

1. ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΣΤΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΚΑΒ ΜΕ 255 ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΑ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 15/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 15/01/2026

Σελίδα: 7



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ανανέωση στόλου του ΕΚΑΒ με 255 ασθενοφόρα

Της ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Ξεκινάει την προσεχή εβδομάδα η παραλαβή νέων ασθενοφόρων για την ανανέωση του στόλου του ΕΚΑΒ. Οπως σημείωσε ο υπουργός Υγείας Αδωνις Γεωργιάδης κατά τη διάρκεια εκδήλωσης του ΕΚΑΒ, φέτος θα παραληφθούν 255 καινούργια ασθενοφόρα κάρη στους πόρους του Ταμείου Ανάκαμψης, καθώς και νέα ελικόπτερα μέσω της Πολιτικής Προστασίας. «Το ΕΚΑΒ θα θυμάται το έτος 2026», τόνισε ο κ. Γεωργιάδης, προσθέτοντας ότι το υπουργείο έχει προχωρήσει και στην προκήρυξη μόνιμων θέσεων διασωστών έπειτα από πολλά χρόνια, ενώ θα προσληφθεί και νέο επικουρικό προσωπικό για το ΕΚΑΒ εντός του έτους.

«Μέσα στους επόμενους μήνες θα έχει ολοκληρωθεί η ψηφιακή αναβάθμιση του ΕΚΑΒ με ένα καινούργιο ψηφιακό τηλεφωνικό κέντρο», ανέφερε ο υφυπουργός Υγείας Μάριος Θεμιστοκλέους και πρόσθεσε: «Δύο μεγάλες αλλαγές που, σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ και τους εργαζομένους, θα έρθουν είναι η ένταξη των οδηγών και των διασωστών των κέντρων υγείας στον επιχει-

**Τα πρώτα οχήματα
θα παραληφθούν
την επόμενη εβδομάδα – Οι πόροι προέρχονται από το Ταμείο Ανάκαμψης.**

ρησιακό βραχίονα του ΕΚΑΒ, καθώς και η αναμόρφωση του οργανισμού του ΕΚΑΒ, ώστε μέσα στους επόμενους 12 μήνες να τον φέρουμε στη σύγχρονη εποχή».

Η εκδήλωση - τελετή ήταν για την «Ημέρα θυσίας του διασώστη», κατά τη διάρκεια της οποίας οι παριστάμενοι τιμήσαν εργαζομένους του ΕΚΑΒ που έχασαν τη ζωή τους την ώρα του καθήκοντος: από τη Σοφία Μπεφόν γιατρό αεροδιακομιδών και τον Γιώργο Λεβεντζώνη νοσηλεύτη του ΕΚΑΒ, που μετέβαιναν στο πρώτο ελικόπτερο του ΕΚΑΒ που συνετρίβη εν ώρα αεροδιακομιδής το 2001, έως τον Δημήτρη Μπτρόπουλο διασώστη της Ομάδας Μοτοσικλετών Αμεσας Επέμβασης του ΕΚΑΒ, ο οποίος την 1η Σεπτεμβρίου 2025 πηγαίνοντας σε περιστατικό ενεπλάκη σε τροχαία και έπειτα από 48 ημέρες νοσηλείας έχασε τη ζωή του.

«Η “Ημέρα θυσίας του διασώστη” δεν είναι μια τυπική ημερομηνία στο ημερολόγιο του ΕΚΑΒ. Είναι ημέρα μνήμης και ευθύνης. Μια ημέρα βαθιά χαραγμένη στην ψυχή του οργανισμού μας», τόνισε κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ο πρόεδρος του ΕΚΑΒ Γιώργος Χαραλάμπους. Και συνέχισε: «Τιμάμε τους συναδέλφους μας που έχασαν τη ζωή τους εν ώρα καθήκοντος. Η απουσία τους βαραίνει όλους μας, όμως η παρακαταθήκη τους μας καθοδηγεί. Η θυσία τους δεν ήταν απλώς ένα τραγικό γεγονός, ήταν πράξη ευθύνης, ήταν επιλογή προσφοράς. Οι άνθρωποι αυτοί δεν ήταν απλώς εργαζόμενοι, ήταν επαγγελματίες υγείας με υψηλό αίσθημα ευθύνης. Γνώριζαν ότι κάθε κλήση μπορεί να κρύβει κίνδυνο. Και όμως, δεν έκαναν πίσω. Επέλεξαν το καθήκον, επέλεξαν να είναι παρόντες όταν τους χρειάστηκε η κοινωνία. Η θυσία τους αποτελεί την πιο καθαρή, την πιο σιωπηλή απόδειξη του τι σημαίνει να υπηρετείς στο ΕΚΑΒ».

2. ΟΙ ΗΠΑ ΑΛΛΑΖΟΥΝ (ΚΑΙ) ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Μέσο: ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: . . . 15/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 15/01/2026

Σελίδα: 52



Η διατροφική πυραμίδα «ανάποδα»

Τι αλλάζει με τις νέες συστάσεις των ΗΠΑ

- Κρέας, τυρί, λαχανικά και φρούτα τοποθετούνται στην κορυφή, ενώ τα δημητριακά χαμηλά
- «Εκτός» τα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα



Η νέα πυραμίδα τοποθετεί στην κορυφή της διατροφής την πρωτεΐνη, τα γαλακτοκομικά, τα «υγιεινά» λιπαρά, τα λαχανικά και τα φρούτα, στη βάση μετακινούνται τα δημητριακά, με έμφαση στα προϊόντα ολικής άλεσης

Τι σηματοδοτεί το «αναποδογύρισμα» της διατροφικής πυραμίδας στις ΗΠΑ; Είναι το νέο διατροφικό μοντέλο που προωθείται πιο υγιεινό από το προηγούμενο ή κρύβει παγίδες; Και πόσο απέχει, τελικά, από τη μεσογειακή διατροφή – το διατροφικό πρότυπο που συνδέεται διεθνώς με υγεία, μακροζωία και ευεξία; Οι νεότερες συστάσεις που παρουσίασε την περασμένη εβδομάδα ο αμερικανός υπουργός Υγείας Ρόμπερτ Κένεντι Τζούνιορ συνιστούν μια ριζική στροφή προς το «αληθινό φαγητό», δηλαδή την κατανάλωση ολόκληρων, μη τυποποιημένων τροφίμων.

Βάσει αυτής της μεταστροφής, το κρέας (συμπεριλαμβανόμενου του κόκκινου), το τυρί, τα λαχανικά και τα φρούτα τοποθετούνται στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας. Αντιστρόφως, τα δημητριακά μετακινούνται στη στενή βάση, με έμφαση στα προϊόντα ολικής άλεσης που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Παράλληλα, εκπέμπεται ένα ακόμη σαφές μήνυμα: η αποφυγή των υπερεπεξεργασμένων τροφίμων, ενώ οι νέες κατευθυντήριες γραμμές θέτουν αυστηρά όρια και στην προσθήκη ζάχαρης.

«Η βασική αλλαγή συνοψίζεται στο σύνθημα “φάτε πραγματικό φαγητό”, καθώς οι οδηγίες

1 η στις ετήσιες αξιολογήσεις του US News & World Report βγήκε η μεσογειακή διατροφή για 8η συνεχόμενη χρονιά

4 στους 10 ενήλικους Αμερικανούς ζουν σήμερα με παχυσαρκία (ΔΜΣ ≥ 30), ποσοστό που παραμένει σταθερά υψηλό την τελευταία δεκαετία

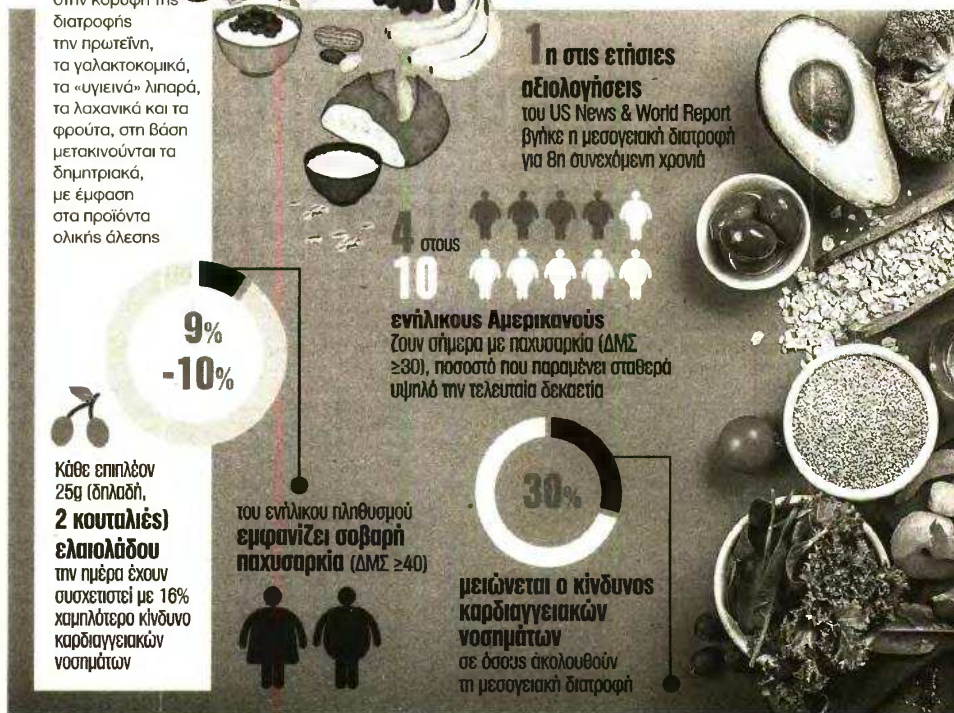


Κάθε επιπλέον 25g (δηλαδή, 2 κουταλιές) ελαιολάδου την ημέρα έχουν συσχετιστεί με 16% χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων

του ενήλικου πληθυσμού εμφανίζει σοβαρή παχυσαρκία (ΔΜΣ ≥ 40)



μειώνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων σε όσους ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή



2. ΟΙ ΗΠΑ ΑΛΛΑΖΟΥΝ (ΚΑΙ) ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Μέσο: ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: . . . 15/01/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 15/01/2026

Σελίδα: 53



απευθύνονται στην αμερικανική κοινωνία – εκεί όπου το γρήγορο και πρόχειρο φαγητό αποτελεί τον κανόνα», υπογραμμίζει στο ένθετο «Υγεία» ο Χάρης Δημοσθενόπουλος, κλινικός διατολόγος - βιολόγος και προϊστάμενος στο Τμήμα Διατροφής του Λαϊκού Νοσοκομείου της Αθήνας. Υπό αυτό το πρίσμα, οι εξελίξεις στις ΗΠΑ συνιστούν ένα θετικό βήμα. Όπως εξηγεί, οι Διατροφικές Οδηγίες για τους Αμερικανούς (Dietary Guidelines for Americans - DGA 2025-2030) δίνουν αφενός προτεραιότητα σε ολόκληρα, θρεπτικά τρόφιμα και αφετέρου συστήνουν δραστικό περιορισμό των υπερπεξεργασμένων. «Πρόκειται για σαφή αλλαγή ύψους σε σχέση με τις οδηγίες 2020-2025, οι οποίες εστίαζαν περισσότερο σε αφηρημένα "διατροφικά πρότυπα" και σε αριθμητικά όρια (κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη, νάτριο, αλκοόλ)», προσθέτει.

Ο Χ. Δημοσθενόπουλος στέκεται, ωστόσο, και στη νέα επικοινωνιακή στρατηγική, η οποία καταργεί το πάτο διατροφής (MyPlate), που είχε σχεδιαστεί από το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. «Οι νέες οδηγίες συνοδεύονται από μια ανεστραμμένη διατροφική πυραμίδα, όπου η πρωτεΐνη – μαζί με τα γαλακτοκομικά – τοποθετείται στο επίκεντρο, ενώ τα δημητριακά, ειδικά τα επεξεργασμένα, υποβαθμίζονται. Πρόκειται, εν ολίγοις, για ένα μοντέλο που πε-



Χάρης Δημοσθενόπουλος

ριλαμβάνει πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα και περιορίζει τα άμυλα και τους εξευγενισμένους υδατάνθρακες».

Στο επίκεντρο η πρωτεΐνη

Η μεγαλύτερη αλλαγή αφορά τη σύσταση για την κατανάλωση πρωτεΐνης, με στόχο τα 1,2-1,6 g ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Η παλαιότερη οδηγία των 0,8 g/kg ορίζεται πλέον ως ελάχιστο όριο αποφυγής ανεπάρκειας και όχι ως ο «χρυσός κανόνας» για βέλτιστη πρόσληψη. Η αιτιολόγηση εδράζεται στο γεγονός ότι η αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης συμβάλλει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας – ιδίως με την ηλικία –, στον καλύτερο κορεσμό και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Ωστόσο, ο κεντρικός ρόλος της πρωτεΐνης στο καθημερινό μενού των Αμερικανών συγκεντρώνει και τις μεγαλύτερες αντιδράσεις. Οι επικριτές προειδοποιούν ότι με τον τρόπο αυτό δίνεται το «πράσινο φως» για υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Ο Χ. Δημοσθενόπουλος υιοθετεί πιο ψύχραιμη στάση, επισημαίνοντας ότι «αν και φαίνεται να προωθούνται κρέας, βούτυρο και πλήρη γαλακτοκομικά, το όριο παραμένει σχεδόν ίδιο – έως και 10% των ημερήσιων θερμίδων από κορεσμένα λιπαρά».

Μία ακόμη «γκρίζα ζώνη» αφορά το γεγονός ότι στη λίστα των «υγιών λιπαρών» περιλαμβάνονται πλέον, εκτός από το ελαιόλαδο, το βούτυρο και το ζωικό λίπος. Παρά τη σημείωση ότι «απαιτείται περισσότερη έρευνα», πρόκειται για ένα σημείο που έχει προκαλέσει έντονη επιστημονική κριτική.

Υπερπεξεργασμένα τρόφιμα

Δεν είναι τυχαίο ότι η αυστηροποίηση των συστάσεων έρχεται σε μια περίοδο όπου τα επιστημονικά δεδομένα για τα υπερπεξεργασμένα τρόφιμα (UPF) πληθαίνουν. Το 2023, στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας στο Άμστερνταμ, παρουσιάστηκαν δύο μελέτες με ιδιαίτερα ανησυχητικά ευρήματα: τα UPF, όταν καταναλώνονται καθημερινά, αποδεικνύονται εξίσου – αν

όχι περισσότερο – επιβλαβή από το κάπνισμα.

Η πρώτη, σε δείγμα 10.000 γυναικών με παρακολούθηση 15 ετών, έδειξε ότι όσες είχαν τη μεγαλύτερη κατανάλωση UPF εμφάνισαν 39% αυξημένο κίνδυνο υπέρτασης. Η δεύτερη, μετα-ανάλυση σε 325.000 άνδρες και γυναίκες, κατέδειξε 24% υψηλότερο κίνδυνο εμφράγματος, εγκεφαλικού και στηθάγχης.

Δύο χρόνια αργότερα, αμερικανικές μελέτες συνέδεσαν ορισμένα υπερπεξεργασμένα τρόφιμα με αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Πρόκειται για προϊόντα που παρασκευάζονται με βιομηχανικές μεθόδους και περιέχουν πρόσθετα λιπαρά, άμυλα, σάκχαρα, αλάτι και υδρογονωμένα λίπη – όπως ψωμί μαζικής παραγωγής, πατατάκια, δημητριακά πρωινού, ντόνατς κ.ά.

Αντίστοιχα, «φρένο» μπαίνει και στη ζάχαρη, καθώς οι νέες οδηγίες δηλώνουν με σαφήνεια ότι καμία ποσότητα προσπιθμένων σακχάρων δεν συνιστάται. Για πρώτη φορά, επίσης, αναγνωρίζεται ότι άτομα με μεταβολικά ή χρόνια νοσήματα μπορεί να ωφεληθούν από δίαιτες χαμηλότερων υδατανθράκων – θέση που πλέον στηρίζεται από μεγάλο μέρος της επιστημονικής κοινότητας.

Η μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή – το χρυσό πρότυπο – χαρακτηρίζεται από άφθονα λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ξηρούς καρπούς, το ελαιόλαδο ως βασική πηγή λίπους, συχνή κατανάλωση ψαριών, περιορισμό του κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος και μικρή κατανάλωση γλυκών. Τα οφέλη της έχουν τεκμηριωθεί σε τυχαίοποιημένες κλινικές μελέτες, όπως οι ATTICA και PREDIMED.

Υπάρχουν αναμφίβολα συγκλίσεις με τις νέες αμερικανικές οδηγίες – κυρίως στην έμφαση στο «πραγματικό φαγητό», στη μείωση της ζάχαρης και στον περιορισμό των υπερπεξεργασμένων τροφίμων. Ωστόσο, οι διαφορές παραμένουν ουσιαστικές, κυρίως ως προς την ποσότητα και την ποιότητα της πρωτεΐνης και τη χρήση ολόπαχων γαλακτοκομικών.

Η μεσογειακή διατροφή είναι ξεκάθαρη: προκρίνει το ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς και τα λιπαρά ψάρια και περιορίζει το κόκκινο κρέας σε μία φορά την εβδομάδα. «Παρά τις επιμέρους συγκλίσεις, παραμένει ένα πιο ισορροπημένο και επιστημονικά εδραιωμένο πρότυπο, με σαφή υπεροχή στα φυτικά λιπαρά και αποδεδειγμένη σύνδεση με χαμηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο και αυξημένο προσδόκιμο ζωής», καταλήγει ο Χ. Δημοσθενόπουλος.



SHUTTERSTOCK