

ΤΙΤΛΟΣ: Διατροφικοί παράγοντες και οικογενειακές συνήθειες που επηρεάζουν τα επίπεδα υπέρβαρου/παχυσαρκίας στα παιδιά: Η μελέτη GRECO

Συγγραφείς: Π. Φαρατζιάν¹, Δ. Παναγιωτάκος², Γ. Ρίσβας¹, Ρ. Μίχα¹, Α. Ζαμπέλας¹

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

² Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, Ελλάδα.

Εισαγωγή: Ο σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εκτιμήσει τα επίπεδα και την αιτιολογία της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα σε αντιπροσωπευτικό πανελλαδικό δείγμα μαθητών δημοτικού από αστικές, ημιαστικές και αγροτικές περιοχές, ηλικίας 10-12 ετών. Επιπρόσθετοι στόχοι ήταν η ταυτοποίηση των διατροφικών παραγόντων, των συνηθειών του τρόπου ζωής των παιδιών, αλλά και της οικογένειας που επηρεάζουν τον επιπολασμό της παιδικής παχυσαρκίας.

Μεθοδολογία: Η δειγματοληψία ήταν τυχαία και διαστρωματοποιημένη ανά γεωγραφική περιοχή. Εκτός από τις ανθρωπομετρικές μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν, τα παιδιά συμπλήρωσαν ένα ημι-ποσοτικό ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων του οποίου η εγκυρότητα και επαναληψιμότητα είχε ελεγχθεί, αλλά και ειδικά σχεδιασμένα ερωτηματολόγια αξιολόγησης κοινωνικο-οικονομικών παραγόντων, διατροφικών συνηθειών και εκτίμησης της σωματικής δραστηριότητας. Η εκτίμηση της ενεργειακής πρόσληψης και των μακροθρεπτικών συστατικών έγινε σε υπό-δείγμα του συνολικού πληθυσμού, αποκλείοντας από την ανάλυση τα άτομα που υπο- ή υπερ-κατέγραφαν την ενεργειακή τους πρόσληψη, με βάση διεθνή όρια προσαρμοσμένα με το μέγεθος του δείγματος και τον αριθμό ημερών καταγραφής. Η εκτίμηση του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας των παιδιών έγινε με το διεθνές ερωτηματολόγιο IPAQ-C. Οι γονείς/κηδεμόνες των παιδιών εκτός από τη συγκατάθεσή τους για την πραγματοποίηση μετρήσεων στα παιδιά τους κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο συλλογής των παρακάτω πληροφοριών: δημογραφικά και ανθρωπομετρικά στοιχεία, κοινωνικο-οικονομικά στοιχεία, αντιλήψεις των γονέων για τη διατροφή του παιδιού, δεδομένα για την αξιολόγηση της εφαρμογής της Μεσογειακής διατροφής.

Αποτελέσματα: Το συνολικό δείγμα από το οποίο συλλέχθηκαν πλήρη στοιχεία αποτελούνταν από 4786 παιδιά. Ο συνολικός αριθμός των γονέων που παρείχαν

πλήρη στοιχεία ήταν 2315. Σύμφωνα με τα κριτήρια του IOTF στο συνολικό Πανελλαδικό δείγμα παιδιών το ποσοστό υπέρβαρου και παχυσαρκίας ήταν 29% και 11,2%, αντίστοιχα. Σχετικά με την αξιολόγηση της υπο- και υπερ-καταγραφής, το 36% κατατάχθηκαν ως υπο-καταγραφείς ενεργειακής πρόσληψης και το 16% ως υπέρ-καταγραφείς. Στα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά φάνηκε ότι η συμμετοχή του διαιτητικού λίπους και της πρωτεΐνης (%) στην συνολική ενεργειακή τους πρόσληψη ήταν υψηλότερη, αλλά χαμηλότερη η συμμετοχή των υδατανθράκων. Σε ότι αφορά τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ φυσιολογικών και υπέρβαρων ή παχύσαρκων παιδιών, ωστόσο τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά είχαν σημαντικά μεγαλύτερο χρόνο τηλεθέασης και ενασχόλησης με τον Η/Υ, καθώς και περισσότερες ώρες μελέτης των μαθημάτων. Επιπρόσθετα η συχνότητα κατανάλωσης πρωινού γεύματος ήταν χαμηλότερη καθώς και τα συνολικά γεύματα και μικρογεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας ήταν λιγότερα στα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά. Επίσης η αυξημένη συχνότητα γευμάτων με άλλο ένα τουλάχιστον μέλος της οικογένειας φάνηκε ότι προστατεύει από τον κίνδυνο υπέρβαρου/παχυσαρκίας.

Συμπεράσματα: Τα αποτελέσματα της Πανελλαδικής μελέτης δείχνουν ότι το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας είναι ιδιαίτερα έντονο. Για να γίνει εφικτή η αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών, πρέπει ο σχεδιασμός προγραμμάτων διατροφικής παρέμβασης να λάβει υπόψη τους κοινωνικο-οικονομικούς και οικογενειακούς παράγοντες που επηρεάζουν τον επιπολασμό της.

Βιβλιογραφία

- Black A. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. *Int J Obes.* 2000; 24: 1119–1130.
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320: 1240–1243.
- Farajian P, Karasouli K, Risvas G, Panagiotakos DB, Zampelas A. Repeatability and validity of a food frequency and dietary habits questionnaire in children. *Circulation* 2009; 119: e288.
- Kowalski KC, Crocker PRE, Faulkner RA. Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Pediatr Exerc Sci* 2007; 9: 174–86.

Panagiotakos DB, Pitsavos C, Arvaniti F, Stefanadis C. Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults; the accuracy of the MedDietScore. *Prev Med* 2005; 44: 335-340.