

# ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ: Η ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ GRECO

## (Greek Childhood Obesity study)

Π. Φαρατζιάν<sup>1</sup>, Δ. Παναγιωτάκος<sup>2</sup>, Γ. Ρίσβας<sup>1</sup>, Β. Μπουντζιούκα<sup>1,2</sup>, Α. Ζαμπέλας<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

<sup>2</sup> Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, Ελλάδα

## 1. INTRODUCTION & AIM

Να διερευνηθούν σε εθνικό επίπεδο, οι συνήθειες του τρόπου ζωής και τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την εφαρμογή της Μεσογειακής διατροφής σε παιδιά, ούτως ώστε να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό στρατηγικών παρέμβασης και βελτίωσης της ποιότητας της διατροφής των παιδιών.

## 2. SUBJECTS & METHODS

Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 2209 παιδιά 10-12 ετών και γονείς. Τα δεδομένα προέρχονται από τη μελέτη GRECO όπου συλλέχθηκαν δεδομένα από συνολικά 4876 παιδιά, από 10 περιφέρειες της χώρας. Τα παιδιά συμπλήρωσαν ένα ημι-ποσοτικοποιημένο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων του οποίου η εγκυρότητα και επαναληψιμότητα είχε ελεγχθεί, αλλά και ειδικά σχεδιασμένα ερωτηματολόγια αξιολόγησης κοινωνικοοικονομικών παραγόντων, διατροφικών συνηθειών, τάσεων απέναντι στο φαγητό και εκτίμησης της σωματικής δραστηριότητας. Η αξιολόγηση της εφαρμογής των συστάσεων της Μεσογειακής διατροφής των παιδιών έγινε με βάση το διεθνή δείκτη KIDMED. Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των γονέων (μορφωτικό επίπεδο, επαγγελματική και οικονομική κατάσταση) καθώς και διατροφικά δεδομένα (MedDiet score) συλλέχθηκαν βάσει ενός αυτοσυμπληρούμενου ερωτηματολογίου. Μοντέλα λογαριθμιστικής παλινδρόμησης χρησιμοποιήθηκαν για τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών που συσχετίζονται με την πιθανότητα χαμηλής ή υψηλής υιοθέτησης της Μεσογειακού προτύπου διατροφής.

## 3. RESULTS

Το 37% των παιδιών είχε μέτρια και καλή βαθμολογία στον δείκτη KIDMED, ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Ωστόσο τα παιδιά με υψηλότερη βαθμολογία είχαν υψηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας ( $p < 0,001$ ). Τα αποτελέσματα της λογαριθμιστικής παλινδρόμησης ανέδειξαν ότι αύξηση της συχνότητας κατανάλωσης πρωινού γεύματος από τα παιδιά οδηγεί σε αύξηση της πιθανότητας εφαρμογής της Μεσογειακής διατροφής ( $\Sigma\Lambda = 1,24$ , 95% ΔΕ: 1,18-1,30). Αντίστοιχα, η αυξημένη συχνότητα οικογενειακών γευμάτων με την μητέρα ή/και τον πατέρα οδηγεί σε αύξηση της πιθανότητας εφαρμογής της Μεσογειακής διατροφής. Επίσης φάνηκε ότι η αύξηση του MedDiet score των γονέων αποτελεί ενισχυτικό παράγοντα της εφαρμογής των συστάσεων της Μεσογειακής διατροφής των παιδιών ( $\Sigma\Lambda = 1,03$ , 95% ΔΕ: 1,01-1,05). Αντίθετα, επιβαρυντικούς παράγοντες για την εφαρμογή της Μεσογειακής διατροφής των παιδιών αποτελούν η αύξηση των ωρών τηλεθέασης των παιδιών ( $\Sigma\Lambda = 0,90$ , 95% ΔΕ: 0,84-0,98), όπως επίσης και η συνήθεια της κατανάλωσης γευμάτων μπροστά από την τηλεόραση ή τον Η/Υ.

**Figure 1.** The prefectures in Greece included in the study



## 4. CONCLUSIONS

- Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι τα παιδιά απομακρύνονται από το μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής.
- Οι στρατηγικές παρέμβασης με σκοπό την εφαρμογή της καρδιο-προστατευτικής Μεσογειακής διατροφής δεν πρέπει να στοχεύουν μόνο στην ενημέρωση για τις ευεργετικές της ιδιότητες αλλά και στην αλλαγή συμπεριφορών των παιδιών και γονέων.

**CONTACT DETAILS:**  
**Dr. Antonis Zampelas**  
**E-mail: azampelas@aua.gr**