

Αθήνα 13 Ιουνίου 2019

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Trans λιπαρά

Νέα Ευρωπαϊκή νομοθεσία – Κανονισμός (ΕΕ) 2019/649 – θέτει αυστηρά όρια στην περιεκτικότητα trans-λιπαρών στα τρόφιμα. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον νέο Κανονισμό, η περιεκτικότητα σε trans-λιπαρά (εκτός των trans-λιπαρών που αποτελούν φυσικά συστατικά του λίπους ζωικής προέλευσης) σε τρόφιμα που προορίζονται για τον τελικό καταναλωτή και σε τρόφιμα που προορίζονται για προμήθεια εμπόρων λιανικής, δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 2 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια λίπους. Η συμμόρφωση των επιχειρήσεων τροφίμων ως προς τα trans-λιπαρά πρέπει να έχει ολοκληρωθεί μέχρι την 1<sup>η</sup> Απριλίου 2021.

Τα trans-λιπαρά είναι ένα είδος ακόρεστων λιπαρών οξέων. Στη φύση, υπάρχουν trans-λιπαρά σε μικρές ποσότητες στο λίπος του γάλακτος και του κρέατος που προέρχονται από μηρυκαστικά ζώα (3% – 8% επί του ολικού λίπους), αλλά ο αντίκτυπός τους στη δημόσια υγεία είναι σχετικά μικρός. Αντίθετα, τα έλαια που έχουν υδρογονωθεί μερικώς, για καθαρά τεχνολογικούς σκοπούς, μπορεί να περιέχουν trans-λιπαρά ("βιομηχανικώς παραγόμενα" trans-λιπαρά) σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες.

Το θέμα των trans λιπαρών δεν είναι καινούργιο στη διεθνή επιστημονική κοινότητα. Οι επιζήμιες επιδράσεις των βιομηχανικώς παραγόμενων trans λιπαρών οξέων στο καρδιαγγειακό σύστημα, πλέον, είναι πέρα από οποιαδήποτε αμφισβήτηση. Τα trans-λιπαρά αυξάνουν στον ορό του αίματος τα επίπεδα της "κακής" χοληστερόλης (LDL cholesterol), ενώ μειώνουν τα επίπεδα της "καλής" χοληστερόλης (HDL cholesterol). Μάλιστα, ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων ανά γραμμάριο πρόσληψης trans-λιπαρών οξέων, είναι τέσσερις με πέντε φορές υψηλότερος συγκριτικά με την ίδια ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Παράλληλα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η υψηλή διαιτητική πρόσληψη trans-λιπαρών έχει συσχετιστεί και με άλλες

αρνητικές επιδράσεις. Για τους λόγους αυτούς, η εξάλειψη των βιομηχανικώς παραγόμενων trans-λιπαρών έχει αποτελέσει τα τελευταία χρόνια μία από τις προτεραιότητες του ΠΟΥ αλλά και της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των Εθνικών Φορέων.

Αν και έχουν γίνει σημαντικά βήματα από τη βιομηχανία τροφίμων ως προς τη μείωση των βιομηχανικώς παραγόμενων trans-λιπαρών στα τρόφιμα, η νέα νομοθεσία στην Ευρωπαϊκή Ένωση συνεπικουρεί προς την κατεύθυνση εξάλειψης των λιπαρών αυτών.

Μελέτη του ΕΦΕΤ σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα Ελλήνων σχετικά με τις γνώσεις και την στάση των ενηλίκων απέναντι στα trans-λιπαρά, καταδεικνύει ότι οι περισσότεροι καταναλωτές δεν έχουν ακούσει τον όρο trans λιπαρά. Για το λόγο αυτό και βάσει της νέας νομοθεσίας, ο ΕΦΕΤ ενημερώνει τους Έλληνες καταναλωτές με το ακόλουθο πληροφοριακό γράφημα για τα trans λιπαρά.

Για περισσότερες πληροφορίες επιλέξτε το παρακάτω link :

[http://www.efet.gr/images/old\\_efet/infographic\\_FINAL\\_web.pdf](http://www.efet.gr/images/old_efet/infographic_FINAL_web.pdf)