδήγησαν σε απεργιακές κινητοποιήσεις που κορυφώθηκαν με την αιματοβαμμένη πρωτομαγιά του 1936 στη Θεσσαλονίκη.

2012: «Η 5η χρεοκοπία προ των πυλών»!

Όλες οι ελληνικές κυβερνήσεις από το β' παγκόσμιο πόλεμο ως σήμερα, στήριξαν την οικονομία και την ανάπτυξη στον εξωτερικό δανεισμό. Το βάρος των φορολογικών μεταρρυθμίσεων επωμίζονταν τα λαϊκά στρώματα. Το εξωτερικό δημόσιο χρέος εκτινάχθηκε για να ξεπεράσει το 150% περίπου του Α.Ε.Π. Η κρίση που ξεκίνησε το 2007 έδειξε την ανικανότητα της Ευρωπαϊκής Ένωσης να διαχειριστεί την κρίση των μελών της. Μετά τις εκλογές της 4ης Οκτωβρίου του 2009, αποκαλύφθηκε στον ελληνικό λαό η ολοκληρωτική καταστροφή της ελληνικής οικονομίας. Η δραματικότητα της κατάστασης ειπώθηκε και επισήμως με τη χαρακτηριστική φράση «η χώρα μας θα απωλέσει μέρος της εθνικής της κυριαρχίας». Από τότε, η χώρα σύρεται πίσω από τους επενδυτικούς οίκους των Βρυξελλών. Το γεγονός πως άνθρωποι της τρόικας εγκρίνουν τις αποφάσεις και την

οικονομική πολιτική της ελληνικής κυβέρνησης, είναι αποκαλυπτικό της απώλειας της εθνικής κυριαρχίας.

7.4. Οι παγκόσμιες κρίσεις - Ιστορική αναδρομή ^[21]

Ο Γιώργος Χρηστίδης στη μελέτη του για τις οικονομικές κρίσεις που συγκλόνισαν τον κόσμο, διατυπώνει πως μεσολάβησαν 80 χρόνια από το κράχ του 1929 μέχρι τη σημερινή κρίση. Επίκεντρο αυτών ήταν τα «δάνεια των φτωχών» εξ Αμερικής, τα αίτια όμως τόσο αυτών όσο και των άλλων, ενδιάμεσων, κρίσεων παραμένουν τα ίδια:

- Οι αστόχαστες αποφάσεις των πρωταγωνιστών του συστήματος.
- Το εύκολο κέρδος.

Η «Μαύρη Πέμπτη», που ήταν το κραχ στη Wall Street το 1929, οδήγησε την αμερικανική και παγκόσμια οικονομία σε μία πρωτοφανή κρίση, που κατέληξε στην ύφεση της δεκαετίας του 1930.

Ιστορικό κρίσης 1929

Η ανάδειξη νέων τεχνολογιών (ραδιόφωνο και αυτοκινητοβιομηχανία) στα τέλη του 1930 οδήγησε σε ένα κερδοσκοπικό ράλι, που ανάγκασε τη wall street να κλείσει την Πέμπτη 24 Οκτωβρίου 1929. Οι επιπτώσεις ήταν τραγικές. Οι επενδυτές έχασαν στο χρηματιστήριο τεράστια ποσά και η ανεργία μάστιζε την Αμερική. Απόρροια αυτών ήταν οι τράπεζες να κλείσουν τα ρολά τους το Μάρτιο του 1933.

Αίτια: Οι κακοί χειρισμοί της τότε κυβέρνησης, η οποία αντί να «ζεστάνει» την οικονομία με δημόσιο χρήμα αύξησε τους δασμούς, διατηρώντας δημοσιονομικά πλεονάσματα, όξυναν την κρίση.

Η αμερικανική οικονομία χρειάστηκε μια δεκαετία για να συνέλθει, με το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο να λειτουργεί λυτρωτικά, καθώς οι τεράστιες στρατιωτικές δαπάνες εκμηδένισαν την ανεργία και εκτόξευσαν την ανάπτυξη.

Η δεύτερη οικονομική κρίση οφείλεται στον πόλεμο του Βιετνάμ. Η ήττα των Η.Π.Α οδήγησε στην πετρελαϊκή κρίση του 1973 και στην απόφαση για το «μυστικό πόλεμο» εναντίον των σοσιαλιστικών χωρών, την επανάκτηση του ελέγχου του τρίτου κόσμου και των βασικών ενεργειακών πηγών. Η προσπάθεια ήταν επιτυχής, με κατάρρευση του σοσιαλιστικού στρατοπέδου.

Η «Μαύρη Δευτέρα» του 1987.

Την 19 Οκτωβρίου του 1987 το αμερικανικό χρηματιστήριο υπέστη για πρώτη φορά σε καιρό ειρήνης τη μεγαλύτερη ημερήσια πτώση. Ο δείκτης Dow Jones έχασε το 22% της αξίας του μέσα σε λίγες ώρες.

Τα αίτια της: η επιβράδυνση της οικονομίας των ΗΠΑ και η καταβαράθρωση του δολαρίου ήταν τα κυριότερα. Οι φόβοι μιας επερχόμενης χρεοκοπίας ενισχύθηκαν με την απόφαση της

Γερμανίας να αυξήσει τα επιτόκια, ενισχύοντας το μάρκο έναντι του δολαρίου. Απέναντι σε αυτή την απειλή μεγάλες αμερικανικές τράπεζες αναγκάστηκαν να ρίξουν τα επιτόκια. Το κράχ βέβαια ήταν μικρής διάρκειας, απέδειξε όμως ότι οι παγκόσμιες αγορές είναι συγκοινωνούντα δοχεία και έδωσε το έναυσμα για τη θέσπιση αυστηρότερων κανόνων στον τρόπο λειτουργίας των αγορών, τόσο στις ΗΠΑ όσο και στη Βρετανία.

Το fund που γκρέμισε την οικονομία των ΗΠΑ.

Το επενδυτικό fund «Long Term Capital Market (LTCM)», βρέθηκε σε δεινή θέση μετά την κρίση που ξέσπασε στην Ασία, τη Ρωσία και τη Βραζιλία τη διετία 1997 - 1998. Ήταν ένα στοίχημα, στο οποίο είχαν ποντάρει δισεκατομμύρια δολάρια, για την πορεία των κρατικών ομολόγων. Έσπειρε όμως πανικό στις αγορές και βύθισε το αμερικανικό χρηματιστήριο, όταν η Ρωσία ανέστειλε μονομερώς τον Αύγουστο του 1998 την εξόφληση των κρατικών ομολόγων. Η κατάσταση σώθηκε όταν η Κεντρική Τράπεζα των ΗΠΑ, έπεισε τις μεγαλύτερες τράπεζες της χώρας να ρίξουν σωσίβιο σωτηρίας στην LTCM και να μειώσουν τα επιτόκια.

Η φενάκη των μετοχών υψηλής τεχνολογίας (2000):

Το Ίντερνετ, στα τέλη της δεκαετίας του 1990 θεωρούνταν μία κερδοφόρα επένδυση. Όταν όμως η AOL εξαγόρασε τον όμιλο Time Warner, ο δείκτης μετοχών υψηλής τεχνολογίας Nasdaq άρχισε να καταρρέει, ώσπου, μέχρι τον Οκτώβριο του 2002, να χάσει το 78% της αξίας του. Οι συνέπειες ήταν άμεσες για την αμερικανική οικονομία. Οι επενδύσεις «πάγωσαν» και το σκηνικό έγινε ακόμα πιο τραγικό με τα χτυπήματα της 11^{ης} Σεπτεμβρίου. Η Αμερική στάθηκε ξανά στα πόδια της χάρη στην έγκαιρη παρέμβαση της Κεντρικής Τράπεζας, η οποία, με διαδοχικές μειώσεις κατά τη διάρκεια του 2001, μείωσε τα επιτόκια από το 6,25% στο 1%,

8. ΑΙΤΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ^[22]

8.1. Αίτια παγκόσμιας οικονομικής κρίσης

Η χρηματοπιστωτική κρίση που ξέσπασε στις Η.Π.Α. το Σεπτέμβριο του 2008 έπληξε καίρια τις οικονομίες πολλών χωρών σε όλο τον πλανήτη. Κάθε χώρα βίωσε ή και εξακολουθεί να βιώνει την οικονομική κρίση με διαφορετικό τρόπο.

Πολλά τα αίτια της εμφάνισης και ανάπτυξης της διεθνούς οικονομικής κρίσης. Κάποια από τα κυριότερα αίτια ήταν τα εξής:

- Ο διαφορετικός βαθμός αποταμίευσης και επένδυσης που οδηγεί σε διεθνείς ανισορροπίες.
- Η φενάκη των τιμών των ακινήτων στις ΗΠΑ.
- Η αύξηση των τιμών στις κατοικίες οφειλόταν στην αύξηση των δανείων χαμηλής εξασφάλισης.

- Οι οίκοι αξιολόγησης παρείχαν υψηλές βαθμολογήσεις λόγω των νέων μορφών τιτλοποίησης.
- Οι υπέρογκες αμοιβές των στελεχών στον χρηματοπιστωτικό τομέα.
- Οι ατέλειες του συστήματος εποπτείας.
- Η διεθνής κρίση οδήγησε σε άνοδο των επιτοκίων.

8.2. Αίτια οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα

- Η διάλυση της παραγωγικής βάσης της χώρας.
- Το ξεπούλημα κερδοφόρων επιχειρήσεων και Οργανισμών.
- Το μεγάλο ύψος των αμυντικών δαπανών.
- Η φοροδιαφυγή και εισφοροδιαφυγή.
- Ο ανεξέλεγκτος δανεισμός και το τεράστιο εξωτερικό χρέος.
- Η αδιαφάνεια και η σπατάλη του δημόσιου χρήματος.
- Η κρίση του πολιτικού συστήματος με το καθεστώς ατιμωρησίας.
- Ο μεγαλοϊδεατισμός μας με τη διοργάνωση της Ολυμπιάδας 2004.
- Εξαιτίας της νεοφιλελεύθερης πολιτικής της, η Ευρωπαϊκή Ένωση, υποχρέωνε τα κράτη σε δανεισμό όχι από την Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα, αλλά από τις αγορές. Όταν οι τελευταίες μείωσαν τη χρηματοπιστωτική τους πίστη προς την Ελλάδα, εκτινάχθηκαν στα ύψη τα επιτόκια δανεισμού, καθιστώντας το δανεισμό της χώρας μας όλο και πιο δύσκολο και στο τέλος απαγορευτικό.^{12, 13}

9. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ^[23]

9.1. Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Η ζωή και η προσωπικότητα του σύγχρονου ανθρώπου είναι δομημένες πάνω στην εργασία και την οικονομική του επιφάνεια. Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι η απώλεια της εργασίας αυξάνει τον κίνδυνο ψυχικών διαταραχών και των σωματικών επιπτώσεών τους.^{14, 15} Πολλές μελέτες συγκλίνουν στην παραδοχή μίας ισχυρής συνάφειας ανάμεσα στην ανεργία και στην αύξηση της κατάθλιψης, του άγχους, της χρήσης ουσιών και της αντικοινωνικής συμπεριφοράς (Murphy and Athanassou, 1999).

9.2. Επιπτώσεις στη σωματική υγεία

Η Αλεξάνδρα Κεντικελή του King's College του Τμήματος Κοινωνιολογίας του Πανεπιστημίου Cambridge, σε μελέτη της η οποία βασίζεται σε ελληνικές και ευρωπαϊκές στατιστικές, συμπεραίνει ότι στην Ελλάδα έχουν υπάρξει οι μεγαλύτερες περικοπές, με αποτέλεσμα την εμφάνιση σοβαρών ασθενειών στην ελληνική κοινωνία. Συγκεκριμένα:

- Τα περιστατικά AIDS μεταξύ των χρηστών αυξήθηκαν.

- Τα περιστατικά φυματίωσης υπερδιπλασιάστηκαν.
- Η κατάθλιψη αυξήθηκε, όπως και οι αυτοκτονίες.
- Η βρεφική θνησιμότητα, σε αντίθεση με το παρελθόν που εμφάνιζε πτωτική τάση, αυξήθηκε κατά 43%.
- Επανεμφανίστηκε η ελονοσία μετά από 40 χρόνια.

Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το εθνικό σύστημα είχε σοβαρή ανάγκη μεταρρύθμισης ήδη πριν την κρίση, λόγω διαφθοράς και αναποτελεσματικότητας.

9.3. Επιπτώσεις στις επιχειρήσεις

Σε γενικές γραμμές τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι επιχειρήσεις την περίοδο της κρίσης συνδέονται με τη μείωση των πωλήσεων, με την αγορά πρώτων υλών, με την είσπραξη των απαιτήσεων, με την περιορισμένη δυνατότητα δανεισμού κλπ. Οι επιχειρήσεις που δρουν αποφασιστικά και με στρατηγικό τρόπο και ανταποκρίνονται νωρίς στην κρίση, συνήθως τα πηγαίνουν καλύτερα από εκείνες που πάσχουν από παράλυση ή αντιδρούν σε κατάσταση πανικού (Branstad, Jackson & Banerji, 2009).

9.4. Επιπτώσεις στην οικογένεια

Η οικογένεια που επηρεάζεται οικονομικά, προκειμένου να αντιμετωπίσει τη νέα κατάσταση, αλλάζει τον τρόπο ζωής της είτε μετακομίζοντας σε φθηνότερες γειτονίες είτε επιστρέφοντας στις πατρογονικές κατοικίες, σε μια προσπάθεια μείωσης των εξόδων διαμονής. Αλλάζουν σημαντικά το μοντέλο κατανάλωσης των προϊόντων, καταφεύγοντας στις προσφορές. Μειώνουν σημαντικά τις εξόδους για φαγητό, καφέ, ποτό, σινεμά κλπ. Επίσης, δεν πάνε καθόλου διακοπές, δεν καλούν στο σπίτι φίλους, αποφεύγουν τις κοινωνικές συναναστροφές για να μην μπαίνουν σε περιττά έξοδα. Σε άλλες περιπτώσεις, προχωρούν σε μειώσεις δαπανών οι οποίες αφορούν στην εκπαίδευση των παιδιών τους (ξένες γλώσσες, φροντιστήρια) ή στο ρουχισμό της οικογένειας και σε κάποιες περιπτώσεις υποβαθμίζουν ακόμα και ολόκληρο το διατροφικό μοντέλο της οικογένειας (π.χ. κατανάλωση υποκατάστατων αγαθών ή αγαθών «δεύτερης κατηγορίας» κλπ). Επίσης, τα υπερχρεωμένα νοικοκυριά καταφεύγουν σε κοινωνικές υπηρεσίες ή στην εκκλησία για να συντηρηθούν.

9.5. Επιπτώσεις στις εργασιακές σχέσεις

Η ανεργία, η μετανάστευση των πτυχιούχων και οι αρνητικές εκτιμήσεις για την πορεία της Ελλάδας, συνθέτουν ένα προβληματικό εργασιακό περιβάλλον. Επίσης, οι φορολογικές επιβαρύνσεις των εργαζομένων με βάση το πρόγραμμα δημοσιονομικής προσαρμογής, κάνουν το φορτίο που έχουν επωμιστεί οι Έλληνες εργαζόμενοι εξαιρετικά βαρύ.

9.6. Επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ποιότητα ζωής ορίζεται ως η ατομική αντίληψη της θέσης στη ζωή, στο πλαίσιο του πολιτισμού και των μετρικών συστημάτων στα οποία ζει το άτομο και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του. Η ποιότητα ζωής αποτελεί μια υποκειμενική πολυδιάστατη δομή, που αντανακλά τη λειτουργική κατάσταση, την ψυχολογική ισορροπία, την αντίληψη για την υγεία και τη καλή ζωή. Η ιδέα της καλής ζωής πρωτοεμφανίστηκε στην Ελλάδα κατά την αρχαιότητα. Ο Αριστοτέλης, στο «Ηθικά Νικομάχεια», με τη λέξη «ευδαιμονία» προσπαθεί να αποδώσει το περιεχόμενο του όρου ποιότητα ζωής. Κατανοεί ότι η ποιότητα ζωής σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους και ότι μεταβάλλεται ανάλογα με τις τρέχουσες συνθήκες της ζωής του καθενός (Fayers and Machin, 2006). Τον τελευταίο χρόνο, η παγκόσμια κοινότητα αντιμετωπίζει μια μεγάλη οικονομική κρίση με δραματικές επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή, καθώς η μείωση αλλά και η απουσία εισοδήματος προκαλεί απώλειες στην ευημερία και ωθεί μεγάλα τμήματα του πληθυσμού στη φτώχεια. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, η ανεργία, ως αποτέλεσμα της οικονομικής κρίσης, φαίνεται να σχετίζεται με την υιοθέτηση λιγότερο υγιεινών συνηθειών και συνοδεύεται από ψυχικές διαταραχές (άγχος, κατάθλιψη), οι οποίες επηρεάζουν την ποιότητα ζωής.

10. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΕ ΧΩΡΕΣ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΣΑΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ^[24]

Στο κεφάλαιο αυτό, η ανασκόπηση της διατροφικής κρίσης σε χώρες που γνώρισαν οικονομική κρίση έχει ως σκοπό να αναδείξει τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στη διατροφή των παγκοσμίως φτωχών, οι οποίες είναι τραγικές, λόγω των υψηλών αυξήσεων σε προϊόντα βασικής διατροφικής ανάγκης. Το πλήγμα είναι σκληρότατο καθώς οι φτωχοί δαπανούν το 70% του προϋπολογισμού τους στα τρόφιμα. Η αισθητή όμως μείωση του μισθού τους κάνει την αγορά πολλών προϊόντων διατροφής, απαγορευτική.

Παρατίθενται παρακάτω παραδείγματα χωρών με διατροφική κρίση:

- Σύμφωνα με μία έρευνα που έγινε **στο Μεξικό** το 2008, στην οποία συμμετείχαν 10000 νοικοκυριά, διαπιστώθηκε ότι η οικονομική κρίση επηρεάζει το επίπεδο της τροφικής ασφάλειας των νοικοκυριών. Οι κάτοικοι του Μεξικού αναγκάζονταν, λόγω του αυξημένου κόστους των ποιοτικών τροφίμων, να καταφεύγουν σε υδατάνθρακες και τροφές με απλή ενεργειακή αξία, παραμελώντας την ποιότητα της τροφής (δε λάμβαναν βιταμίνες, φρούτα και λαχανικά).
- Μία οικονομική ανάλυση το 2009 **στη Ρωσία**, σχετική με την επίπτωση της οικονομικής κρίσης στη διατροφή, έδειξε πως οικογένειες με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο αντιμετώπιζαν και οικονομικό πρόβλημα, με δραματικές συνέπειες στη διατροφή τους. Αναγκάστηκαν να αγοράζουν

τρόφιμα χαμηλής διατροφικής αξίας, τα οποία ικανοποιούσαν μόνο τις διατροφικές τους ανάγκες με σοβαρές συνέπειες στη υγεία.

- Μελέτη του 2010 **στην Αργεντινή**, έδειξε ότι τα βρέφη που γεννήθηκαν τον τελευταίο χρόνο της κρίσης (2002) και τον πρώτο χρόνο της υποσχόμενης ανάπτυξης (2003), είχαν κατά τη γέννηση τους **μειωμένο σωματικό βάρος** λόγω ελλιπούς διατροφής ή αγχώδους διαταραχής της μητέρας εξαιτίας της οικονομικής κρίσης.

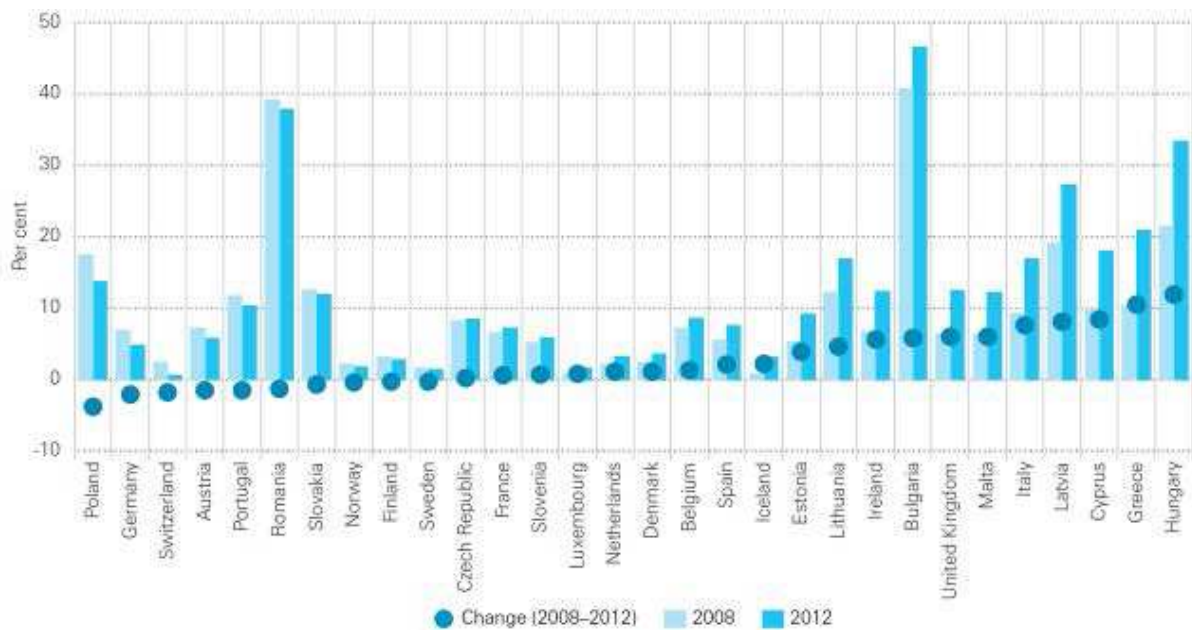
- Η επισιτιστική κρίση **στην Ασία**, οδήγησε τους ανθρώπους να αλλάξουν διατροφικό μοτίβο, αναγκάζοντας τους, λόγω των αυξημένων τιμών στα τρόφιμα, να μην κάνουν υγιεινές επιλογές, με αποτέλεσμα να στερούνται βασικές διατροφικές ανάγκες. Η μη ποιοτική διατροφή απειλεί τη δημόσια υγεία των Ασιατών και θέτει σε κίνδυνο την υγεία ευαίσθητων κοινωνικά ομάδων.

- Στη **Βενεζουέλα**, το 25% του πληθυσμού ζει κάτω από το όριο της φτώχειας. Σε μια χώρα όπου ο κατώτατος μισθός δεν ξεπερνάει τα 10 δολάρια το μήνα, τη διατροφική κρίση, η οποία βρίσκεται σε εξέλιξη, σηματοδοτούν τα κουπόνια φαγητού που κρατούν στα χέρια τους κάτοικοι του Καρακάς, οι οποίοι πασχίζουν για την πρόσβαση σε βασικά αγαθά. «Ουρές» κόσμου σχηματίζονται επί ώρες για βασικές προμήθειες, όπως το αλεύρι και το ρύζι, που εξαντλούνται χωρίς να καλύπτουν τη συνολική ζήτηση. Περισσότερες από 10 λεηλασίες καταγράφονται καθημερινά στη Βενεζουέλα, εν μέσω επεισοδίων στα σούπερ μάρκετ και διαδηλώσεων με αίτημα την πρόσβαση σε τρόφιμα.

- Γεννήθηκε το 2001 και έμεινε στην Ιστορία ως επανάσταση της κατσαρόλας (cacerolazos). Το ίδιο κίνημα προηγήθηκε **στη Χιλή** το 1971. Πρόκειται για τη διαμαρτυρία των γυναικών στην Αργεντινή την περίοδο της οικονομικής κρίσης.

- **Στην Αργεντινή**, την περίοδο της οικονομικής κρίσης, οι γυναίκες είχαν πάρει στα χέρια τους την κατάσταση. Δεν περιορίστηκαν μόνο στη διαμαρτυρία, αλλά οργάνωσαν δίκτυα αλληλεγγύης σε όλη τη χώρα. Μετέφεραν τρόφιμα από την επαρχία, έστησαν αυτοσχέδιες καλλιέργειες, συντόνισαν ιατρική και νομική βοήθεια στις γειτονιές κ.λπ. Εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι σώθηκαν από την καταστροφή και την πείνα χάρη στις αυθόρμητες αυτές πρωτοβουλίες.

- Η οικονομική κρίση **στην Ευρώπη** έχει αφήσει 43 εκατομμύρια πολίτες χωρίς επαρκή ποσότητα φαγητού, σύμφωνα με τον Ερυθρό Σταυρό. Κατά την αναφορά της οργάνωσης, σχεδόν 120 εκατομμύρια άνθρωποι στην Ευρώπη κινδυνεύουν να περιπέσουν σε κατάσταση φτώχειας και πολλοί συνεχίζουν να υποφέρουν στις χώρες που προσπαθούν να ανακάμψουν οικονομικά. Τα στοιχεία από 22 από τις εθνικές επιτροπές του Ερυθρού Σταυρού στην Ευρώπη, δείχνουν πως η κρίση αύξησε τον αριθμό των ανθρώπων που έχουν ανάγκη την συνδρομή του. Θα εξελιχθεί σε επισιτιστική κρίση (κρίση τροφίμων), όπως ακριβώς εκδηλώθηκε σε κάποιες χώρες (Αϊτή κ.α.), όταν αυξήθηκαν απότομα οι τιμές στα τρόφιμα στην παγκόσμια αγορά.^{16, 17}



Διάγραμμα 1: Μεταβολή στη σοβαρή υλική στέρηση στην Ευρώπη (2008-2012)

- **Η υποσαχάρια ζώνη**, που περιλαμβάνει τη Σενεγάλη, τη Γουινέα, τη Γκάμπια, τη Μαυριτανία, το Μάλι, τη Μπουρκίνα Φάσο, το Νίγηρα και το Τσαντ, αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα λιμού και μία από τις σοβαρότερες επισιτιστικές κρίσεις, όχι μόνο εξαιτίας της παρατεταμένης ανομβρίας και της επιδρομής των ακρίδων, αλλά και εξαιτίας των επιπτώσεων που είχαν οι υποχωρήσεις της κυβέρνησης στις πιέσεις της αγοράς και στις οδηγίες του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου, που αντιδρούσαν στην παροχή διεθνούς ανθρωπιστικής βοήθειας.

Ποσοστό φτώχειας στην υποσαχάρια ζώνη ^[24]

Η κατάταξη της φτώχειας δε μπορεί να αξιολογηθεί με γνώμονα τη δυτική πραγματικότητα. Για τις χώρες αυτές, πιο αξιόπιστη μέθοδος είναι η ημερήσια κατανάλωση τροφών και όχι οι χρηματικές απολαβές.



Διάγραμμα 2: Ανάλυση ποσοστού φτώχειας στην υποσαχάρια ζώνη

Επεξήγηση - ορισμοί φτώχειας

Απόλυτη φτώχεια: Ένα γεύμα την ημέρα με ελάχιστη κατανάλωση δημητριακών σε μορφή χυλού.

Φτώχεια: Δύο γεύματα την ημέρα ή και περισσότερα με μικρή κατανάλωση δημητριακών. Εκτός από γάλα μια φορά την εβδομάδα, δεν υπάρχει άλλη ζωική πρωτεϊνούχα τροφή.

Οριακή φτώχεια: Δύο γεύματα την ημέρα με κατανάλωση δημητριακών ή ρυζιού, δύο και τρεις φορές την εβδομάδα κατανάλωση γάλακτος. Μία φορά την εβδομάδα κρέας.

Αποδεκτή: Δύο ως τρία γεύματα την ημέρα με ικανοποιητική κατανάλωση δημητριακών και ρυζιού, λαχανικά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, δύο φορές την εβδομάδα κρέας.

11. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΡΙΣΗ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΞΕΓΕΡΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑ ^[25]

Οι λαϊκές εξεγέρσεις λόγω της αύξησης των τιμών των τροφίμων δεν είναι κάτι σπάνιο.

- 1984: Στην Τυνησία ξεσπούν γενικευμένες ταραχές, εξαιτίας της αύξησης της τιμής του ψωμιού με πρωταγωνιστές τους άνεργους νέους.
- 1989: Στο Καράκας της Βενεζουέλας ο στρατός εισβάλλει στις παραγκουπόλεις που είχαν εξεγερθεί λόγω της αύξησης της τιμής του ψωμιού κατά 200% και δολοφονεί 1000 ανθρώπους.
- 1990: Στο Περού ο κόσμος εξεγείρεται μετά από αύξηση της τιμής του ψωμιού 12 φορές μέσα σε μια νύχτα κάτω από τις επιταγές του ΔΝΤ και καταστέλλεται άγρια από το στρατό.
- 2008: Λαμβάνει χώρα μια σειρά λαϊκών εξεγέρσεων, οι οποίες οφείλονταν στις αυξήσεις των τιμών των τροφίμων. Εκείνη τη χρονιά η τιμή του σταριού αυξήθηκε 130%, η τιμή του ρυζιού διπλασιάστηκε στην Ασία και η τιμή του καλαμποκιού αυξήθηκε υπέρογκα στο Μεξικό. Αποτέλεσμα ήταν εξεγέρσεις στην Αιτή, στο Καμερούν, στο Μπαγκλαντές, στην Αίγυπτο και αλλού.

Ελπιδοφόρο μήνυμα της αντιμετώπισης της διατροφικής κρίσης μας δίνει η Κούβα, η οποία με την πτώση της Σοβιετικής Ένωσης το 1989, βρέθηκε ξαφνικά μετέωρη, φτάνοντας στα όρια της λιμοκτονίας. Η κουβανέζικη κυβέρνηση κατάφερε μέσα σε δύο χρόνια να λύσει το επισιτιστικό της πρόβλημα με μια σειρά ριζοσπαστικών μέτρων:

- Δημιούργησε μεγάλους λαχανόκηπους γύρω από τις πόλεις.
- Επέτρεψε σε όσους ήθελαν να καταλάβουν άδεια οικοπέδα στις γειτονιές και να αρχίσουν να τα καλλιεργούν.
- Έδωσε την άδεια να λειτουργήσουν δεκάδες λαϊκές αγορές στις γειτονιές, όπου οι παραγωγοί πουλούσαν σε χαμηλές τιμές τα λαχανικά τους.

Δικαίως η Αβάνα θεωρείται παγκόσμια πρωτεύουσα της αστικής γεωργίας και είναι παράδειγμα προς μίμηση για κοινωνίες που βρίσκονται ξαφνικά αντιμέτωπες με το φάσμα της πείνας. Έκανε μεταρρυθμίσεις και στη γεωργία, παραχωρώντας κομμάτια κρατικής γης για καλλιέργεια σε μεμονωμένους αγρότες, παράλληλα με την ανάπτυξη νέων καλλιεργειών (πατάτα κ.α.).

12. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ^[26]

Οι φυσιολογικές βιολογικές μεταβολές που συμβαίνουν στον οργανισμό των ηλικιωμένων, επιβάλλουν μια ιδιαίτερη φροντίδα στα άτομα αυτής της ηλικίας όσον αφορά και στη διατροφή.

Στα άτομα της τρίτης ηλικίας, εξαιτίας της αυξημένης λήψης φαρμάκων, είναι συχνή η εμφάνιση στομαχικών διαταραχών, ναυτίας, τάσης για εμετό, ξηροστομίας, δυσκολίας στην κατάποση. Τα προβλήματα αυτά συχνά δημιουργούν εκνευρισμό και μια ευρύτερη αρνητική ψυχολογία, η οποία εκφράζεται πολλές φορές ακόμη και ως άρνηση ή αδυναμία λήψης τροφής με αποτέλεσμα την απώλεια βάρους.

Η διατροφή των ηλικιωμένων, με βάση τη συνολική έκπτωση των λειτουργιών τους επιβάλλει μια μείωση των ενεργειακών τους απαιτήσεων (εξαιρούνται τα άτομα που έχουν χάσει βάρος). Παράλληλα, η μείωση της μυϊκής τους μάζας επιβάλλει την επιλογή τροφών που περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, όπως το αυγό, το γάλα, το κρέας. Ιδιαίτερα για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα μάσησης ή κατάποσης καθώς και προβλήματα δυσκοιλιότητας, συνιστάται η κατανάλωση τροφών που περιέχουν φυτικές πρωτεΐνες (φρούτα, λαχανικά, όσπρια).

Το αλάτι πρέπει να περιοριστεί (συνιστώμενη ποσότητα πρόληψης αλατιού ημερησίως είναι τα 6 γραμμάρια).

Η τακτική κατανάλωση γάλακτος και γιαουρτιού (δύο μερίδες καθημερινά), με μέτρια περιεκτικότητα σε λιπαρά, είναι απαραίτητη, αφού συμβάλλει στην επαρκή πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D, που με την σειρά τους καθυστερούν την οστική αποδήμεση και εμφάνιση οστεοπόρωσης.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

13. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

13.1. Σκοπός της μελέτης

Σκοπός της έρευνας είναι να ανιχνευτούν οι πρώτες επιδράσεις της οικονομικής κρίσης στις διατροφικές συνήθειες του Ελληνικού πληθυσμού τρίτης ηλικίας στην περιοχή της Λάρισας, αλλά και να αναγνωριστούν οι τρόποι αντίδρασης του στα νέα οικονομικά δεδομένα. Επιπλέον να ανιχνευθούν οι πιθανές μελλοντικές γενικές του τάσεις σε ειδικότερα ζητήματα διατροφικών επιλογών.

13.2. Δείγμα και διαδικασία

Το πρώτο στάδιο της παρούσας μελέτης ήταν η επιλογή του πληθυσμού μελέτης. Αφορά σε ηλικιωμένους που είναι μέλη των Κ.Α.Π.Η. του Δήμου Λαρισαίων, δηλαδή σε άτομα άνω των 60 ετών, από όλες τις συνοικίες του Δήμου (τυχαίοποιημένο δείγμα). Σημειώνεται πως το βασικότερο κριτήριο εγγραφής στα Κ.Α.Π.Η. του Δήμου είναι η ηλικία, γεγονός που καθιστά το δείγμα του πληθυσμού μελέτης αντιπροσωπευτικό. Προϋπόθεση ήταν η έγκριση της αντίστοιχης υπηρεσίας για την διενέργεια της μελέτης καθώς και η συγκατάθεση των συμμετεχόντων σε αυτή. Ακολούθως πραγματοποιήθηκε η συμπλήρωση ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο αυτό συντάχθηκε μετά από ανασκόπηση της ελληνικής και ξένης σχετικής βιβλιογραφίας και βασίστηκε εν μέρει σε αντίστοιχο ερευνητικό εργαλείο διαδικτυακής έρευνας που πραγματοποιήθηκε για λογαριασμό ελληνικής ιστοσελίδας διατροφής και απευθυνόταν σε ελληνικό πληθυσμό. Οι ερωτήσεις τροποποιήθηκαν ώστε να είναι κατάλληλες για την τρίτη ηλικία, τόσο ως προς το είδος, όσο και ως προς τον αριθμό των ερωτήσεων.

Πρόκειται για ανώνυμη καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών του πληθυσμού (ήτοι ηλικία, φύλο, οικονομική κατάσταση, μορφωτικό επίπεδο, οικογενειακή κατάσταση) καθώς και καταγραφή των διατροφικών συνθηκών προ και μετά κρίσης.

13.3. Εγκυρότητα

Για να διασφαλιστεί η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, πραγματοποιήθηκε μια πιλοτική μελέτη με 20 συμμετέχοντες, έτσι ώστε να διαπιστωθεί ο απαιτούμενος για τη συμπλήρωσή του χρόνος, η σαφήνεια των ερωτήσεων, καθώς και η ανάγκη για πιθανές τροποποιήσεις (εγκυρότητα περιεχομένου). Εκτιμήθηκε επίσης η εγκυρότητα όψης στην οποία έμπειροι ερευνητές αξιολογούν την ευκολία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και τη δυνατότητα κατανόησης των ερωτήσεων από τον πληθυσμό στον οποίο απευθύνεται. Για το παρόν ερωτηματολόγιο αυτό πραγματοποιήθηκε από τον επιβλέποντα καθηγητή. Δεν έγιναν ουσιαστικές τροποποιήσεις στο ερωτηματολόγιο, έπειτα από τα σχόλια των συμμετεχόντων.

13.4. Στατιστική ανάλυση

Έγινε περιγραφική και επαγωγική στατιστική ανάλυση. Χρησιμοποιήθηκαν οι μη παραμετρικές δοκιμασίες χ^2 (δοκιμασία McNemar) και Wilcoxon test για τις κατηγορικές μεταβλητές. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p=0,05$. Χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 22.0.

14. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

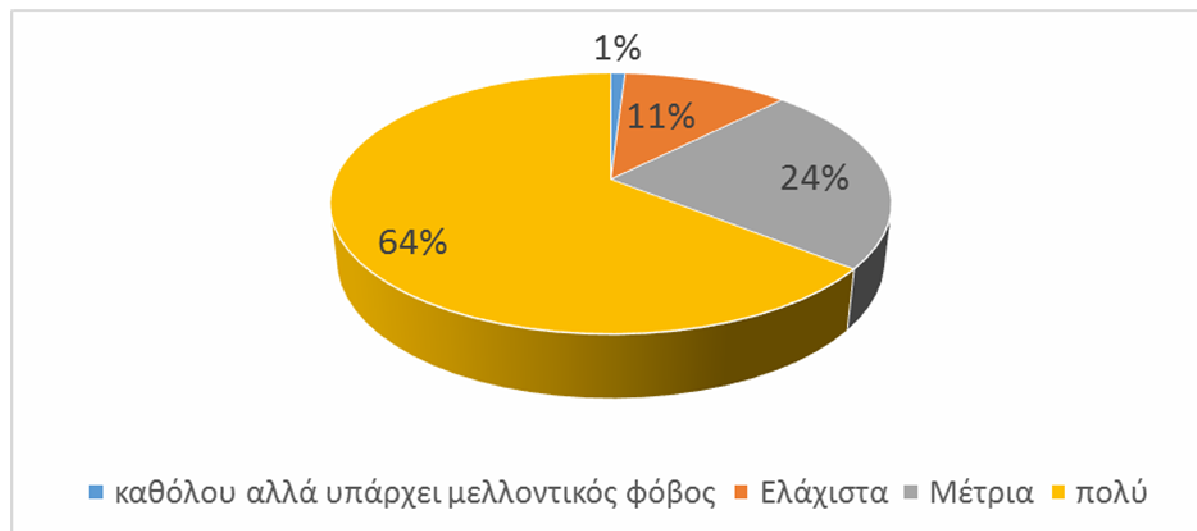
Γυναίκες ήταν το 57% του δείγματος, ενώ έγγαμοι ήταν το 61,1%.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Φύλο	N	%
Γυναίκα	170	57,0
Άντρας	128	43,0
Σύνολο	298	100,0
Οικογενειακή κατάσταση		
Άγαμος	14	4,9
Έγγαμος	173	61,1
Διαζευγμένος	19	6,7
Χήρος	77	27,2
Σύνολο	283	100,0

Το 64% των συμμετεχόντων αναφέρει ότι η κρίση επηρέασε «πολύ» το εισόδημά του και το 24% «μέτρια». Το 1% παρέμεινε ανεπηρέαστο.

Γράφημα 1. Η επίπτωση της κρίσης στο εισόδημα



Το 79,5% των συμμετεχόντων στην έρευνα αναφέρει πριν από την κρίση μηνιαίο εισόδημα έως 1500 ευρώ, ενώ μετά την κρίση το ποσοστό αυξάνεται σε 95,7%. 25 ποσοστιαίες μονάδες αύξηση εμφανίζει το ποσοστό των πλέον χαμηλών εισοδημάτων (έως 700 ευρώ: από 32,2 σε 57,2%).

Πίνακας 2. Η κατανομή του μηνιαίου εισοδήματος στο δείγμα της μελέτης

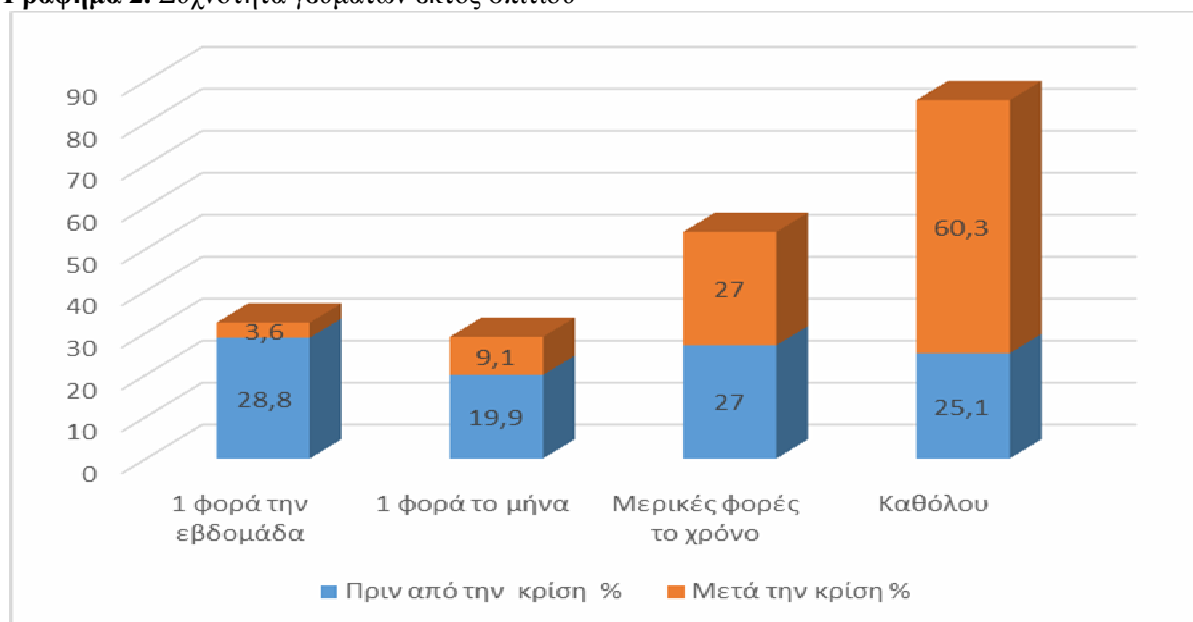
Μηνιαίο εισόδημα	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Μέχρι 699	96	32,2	171	57,2
700-1399	141	47,3	115	38,5
1400-2000	45	15,1	12	4,0
>2000	16	5,4	1	0,3
Σύνολο	298	100,0	299	100,0
p<0,001				

Η πλειονότητα του δείγματος (60,3%) δεν τρώει ούτε ένα γεύμα εκτός σπιτιού μετά την κρίση, ενώ πριν το ποσοστό αυτό περιοριζόταν στο 25,1%. Μία φορά την εβδομάδα τρώει έξω το 3,6% έναντι του 28,8% πριν από την κρίση.

Πίνακας 3. Συχνότητα γευμάτων εκτός σπιτιού

Πόσο συχνά τρώτε έξω;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
1 φορά την εβδομάδα	86	28,8	11	3,6
1 φορά το μήνα	61	19,9	28	9,1
Μερικές φορές το χρόνο	83	27,0	83	27,0
Καθόλου	77	25,1	185	60,3
Σύνολο	307	100,0	307	100,0
p<0,001				

Γράφημα 2. Συχνότητα γευμάτων εκτός σπιτιού

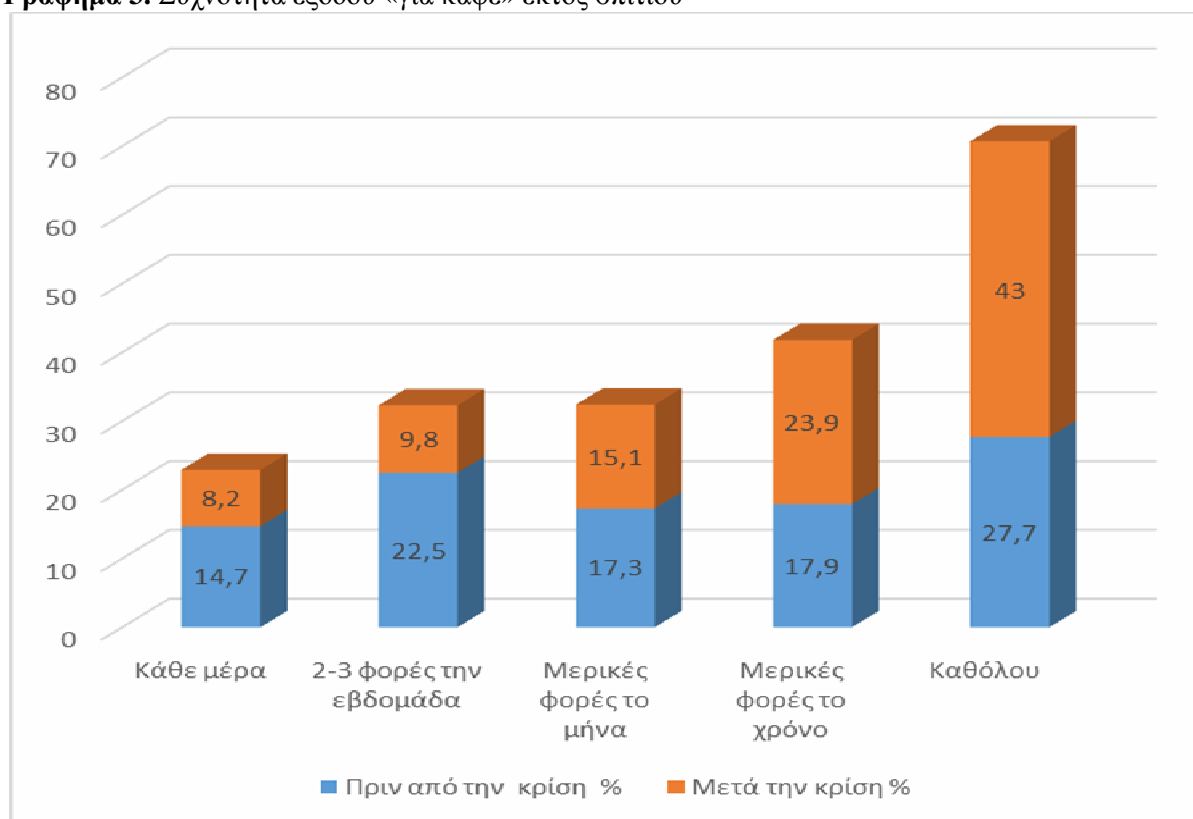


Πριν από την κρίση «έξω» για καφέ ΔΕΝ έβγαине το 27,7%, ενώ μετά την κρίση το ποσοστό αυτό είναι 43%. Κάθε μέρα βγαίνει πια το 8,2%, έναντι του 14,7% πριν από την κρίση.

Πίνακας 4. Συχνότητα εξόδου «για καφέ» εκτός σπιτιού

Πόσο συχνά βγαίνετε έξω για καφέ;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Κάθε μέρα	45	14,7	25	8,2
2-3 φορές την εβδομάδα	69	22,5	30	9,8
Μερικές φορές το μήνα	53	17,3	46	15,1
Μερικές φορές το χρόνο	55	17,9	73	23,9
Καθόλου	85	27,7	131	43,0
Σύνολο	307	100,0	305	100,0
p<0,001				

Γράφημα 3. Συχνότητα εξόδου «για καφέ» εκτός σπιτιού

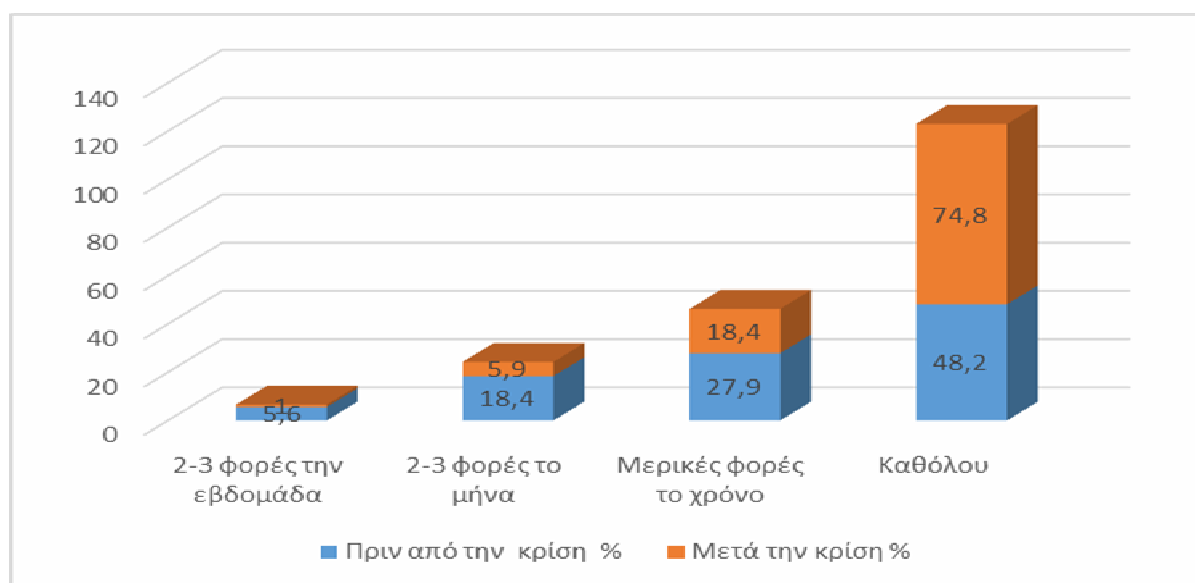


Αναφορικά με το φαγητό σε «πακέτο», το 74,8% δεν παραγγέλλει «καθόλου» μετά την κρίση και μερικές φορές το χρόνο το 18,4%, όταν αντίστοιχα ποσοστά πριν από την κρίση ήταν 48,2% και 27,9%.

Πίνακας 5. Συχνότητα παραγγελίας φαγητού σε «πακέτο»

Πόσο συχνά παραγγέλλετε φαγητό σε πακέτο;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
2-3 φορές την εβδομάδα	17	5,6	3	1,0
2-3 φορές το μήνα	56	18,4	18	5,9
Μερικές φορές το χρόνο	85	27,9	56	18,4
Καθόλου	147	48,2	228	74,8
Σύνολο	305	100,0	305	100,0
p<0,001				

Γράφημα 4. Συχνότητα παραγγελίας φαγητού σε «πακέτο»



Μετά την κρίση, το 76,3% ακολουθεί πιστά την προκαθορισμένη λίστα αγορών, έναντι του 40,9% πριν από την κρίση. Το ποσοστό εκείνων που δεν το πράττει έχει περιοριστεί στο 9,2%, σε σχέση με το 29,2% πριν από την κρίση.

Πίνακας 6. Απόκλιση από την προγραμματισμένη λίστα αγορών

Όταν ψωνίζετε στο super market ακολουθείτε πιστά τη λίστα αγορών;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Όχι	88	29,2	28	9,2
Μερικές φορές	90	29,9	44	14,5
Ναι	123	40,9	232	76,3
Σύνολο	301	100,0	304	100,0
p<0,001				

Το ποσοστό εκείνων που μετά την κρίση δε θεωρεί ότι οι προσφορές μη αναγκαίων προϊόντων αποτελούν κριτήριο αγοράς έχει ανέλθει κατά 14 ποσοστιαίες μονάδες, σε σχέση με το τι συνέβαινε πριν από την κρίση.

Πίνακας 7. Οι προσφορές μη αναγκαίων προϊόντων ως κριτήριο αγοράς

Οι προσφορές μη αναγκαίων προϊόντων αποτελούν κριτήριο για να αγοράσετε;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Ναι	146	48,3	104	34,4
Όχι	156	51,7	198	65,6
Σύνολο	302	100,0	302	100,0
p<0,001				

Το ποσοστό εκείνων που απέχουν από αγορές ειδικών προϊόντων για λόγους υγείας, έχει διπλασιαστεί μετά την κρίση από 18,5% πριν από την κρίση στο 36,3%.

Πίνακας 8. Αγορές ειδικών προϊόντων λόγω προβλημάτων υγείας

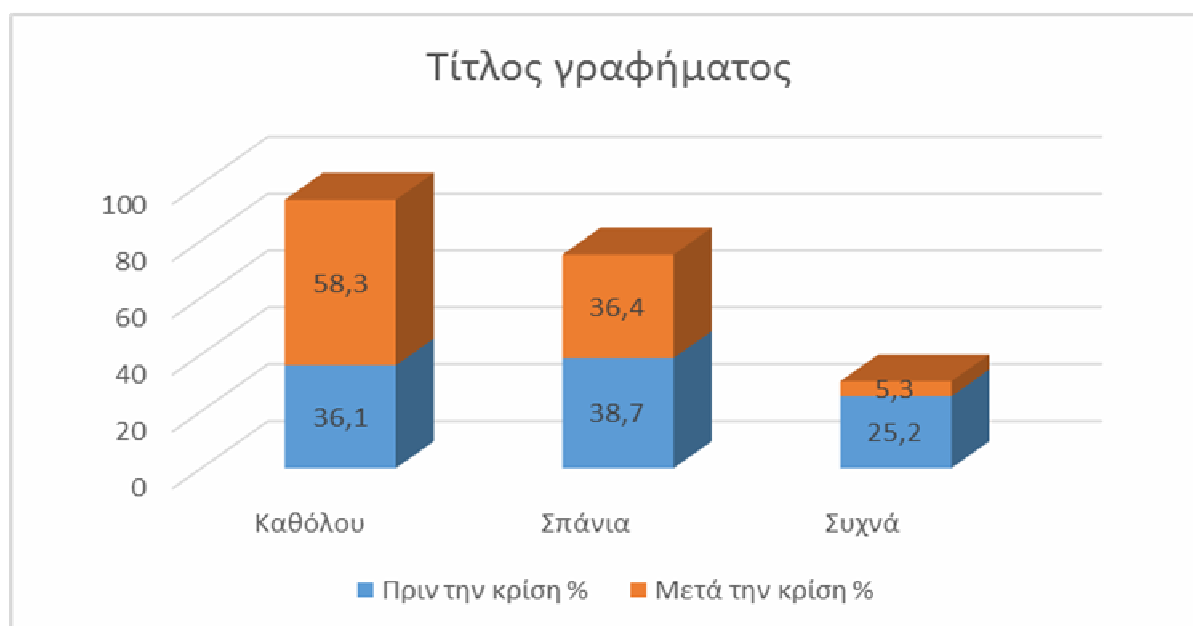
Λόγω προβλήματος υγείας προϊόντα ειδικής διατροφής.	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Καθόλου	21	7,5	55	19,6
Ναι	208	74,0	124	44,1
Όχι	52	18,5	102	36,3
Σύνολο	281	100,0	281	100,0
p=0,09				

Μετά την κρίση, η πλειονότητα των συμμετεχόντων (58,3%) αναφέρει ότι δεν αγοράζει προϊόντα ειδικού τύπου (εμπλουτισμένα δημητριακά, εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά, μαργαρίνη ειδικής διατροφής κλπ.), έναντι του 36,1% πριν από την κρίση.

Πίνακας 9. Αγορές προϊόντων ειδικού τύπου

Πόσο συχνά αγοράζετε προϊόντα ειδικού τύπου;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Καθόλου	109	36,1	176	58,3
Σπάνια	117	38,7	110	36,4
Συχνά	76	25,2	16	5,3
Σύνολο	302	100,0	302	100,0
p<0,001				

Γράφημα 5. Αγορές προϊόντων ειδικού τύπου



Οι μεγάλες συσκευασίες προτιμώνται από την πλειονότητα των καταναλωτών (84,4%), έναντι του 15,6% που επιλέγει με βάση την εμπορική ονομασία. Πριν από την κρίση, τα ποσοστά ήταν περίπου 50-50%.

Πίνακας 10. Κριτήριο επιλογής προϊόντων

Με ποιο τρόπο επιλέγετε ένα προϊόν;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Εμπορική ονομασία	148	49,2	47	15,6
Μεγάλη συσκευασία	153	50,8	255	84,4
Σύνολο	301	100,0	302	100,0
p<0,001				

Οι αγορές αλλαντικών και τυριών έχουν περιοριστεί στο 23% έναντι του 43,4% πριν από την κρίση.

Πίνακας 11. Αγορές αλλαντικών και τυριών

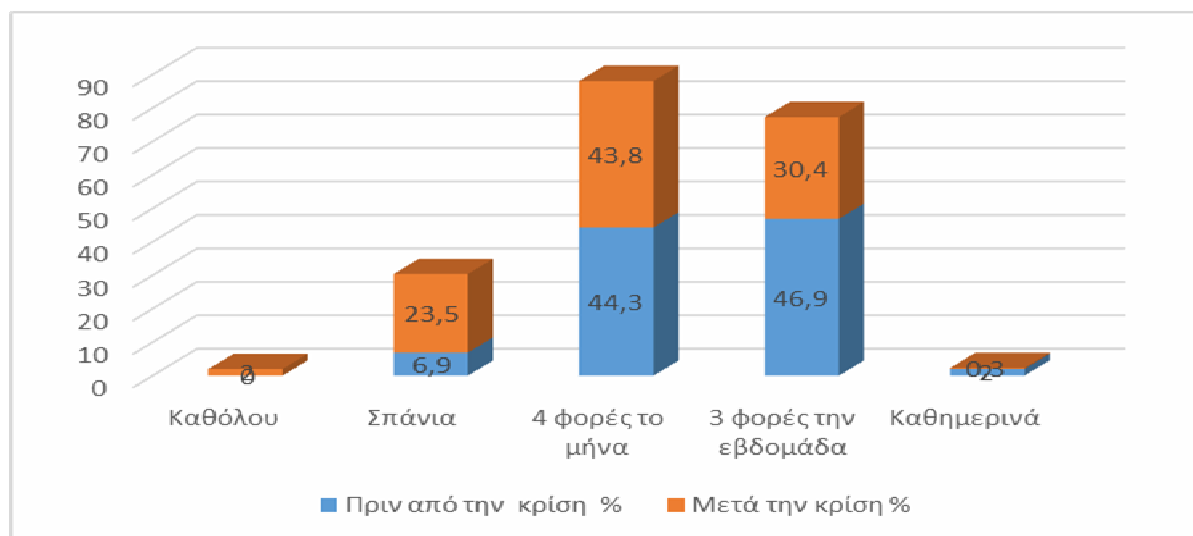
Πόσο συχνά αγοράζετε αλλαντικά και τυριά;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Μερικές φορές το χρόνο	41	13,5	77	25,3
2-3 φορές το μήνα	131	43,1	157	51,6
Κάθε εβδομάδα	132	43,4	70	23,0
Σύνολο	304	100,0	304	100,0
p<0,001				

Το ποσοστό εκείνων που αναφέρουν ότι καταναλώνουν κρέας (ανεξαρτήτως είδους) σπάνια ή καθόλου έχει φτάσει το 25,5% μετά την κρίση, σε σχέση με το 6,9% πριν από την κρίση. Μία φορά την εβδομάδα κρέας εξακολουθεί να καταναλώνεται από το 44% των οικογενειών.

Πίνακας 12. Συχνότητα κατανάλωσης κρέατος

Πόσο συχνά τρώτε κρέας;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Καθόλου	0	0,0	6	2,0
Σπάνια	21	6,9	72	23,5
4 φορές το μήνα	135	44,3	134	43,8
3 φορές την εβδομάδα	143	46,9	93	30,4
Καθημερινά	6	2,0	1	0,3
Σύνολο	305	100,0	306	100,0
p<0,001				

Γράφημα 6. Συχνότητα κατανάλωσης κρέατος

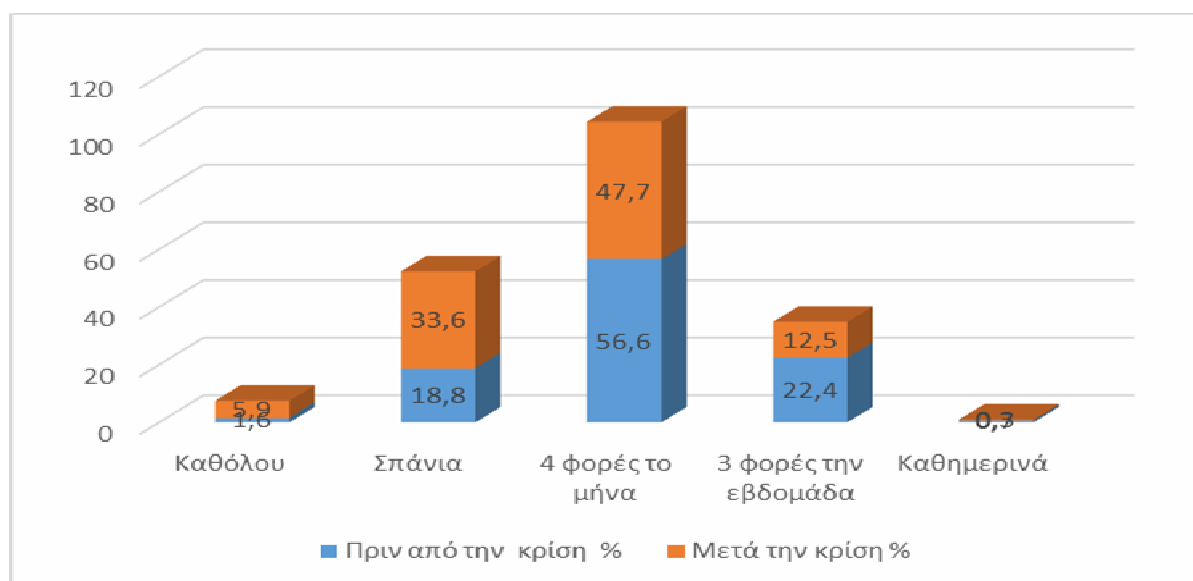


Το ποσοστό εκείνων που αναφέρουν ότι καταναλώνουν ψάρι σπάνια ή καθόλου έχει φτάσει το 39,5% μετά την κρίση, σε σχέση με το 20,4% πριν από την κρίση. Μία φορά την εβδομάδα ψάρι καταναλώνεται από το 47,7% των οικογενειών, έναντι του 56,6% πριν από την κρίση, μια ελάττωση ποσοστού κατά 9 ποσοστιαίες μονάδες.

Πίνακας 13. Συχνότητα κατανάλωσης ψαριού

Πόσο συχνά τρώτε ψάρι;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Καθόλου	5	1,6	18	5,9
Σπάνια	57	18,8	102	33,6
4 φορές το μήνα	172	56,6	145	47,7
3 φορές την εβδομάδα	68	22,4	38	12,5
Καθημερινά	2	0,7	1	0,3
Σύνολο	304	100,0	304	100,0
p<0,001				

Γράφημα 7. Συχνότητα κατανάλωσης ψαριού

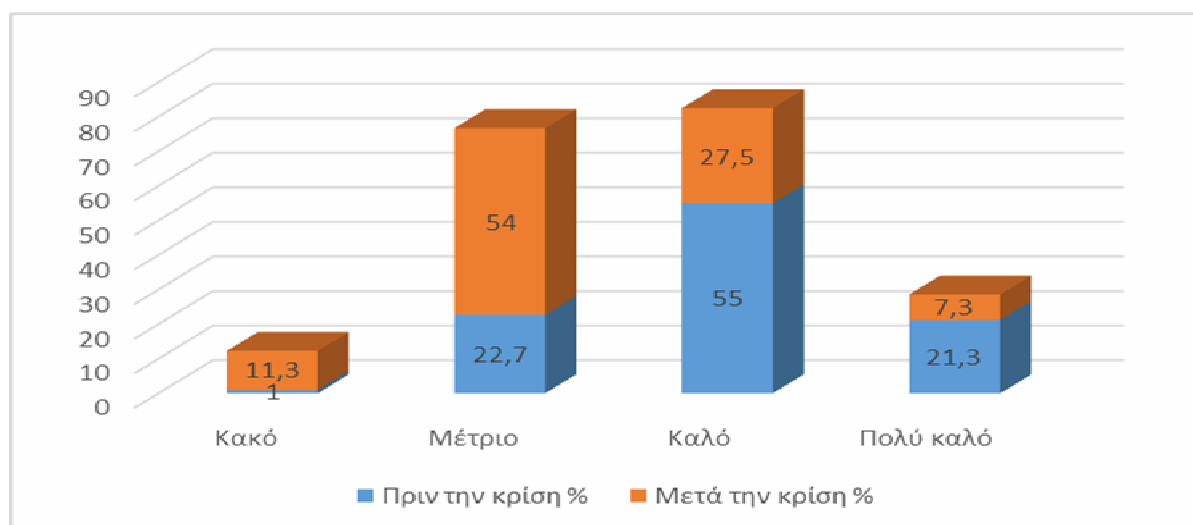


Το 11,3% χαρακτηρίζει το επίπεδο διατροφής του ως κακό (έναντι 1% πριν από την κρίση), μια αύξηση 10 περίπου ποσοστιαίων μονάδων, ενώ το 54% το χαρακτηρίζει ως μέτριο, έναντι 22,7% πριν από την κρίση. Πολύ καλό παραμένει για το 7,3%, ποσοστό που αντιστοιχεί στο ένα τρίτο εκείνου πριν από την κρίση (21,3%).

Πίνακας 14. Αξιολόγηση επιπέδου διατροφής

Πόσο καλό είναι το επίπεδο διατροφής σας;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Κακό	3	1,0	34	11,3
Μέτριο	68	22,7	163	54,0
Καλό	165	55,0	83	27,5
Πολύ καλό	64	21,3	22	7,3
Σύνολο	300	100,0	302	100,0
p<0,001				

Γράφημα 8. Αξιολόγηση επιπέδου διατροφής

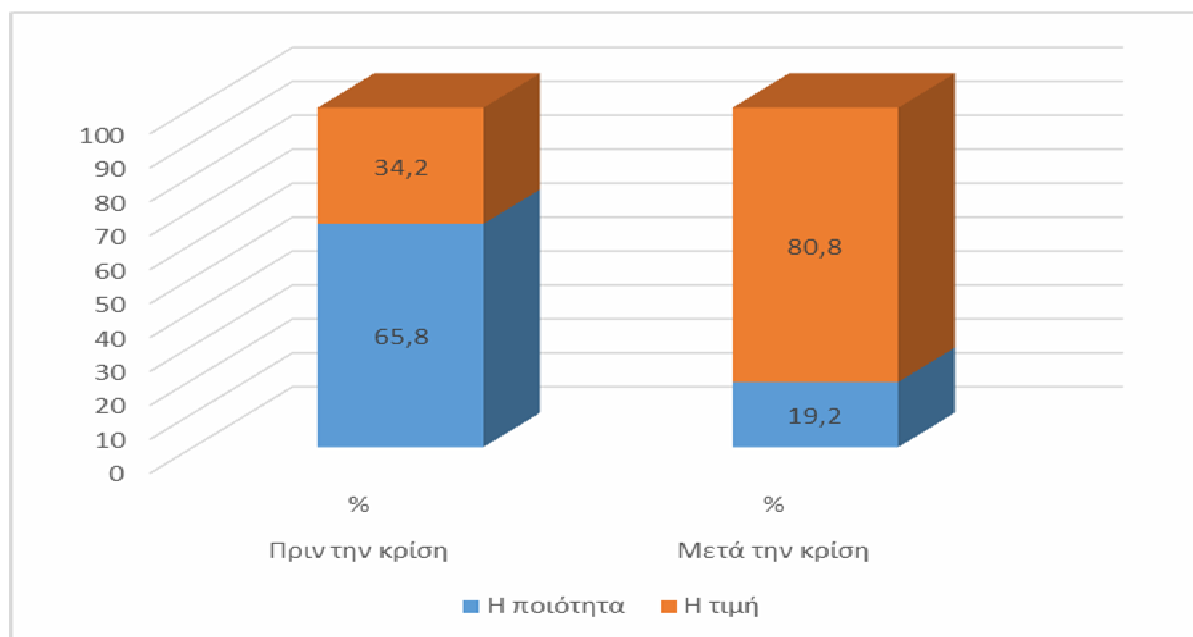


Το 80,8% αναφέρει ότι η τιμή παίζει ρόλο στην αγορά ενός προϊόντος, σε σχέση με το 34,2% πριν από την κρίση. Σημειώνεται πως το 86% θεωρεί ότι τα φθηνά τρόφιμα οδηγούν σε αύξηση του βάρους και πως το 65,1% πιστεύει ότι το βάρος του θα επηρεαστεί δυσμενώς λόγω επιλογής φθηνών προϊόντων.

Πίνακας 15. Η τιμή ως κριτήριο αγοράς ενός προϊόντος

Για να αγοράσετε ένα προϊόν παίζει ρόλο η ποιότητα ή η τιμή;	Πριν την κρίση		Μετά την κρίση	
	N	%	N	%
Η ποιότητα	196	65,8	57	19,2
Η τιμή	102	34,2	204	80,8
Σύνολο	298	100,0	297	100,0
p<0,001				

Γράφημα 9. Η τιμή ως κριτήριο αγοράς ενός προϊόντος



15. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παγκόσμια κρίση του χρηματοπιστωτικού συστήματος, που ξεκίνησε το 2008 από τις ΗΠΑ και εξαπλώθηκε σε όλες σχεδόν τις χώρες, έγινε ιδιαίτερα αισθητή στη χώρα μας. Η υγεία των ευπαθών ομάδων έχει επιδεινωθεί σημαντικά. Οι αυτοκτονίες αυξήθηκαν από 25% έως 40% και η εθνική γραμμή βοήθειας αυτοκτονίας ανέφερε ότι το 25% των καλούντων αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες. Η βία έχει αυξηθεί, ενώ διαπιστώνεται περαιτέρω μείωση στην πρόσβαση και στο επίπεδο των παροχών υγείας ^[1-3].

Όταν λοιπόν η Ελλάδα εισήλθε στην ύφεση, φάνηκε ότι δεν υπάρχει ουσιαστικά κάποιο δίκτυο κοινωνικής προστασίας για τους ανέργους, τους χαμηλοσυνταξιούχους, τους ηλικιωμένους και όλες εκείνες τις κοινωνικά ευαίσθητες ομάδες. Αντίθετα, τα χρόνια διαθρωτικά προβλήματα και οι ανισότητες διογκώθηκαν εξαιτίας της οικονομικής κρίσης^[3]. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία ^[4-9], η οικονομική δυσπραγία σε μια χώρα, προκαλεί σωρεία προβλημάτων στους κατοίκους της, μεταξύ των οποίων και αύξηση των χρόνιων παθήσεων, των προβλημάτων άγχους, της κατανάλωσης αλκοόλ και της χρήσης ναρκωτικών ουσιών, των αυτοκτονιών και άλλων. Βασική αιτία είναι το μειωμένο εισόδημα και η παρατεταμένη ανεργία, ενώ η μεγάλη διάρκεια της κρίσης χειροτερεύει ακόμα περισσότερο τις επιπτώσεις τους ^[10,11].

Οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης, η υπέρταση ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, οι περισσότεροι των οποίων είναι ηλικιωμένοι, ανήκουν σε μια πολύ ευαίσθητη ομάδα του πληθυσμού και η μεγάλη μείωση των εισοδημάτων στη χώρα συντέλεσε στη χειροτέρευση της θέσης τους στην κοινωνία ^[12]. Πολλοί ασθενείς με χρόνιες παθήσεις, προκειμένου να ανταποκριθούν σε πολλές ανάγκες, περιόρισαν τις καταναλωτικές τους συνήθειες σε μεγαλύτερο βαθμό από άλλους καταναλωτές, καθώς είχαν να αντιμετωπίσουν τις ιατρικές τους ανάγκες πρώτα ^[12].

Πράγματι, άτομα που ανήκουν σε χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα, έχουν αναγκαστεί να καλύπτουν πλέον ακόμα και τις βασικές τους ανάγκες (συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών), με ένα χαμηλότερο προϋπολογισμό και με συχνά αμφιλεγόμενης διατροφικής αξίας επιλογές. Έχει παρατηρηθεί ότι οι άνθρωποι, προκειμένου να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες, καταφεύγουν σε τρόφιμα με υδατάνθρακες και λίπος και τροφές με υψηλή ενεργειακή αξία, παραβλέποντας την ποιότητα της τροφής. Η έρευνα δείχνει ότι το 20,1% του ελληνικού πληθυσμού απειλείται από τη φτώχεια, ενώ το 22,7% του φτωχού πληθυσμού και το 4,2% του μη φτωχού πληθυσμού δηλώνει ότι στερείται διατροφής.

Στη μελέτη του Κέντρου Προστασίας Καταναλωτών βρέθηκε ότι, σε σχέση με το 2011, το ποσοστό των καταναλωτών που δεν τρώνε κανένα γεύμα εκτός σπιτιού αυξήθηκε κατά 15 περίπου μονάδες (από 25,28% το 2011, σε 39,70% το 2016). Στην παρούσα μελέτη, το ποσοστό αυτό υπερδιπλασιάστηκε (από 25% σε 60%). Στην ίδια μελέτη βρέθηκε, επίσης, ότι μειώθηκε το ποσοστό των καταναλωτών που γευματίζουν μόνο μια φορά την εβδομάδα εκτός σπιτιού (από 37,60% το 2011,

σε 31,00% το 2016), ενώ στην παρούσα μελέτη περιορίστηκε δραματικά, από 28% σε 3%. Οι διαπιστώσεις αυτές μαρτυρούν με σαφήνεια τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι δεν υποχώρησαν οι τιμές στα καταστήματα εστίασης. Αυξήθηκαν κατά 12 μονάδες, περίπου, αυτοί που δεν τρώνε σε fast food (από 48,96% το 2011, σε 60,08% το 2016). Διπλάσια ήταν αύξηση (περίπου 25%) στην παρούσα μελέτη^[13].

Το ψωμί, τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν πλέον μπει, σχεδόν καθημερινά, στο τραπέζι των καταναλωτών, ενώ το κόκκινο κρέας, τα ψάρια, οι τηγανητές πατάτες και τα αναψυκτικά έχουν περιοριστεί, σε μια φορά την εβδομάδα. Είναι χαρακτηριστικό ότι, στην παρούσα μελέτη, η κατανάλωση κρέατος (χωρίς να προσδιορίζεται το είδος του) ή ψαριού, έχει περιοριστεί σημαντικά στο 25% (σπάνια ή καθόλου), ενώ για το ψάρι το αντίστοιχο ποσοστό τοποθετείται στο 40%.

Από μια άποψη, η οικονομική κρίση έχει στρέψει τους καταναλωτές της χώρας προς τη μεσογειακή διατροφή, που αποτελεί την παραδοσιακή μας διατροφή και η οποία έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως, ως η πιο ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Πράγματι, σε αυτό συνηγορεί και η έρευνα του Κέντρου Προστασίας Καταναλωτών, που δείχνει ότι, σε μέσους όρους σε σχέση με την αντίστοιχη έρευνα του 2011, η διατροφή μας φαίνεται να βελτιώνεται. Η κατανάλωση χοιρινού, αναψυκτικών και τηγανητής πατάτας μειώνεται, ενώ η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αυξάνεται. Πλην των λόγων υγείας, η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών αποδίδεται σαφέστατα στην οικονομική κατάσταση, που το 2011 επηρέαζε 19,91% των καταναλωτών, ενώ τώρα επηρεάζει το 27,49%.

Οι διαφορές σε σχέση με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, που παρουσιάζονται πολύ χειρότερα εκείνων του Κέντρου Προστασίας Καταναλωτών, οφείλονται πιθανότατα στη σύνθεση του δείγματος, που αφορά σε ηλικιωμένους των Κ.Α.Π.Η. Πιθανότατα, οι πόροι στη συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα είναι πενιχροί, οι περικοπές στις συντάξεις μαζί με την εύλογη αδυναμία αύξησης του εισοδήματος έχουν οδηγήσει σε μεταβολή των διατροφικών συνηθειών. Το γεγονός αυτό δείχνει και το μέγεθος των συνεπειών της κρίσης που έχει υποστεί η συγκεκριμένη ομάδα, ενώ σημειώνεται ότι αντίστοιχα φαινόμενα παρατηρούνται και σε άλλες ευπαθείς ομάδες, όπως οι μαθητές, στους οποίους εκτιμήσεις ανεβάζουν το ποσοστό των υποσιτιζόμενων στο 30%.^[14,15]

Συχνά μάλιστα, καταγράφεται και το φαινόμενο που αποκαλείται «το παράδοξο της πείνας με παχυσαρκία» (the hunger - obesity paradox). Στην περίπτωση αυτή, η οικονομική ανέχεια δεν συνδέεται με υποθρεψία, αλλά με αύξηση του σωματικού βάρους και τελικά έξαρση της παχυσαρκίας. Είναι πιθανό ότι η μειωμένη σωματική άσκηση, λόγω περιορισμένης προσβασιμότητας σε χώρους εκγύμνασης, η φτηνή ψυχαγωγία με την τηλεόραση στο σπίτι, το στρες, αλλά και η επιλογή τροφίμων χαμηλής ποιότητας συμβάλλουν στο φαινόμενο αυτό.

Η επιδείνωση της υγείας (όπως αυτή προ - εξοφλείται και από τη μεταβολή στις διατροφικές συνήθειες), αναμένεται να επιβαρύνει ακόμα περισσότερο την γενική υγεία του πληθυσμού. Για την

αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος, η χώρα πρέπει, εκτός από το να επιστρέψει στην ανάπτυξη, να χρηματοδοτήσει διάφορα προγράμματα για την ενημέρωση και βοήθεια των ανθρώπων που έχουν πληγεί περισσότερο από τις συνέπειες της κρίσης, όπως άστεγοι, άνεργοι και άνθρωποι με πολύ χαμηλά εισοδήματα, μεταξύ των οποίων και οι ηλικιωμένοι.

16. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ^[41]

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΑΓΑΜΟΣ
 ΕΓΓΑΜΟΣ
 ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ
 ΧΗΡΕΙΑ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1) Ποιο ήταν/είναι (σε ευρώ) το συνολικό μηνιαίο εισόδημά σας;

Πριν την κρίση

Μέχρι 699 700 – 1399 1400 – 2000 Πάνω από 2000

Μετά την κρίση

Μέχρι 699 700 – 1399 1400 – 2000 Πάνω από 2000

2) Πόσο επηρέασε η οικονομική κρίση το εισόδημά σας;

Ελάχιστα

Μέτρια

Πολύ

Καθόλου αλλά υπάρχει μελλοντικός φόβος

3) Πόσο συχνά τρώγατε/τρώτε έξω; (ταβέρνα - εστιατόριο)

Πριν την κρίση

1 φορά την εβδομάδα

1 φορά το μήνα

Μερικές φορές το χρόνο

Καθόλου

Μετά την κρίση

1 φορά την εβδομάδα

1 φορά το μήνα

Μερικές φορές το χρόνο

Καθόλου

4) Πόσο συχνά βγαίνατε/βγαίνετε έξω για καφέ;

Πριν την κρίση

- Κάθε μέρα
2 - 3 φορές την εβδομάδα
Μερικές φορές το μήνα
Μερικές φορές το χρόνο
Καθόλου

Μετά την κρίση

- Κάθε μέρα
2 - 3 φορές την εβδομάδα
Μερικές φορές το μήνα
Μερικές φορές το χρόνο
Καθόλου

5) Πόσο συχνά παραγγέλνατε/παραγγέλλετε φαγητό σε πακέτο;

Πριν την κρίση

- 2 - 3 φορές την εβδομάδα
2 - 3 φορές το μήνα
Μερικές φορές το χρόνο
Καθόλου

Μετά την κρίση

- 2 - 3 φορές την εβδομάδα
2 - 3 φορές το μήνα
Μερικές φορές το χρόνο
Καθόλου

6) Όταν ψωνίζατε/ψωνίζετε στο super market, ακολουθούσατε/ακολουθείτε πιστά τη λίστα αγορών που είχατε/έχετε προγραμματίσει;

Πριν την κρίση

Όχι Μερικές φορές Ναι

Μετά την κρίση

Όχι Μερικές φορές Ναι

7) Οι προσφορές μη αναγκαίων προϊόντων (π.χ. μπισκότα, γλυκά, παγωτά και γενικότερα delicatessen) αποτελούσαν/αποτελούν κριτήριο για να τα αγοράσετε;

Πριν την κρίση

Ναι Όχι

Μετά την κρίση

Ναι Όχι

8) Με ποιο κριτήριο επιλέγατε/επιλέγετε ένα προϊόν; (Βάσει επωνυμίας ή βάσει προσφοράς)

Πριν την κρίση

Βάσει επωνυμίας Βάσει προσφοράς

Μετά την κρίση

Βάσει επωνυμίας Βάσει προσφοράς

9) Αν είχατε/έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας που χρειάζεται ειδική δίαιτα, είχατε/έχετε τη δυνατότητα να αγοράσετε προϊόντα ειδικής διατροφής (π.χ. μακαρόνια για διαβήτη);

Πριν την κρίση

Ναι Όχι Μερικές φορές Καθόλου

Μετά την κρίση

Ναι Όχι Μερικές φορές Καθόλου

10) Πόσο συχνά αγοράζατε/αγοράζετε προϊόντα ειδικού τύπου (εμπλουτισμένα δημητριακά, εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά, μαργαρίνη ειδικής διατροφής κ.λ.π.);

Πριν την κρίση

Συχνά Σπάνια Καθόλου

Μετά την κρίση

Συχνά Σπάνια Καθόλου

11) Πόσο συχνά αγοράζατε/αγοράζετε αλλαντικά και τυριά;

Πριν την κρίση

Κάθε εβδομάδα 2 - 3 φορές το μήνα Μερικές φορές το χρόνο

Μετά την κρίση

Κάθε εβδομάδα 2 - 3 φορές το μήνα Μερικές φορές το χρόνο

12) Πόσο συχνά τρώγατε/τρώτε κρέας;

Πριν την κρίση

- Καθημερινά
3 φορές την εβδομάδα
4 φορές το μήνα
Σπάνια
Καθόλου

Μετά την κρίση

- Καθημερινά
3 φορές την εβδομάδα
4 φορές το μήνα
Σπάνια
Καθόλου

13) Πόσο συχνά τρώγατε/τρώτε ψάρι;

Πριν την κρίση

- Καθημερινά
3 φορές την εβδομάδα
4 φορές το μήνα
Σπάνια
Καθόλου

Μετά την κρίση

- Καθημερινά
3 φορές την εβδομάδα
4 φορές το μήνα
Σπάνια
Καθόλου

14) Πόσο καλό θεωρείτε ότι ήταν/είναι το επίπεδο διατροφής σας;

Πριν την κρίση

- Κακό Μέτριο Καλό Πολύ καλό

Μετά την κρίση

- Κακό Μέτριο Καλό Πολύ καλό

15) Για να αγοράσετε ένα προϊόν έπαιξε/παίζει ρόλο η ποιότητα του προϊόντος ή η τιμή;

Πριν την κρίση

Η ποιότητα Η τιμή

Μετά την κρίση

Η ποιότητα Η τιμή

16) Πιστεύετε πως η κατανάλωση φθηνών τροφίμων θα επηρεάσει αρνητικά τη διατροφή σας με επίπτωση στο σωματικό σας βάρος;

Ναι Όχι

α) απώλεια σωματικού βάρους _____

β) αύξηση σωματικού βάρους _____

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Ετυμολογία Λεξικό Δημοτικής. Εκδόσεις Εταιρείας Ελληνικών Εκδόσεων.
2. Ταμπάκη Α. Η Ωμή Πλευρά Της Διατροφής. e-diatrofi.org.
3. Ψαραδάκη Α. Εισαγωγή στην Επιστήμη της διατροφής – διαιτολογίας. wikipedia.gr.
4. Ταμπάκη Α. Τι είναι η διατροφή. diatrofi.gr
5. Wilkins J. Boastful Chef: Discourse of Food in Ancient Greek Comedy. Oxford University Press, USA, 2019.
6. Βυζαντινή περίοδος, gastronomion.blogspot.com/2013/04/blog-post_14.html
7. Διατροφή Βυζαντινών, www.slideboom.com/presentations/505169/Διατροφή-βυζαντινών
8. Σουλιώτης Κώστας. gastronomion.blogspot.com/2013/06/blog-post.htm /Οθωμανική_περίοδος_στην_Ελλάδα
9. https://el.wikipedia.org/wiki/Παλαιολιθική_περίοδος
10. Ζακχαίου Κυριακή, Το σημερινό μοντέλο της Μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας, www.diatrofisimera.gr, 2014.
11. Ελληνική Διαβητολογική Εταιρία. Διαβήτης - Οικονομική κρίση, Iatropedia.gr, 2012.
12. Καλλιαμπέτσος Γ. Fair planet (υποσιτισμός). Η φτώχεια στην υποσαχάρια Αφρική.
13. Ζουμπανέας Ε. Οργανικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις της μειωμένης πρόσληψης τροφής, e-psychology.gr
14. Τόττη Κ. nutripedia, Άρθρα για υγιεινή διατροφή. Ψυχολογία και διατροφή, 2014; 23:14.
15. Rosenthal U, Charles M, Hart P. Coping with crises: The management of disasters, riots, and terrorism, C.C. Thomas, Springfield, IL, 1989.
16. Erol M, Apak S, Atmaca M, Öztürk S. Management measures to be taken for the enterprises in difficulty during times of global crisis: An empirical study. Published by Elsevier, Procedia Social and Behavioral Sciences, 2011.
17. Θεοδώρου Θ. Η οικονομική κρίση. http://www.alfavita.gr/artra/art13_7_9_0703.php
18. Φιλίστωρ Ι. Οικονομική κρίση στην αρχαία Ελλάδα. www.ethnos.gr
19. Μεταξίδης Ν. Οικονομικές κρίσεις και Βυζάντιο. <https://sites.google.com/site/.../scholika/...oikonomias/oikonomikes-kriseis-kai-byzanti>
20. Τότσικας Α. Ιστορική αναδρομή οικονομικών κρίσεων, 1827 – 2000. www.argolikivivliothiki.gr
21. Χρηστίδης Γ. Οι οικονομικές κρίσεις που συγκλόνισαν τον πλανήτη.
22. European Commission. Economic and Financial Affairs. Economic crisis in Europe. Causes, consequences and responses, 2009.
23. Κυριόπουλος Β, Τσιάντου Β. Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην υγεία και την ιατρική περίθαλψη. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής, 2010; 27:834-840.

24. Uauy R, Ph.D. Professor, Public Health Nutrition and Pediatrics. The impact of the 2008 financial crisis on food security and food expenditures in Mexico: a disproportionate effect on the vulnerable.
25. Οι επαναστάσεις των πεινασμένων, 2014. www.logiowermis.gr
26. Ποια είναι η σωστή διατροφή για την τρίτη ηλικία; Η σωστή διατροφή για τους αγαπημένους μας. Υγεία και Ποιότητα Ζωής στην Τρίτη Ηλικία, 2016. www.diatrofi.gr/topics/bri-i/third-age/
27. Kentikelenis A, Papanicolas I. Economic crisis, austerity and the Greek public health system. The European Journal of Public Health, 2011; 22:4-5.
28. Χαλκιά Β, Βαρακλιώτη Α. Δαπάνες υγείας και κοινωνικής προστασίας στην Ελλάδα στην ΕΕ-15. Αρχεία ελληνικής ιατρικής, 2015; 32:546-555.
29. European Commission. Economic Crisis in Europe: Causes, Consequences and Responses. European Economy, 2009.
30. Karanikolos M, Mladovsky P, Cylus J, Thomson S, Basu S, Stuckler D et al. Financial crisis, austerity, and health in Europe. The Lancet, 2013; 381:1323-1331.
31. Stuckler D, Basu S, Suhrcke M, McKee M. The Health Implications of Financial Crisis: A Review of the Evidence. The Ulster Medical Journal, 2009; 78:142-145.
32. Baumbach A, Gulis G. Impact of financial crisis on selected health outcomes in Europe. The European Journal of Public Health, 2014; 24:399-403.
33. Stuckler D, Basu S. The International Monetary Fund's Effects on Global Health: Before and after the 2008 Financial Crisis. International Journal of Health Services, 2009; 39:771-781.
34. Stuckler D, Basu S, Suhrcke M, Coutts A, McKee M. The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis. The Lancet, 2009; 374:315-323.
35. Kentikelenis A, Karanikolos M, Papanicolas I, Basu S, McKee M, Stuckler D. Health effects of financial crisis: omens of a Greek tragedy. The Lancet, 2011; 378:1457-1458.
36. Vandonos S, Hessel P, Leone T, Avendano M. Have health trends worsened in Greece as a result of the financial crisis? A quasi-experimental approach. The European Journal of Public Health, 2013; 23:727-731.
37. Skroumpelos A, Pavi E, Mylona K, Kyriopoulos J. The Impact of Economic Crisis on Chronic Patients' Self-Rated Health, Health Expenditures and Health Services Utilization. Diseases, 2014; 2:93-105.
38. ΚΕΠΚΑ,
http://www.kepka.org/index.php?option=com_content&task=view&id=2525&Itemid=28
39. NY Times. http://www.nytimes.com/2013/04/18/world/europe/more-children-in-greece-start-to-go-hungry.html?_r=1 (18.12.16)

40. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ UNICEF,
<https://www.unicef.gr/%CE%AD%CE%BA%CE%B8%CE%B5%CF%83%CE%B7-%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8E%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1-2012/a2-451-9>
41. Ζουμπανέας Ε. Πόσο έχουν επηρεάσει οι οικονομικές συνθήκες τη διατροφή και τον τρόπο ζωής των Ελλήνων; Μια πρώτη ματιά. www.diatrofi.gr

Παράρτημα

1. Time - Life Παγκόσμια Ιστορία, Τόμος 3, Εκδόσεις Κ. Καπόπουλος, Αθήνα, 1993.
2. Garnsey P. Food and Society in Classical Antiquity (Key Themes in Ancient History), Cambridge University Press, 1999.
3. Jacques J. Hippocrate. Fayard, 1992
4. Κωνσταντινίδη ΕΜ. Πρόσκληση σε γεύμα στην Αρχαία Ελλάδα. Περισκόπιο της Επιστήμης, τεύχος 219, σελ. 36-45.
5. Edmont L. Σπάρτη. Κοινωνική και πολιτική ιστορία έως τη ρωμαϊκή κατάκτηση. 1η έκδοση, Πατάκη, Αθήνα, 2008.
6. Ricotti E, Salza P. Meals and Recipes from Ancient Greece. Getty Publications, 2007.
7. Sparkes B.A. The Greek Kitchen. The Journal of Hellenic Studies, τόμος 82, 1962.
8. Berdan F, et al. Umberger Emily. Aztec Imperial Strategies. Ουάσινγκτον: Dumbarton Oaks Research Library and Collection Boone, Elizabeth Hill (1989). Incarnations of the Aztec Supernatural: The Image of Huitzilopochtli in Mexico and Europe. Transactions of the American Philosophical Society. Φιλαδέλφεια: American Philosophical Society, 1996.
9. Κατελής Βίγκλας, «Η ισπανική κατάκτηση των βασιλείων των Μάγια. Η υποδούλωση της Κεντρικής Αμερικής», Στρατιωτική Ιστορία, τεύχ. 210, 2014, σελ. 36-4
10. Ινδική κουζίνα - Modern Times, 2008.
11. Η καθημερινή ζωή στη Ρώμη και στον κόσμο. Αργολική Αρχαιακή Βιβλιοθήκη Ιστορίας & Πολιτισμού, 2012.
12. Matsas SM. Greece and the World Capitalist Crisis. Journal of Socialist Theory, 2012; 2-13.
13. Βαγιανός Δ, Βέττας Ν, Μεγίρ Κ. Η οικονομική κρίση στην Ελλάδα. Μεταρρυθμίσεις, 2010.
14. Μπούρας Κ, Λυκούρας. Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στη ψυχική υγεία. Εγκέφαλος, 2011; 55-61
15. Κατσορίδας, Λεχουρίτης. Οι κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της ανεργίας», Εγκέφαλος, 2010; 4-12
16. Nikoloski Zlatko, Ajwad Mohamed Ihsan. Do economic crises lead to health and nutrition behaviour responses? Analysis using longitudinal data from Russia. Policy Research working paper, 6538. The World Bank, 2013.
17. Κατσανέβα Θ. Η απομυθοποίηση του ευρώ. (Αργεντινή – Χιλή). Εκδόσεις Λαμπράκη.