**2009 - Μόνο 2-3 ποτήρια κόκκινο κρασί την ημέρα...**

για τους άνδρες και 1-2 για τις γυναίκες πρακτικά έχουν τον ίδιο αντίκτυπο στον ανθρώπινο οργανισμό με την καθημερινή σωματική άσκηση. Κατά τα άλλα, τα οινοπνευματώδη ποτά συνδράμουν στην εμφάνιση καρκίνου, ιδίως στους καπνιστές.

Αυτό επισήμανε ... ο καθηγητής Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Δημήτρης Τριχόπουλος, κατά τη διάρκεια εκδήλωσης του Ιδρύματος Αριστείδης Δασκαλόπουλος.
Αναφερόμενος στις συνήθεις διατροφικές «αδυναμίες», ο καθηγητής του Χάρβαρντ καθησύχασε μόνο εκείνους που πίνουν λίγο κόκκινο κρασί σε καθημερινή βάση και επισήμανε ως βλαβερό το κόκκινο κρέας, εφόσον καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες.
Ο κ. Τριχόπουλος επανέλαβε τα θετικά αποτελέσματα της μεσογειακής διατροφής, η οποία μειώνει κατά 33% τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και κατά 24% τις πιθανότητες για καρκίνο - δύο από τις πρώτες αιτίες θανάτου στην Ελλάδα. Σε αυτό το πλαίσιο, εξήρε το ρόλο των φρούτων, των λαχανικών, των όσπριων, του λαδιού και του κόκκινου κρασιού σε μικρή ποσότητα. Ασφαλώς, πρόσθεσε και την εξέχουσα σημασία της καθημερινής σωματικής άσκησης, λέγοντας ότι ο χορός αποτελεί την αποτελεσματικότερη επιλογή.
«Να τρώτε αργά» και «να μην παχαίνετε» πρόσθεσε ο καθηγητής του Χάρβαρντ, ο οποίος, πάντως, σημείωσε ότι όσον αφορά στη μακροβιότητα των Ελλήνων «τα πράγματα δεν πάνε και τόσο άσχημα». Η «αναμενόμενη ζωή» αυξάνεται ολοένα και περισσότερο, με τους άνδρες να φτάνουν έως τα 80 χρόνια και τις γυναίκες έως και τα 83. Οι Έλληνες, μάλιστα, χάρη στη διατροφή τους, ζουν περισσότερο από τους υπόλοιπους Ευρωπαίους.