

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ
ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ 18-25.**



ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ ΦΕΡΕΝΙΚΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2015

Εισαγωγή

- **Διατροφή: ο κύριος παράγοντας της σωματικής κατάστασης ενός ατόμου.**
 - Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου
- **Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική κατάσταση ενός ατόμου**
 - Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός & Ενεργειακές Ανάγκες
 - Ορμόνες
 - Κίνηση του ατόμου / άσκηση
 - Κληρονομικότητα

Εισαγωγή

- **Κριτήρια των διατροφικών συνηθειών και της σωματικής κατάστασης ενός ατόμου.**
 - Δείκτης μάζας σώματος
 - Η μέθοδος Jacson-Pollock
 - Ο λόγος της μέσης προς την περιφέρεια (Waist to Hip Ratio - WHR)
 - Εκτίμηση βαθμού αναπηρίας.

Επιπτώσεις μη ορθής διατροφής

- Παχυσαρκία
 - Αίτια της παχυσαρκίας
 - Επιπτώσεις της παχυσαρκίας



Επιπτώσεις μη ορθής διατροφής

- **Λιπόβαρη άτομα, υποσιτισμός**
 - Διατροφικές διαταραχές
 - Αίτια
 - Επιπτώσεις



Επιπτώσεις μη ορθής διατροφής

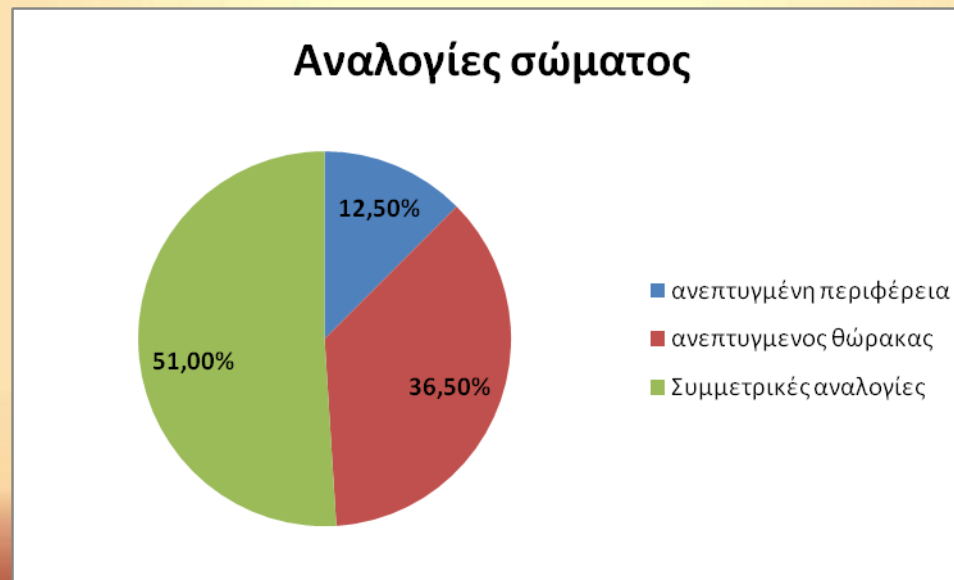
- **Επιβάρυνση από τοξικές ενώσεις (Βιομηχανικά χημικά, βαρέα μέταλλα, φυτοφάρμακα, συντηρητικά κ.ά.)**

Αποτελέσματα έρευνας

- **200 ερωτηθέντες:**
 - 78,5% θήλυ 21,5% άρρεν
 - 49,5% 20-22 ετών
 - 68,5% Αστικό κέντρο
 - 99% Μορφωτικό επίπεδο Τ.Ε.Ι.
 - 71% Άνεργοι
 - 35,5% ελαφριά δραστηριότητα και 30,5 μέτρια, μόνο 3,5% αθλούνται.
 - 95% άγαμοι
 - 89% εξαρτάται οικονομικά από την οικογένεια του, το 11% είναι τελείως ανεξάρτητο. 50,5% των εξαρτώμενων εργάζεται.

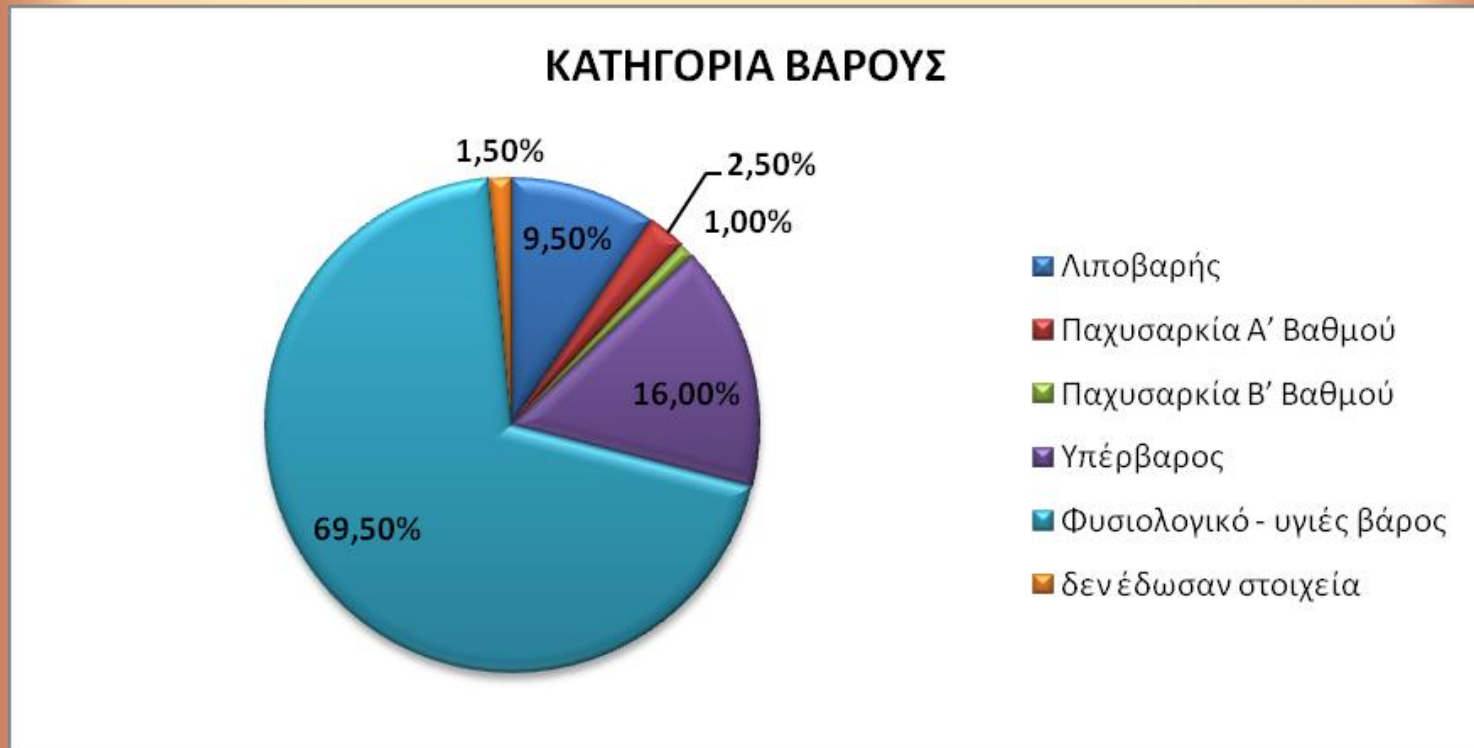
Αποτελέσματα έρευνας

- **200 ερωτηθέντες:**
 - Απασχόληση μητέρας: Ιδιωτική υπάλληλος 26% και οικιακά 23%
 - Άνω ένδυση: 36% Medium, 23% Small
 - Κάτω ένδυση: 30% Medium, 28,5% Large



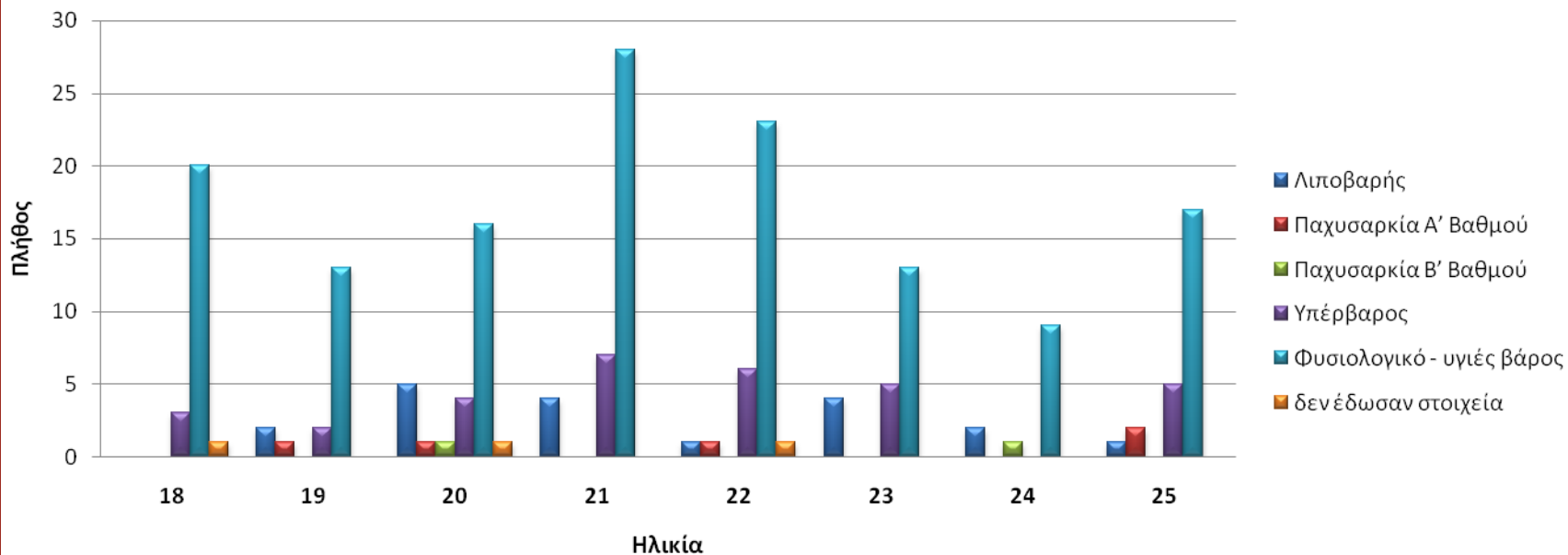
Αποτελέσματα έρευνας

- Κατηγορία βάρους σύμφωνα με το Δ.Μ.Σ.

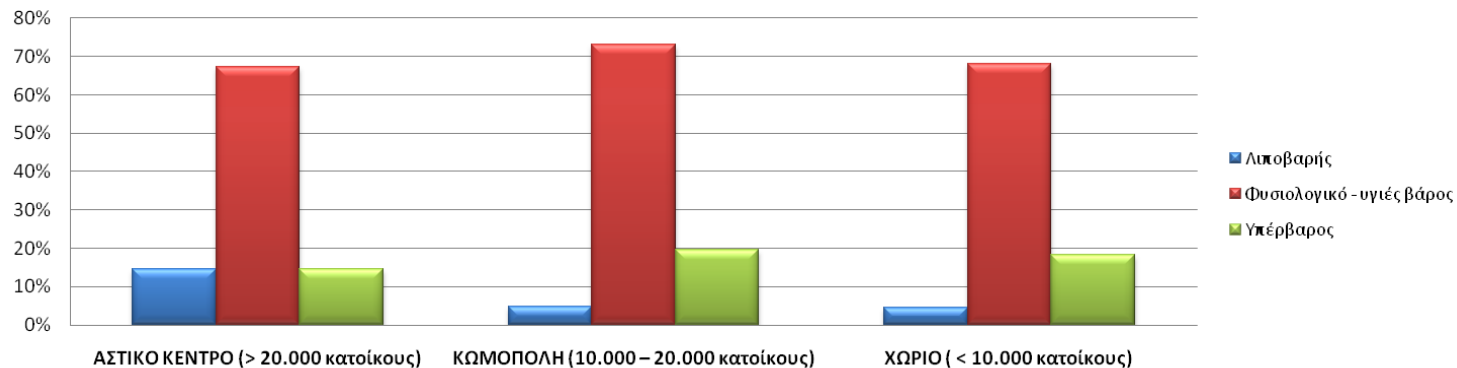


Αποτελέσματα έρευνας

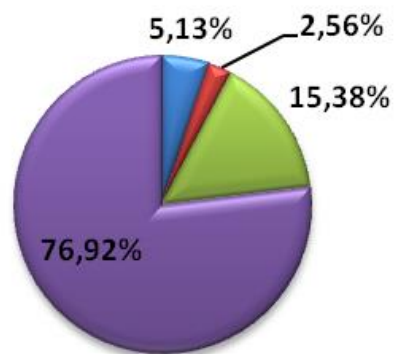
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ



Τόπος μόνιμης κατοικίας των 3 μεγαλύτερων κατηγοριών βάρους (πλήθος).

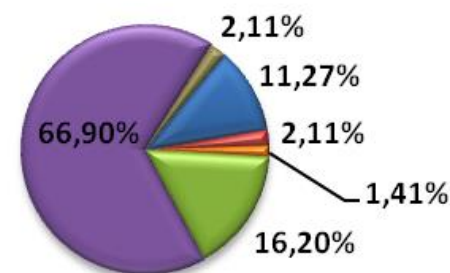


Σχέση κατηγορίας βάρους με συνήθη
εργασιακή κατάσταση Εργαζόμενου
φοιτητή/τριας (ΗΜΙΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΟΣ)



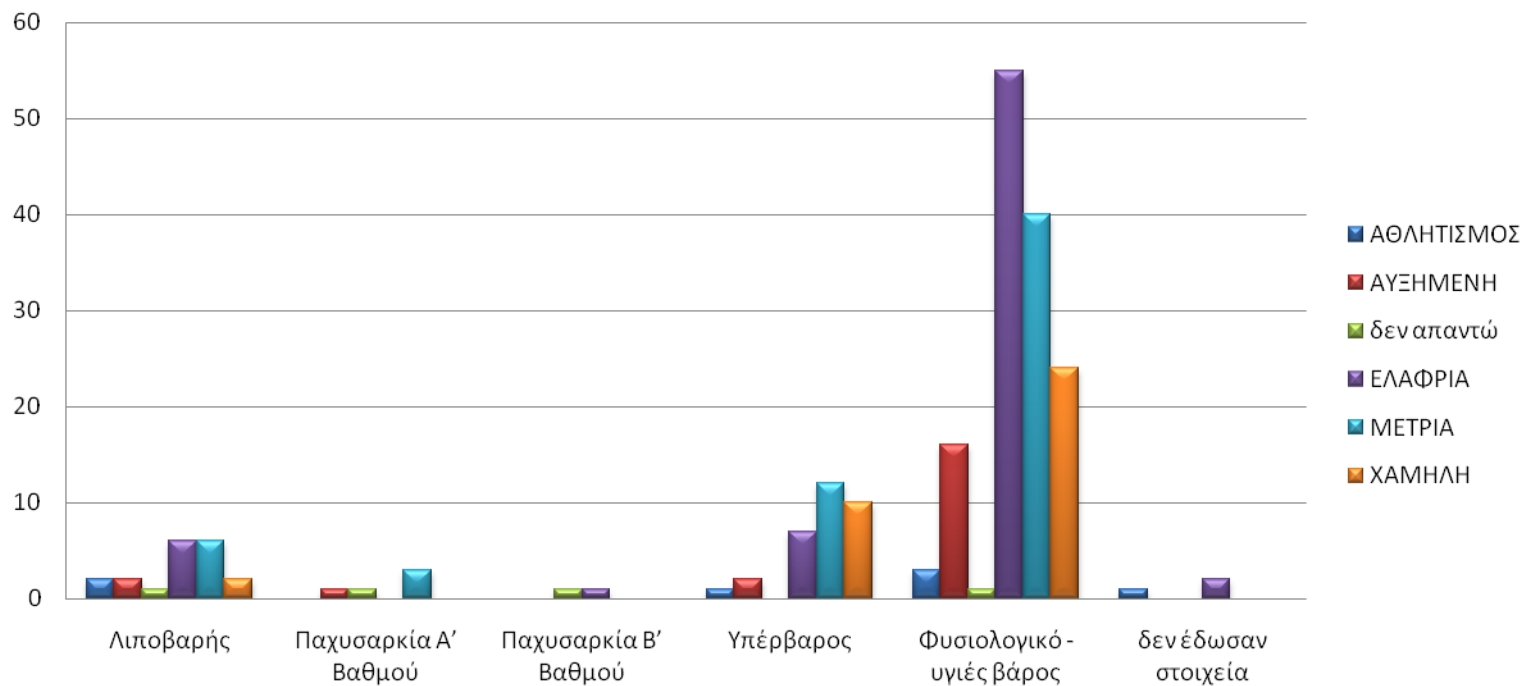
- Λιποβαρής
- Υπέρβαρος
- Παχυσαρκία Α' Βαθμού
- Φυσιολογικό - υγιές βάρος

Σχέση κατηγορίας βάρους με συνήθη
εργασιακή κατάσταση φοιτητή/τριας
(ΑΝΕΡΓΟΣ)



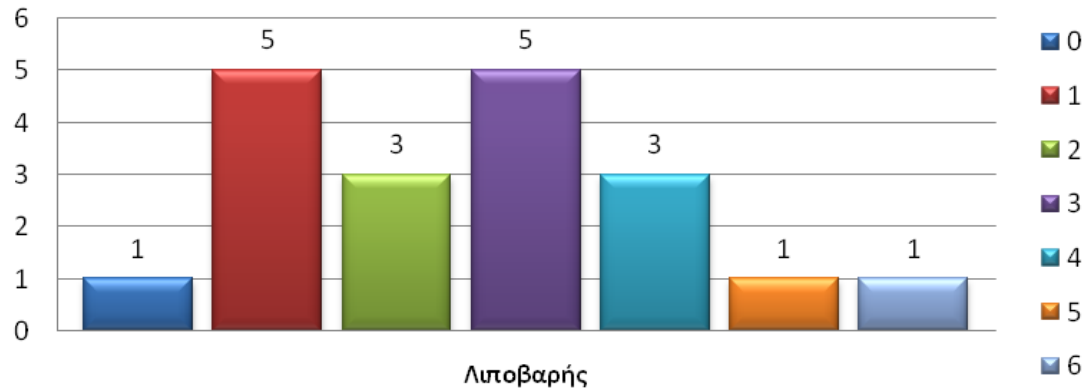
- Λιποβαρής
- Παχυσαρκία Α' Βαθμού
- Παχυσαρκία Β' Βαθμού
- Υπέρβαρος
- Φυσιολογικό - υγιές βάρος
- δεν έδωσαν στοιχεία

Δραστηριότητα σε σχέση με την κατηγορία βάρους.

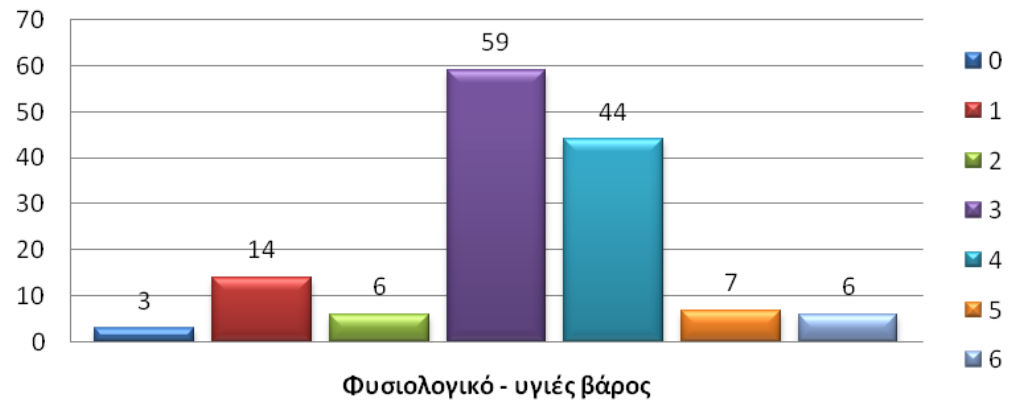


Αποτελέσματα έρευνας

Σχέση αριθμού γευμάτων με τη λιποβαρή κατάσταση.



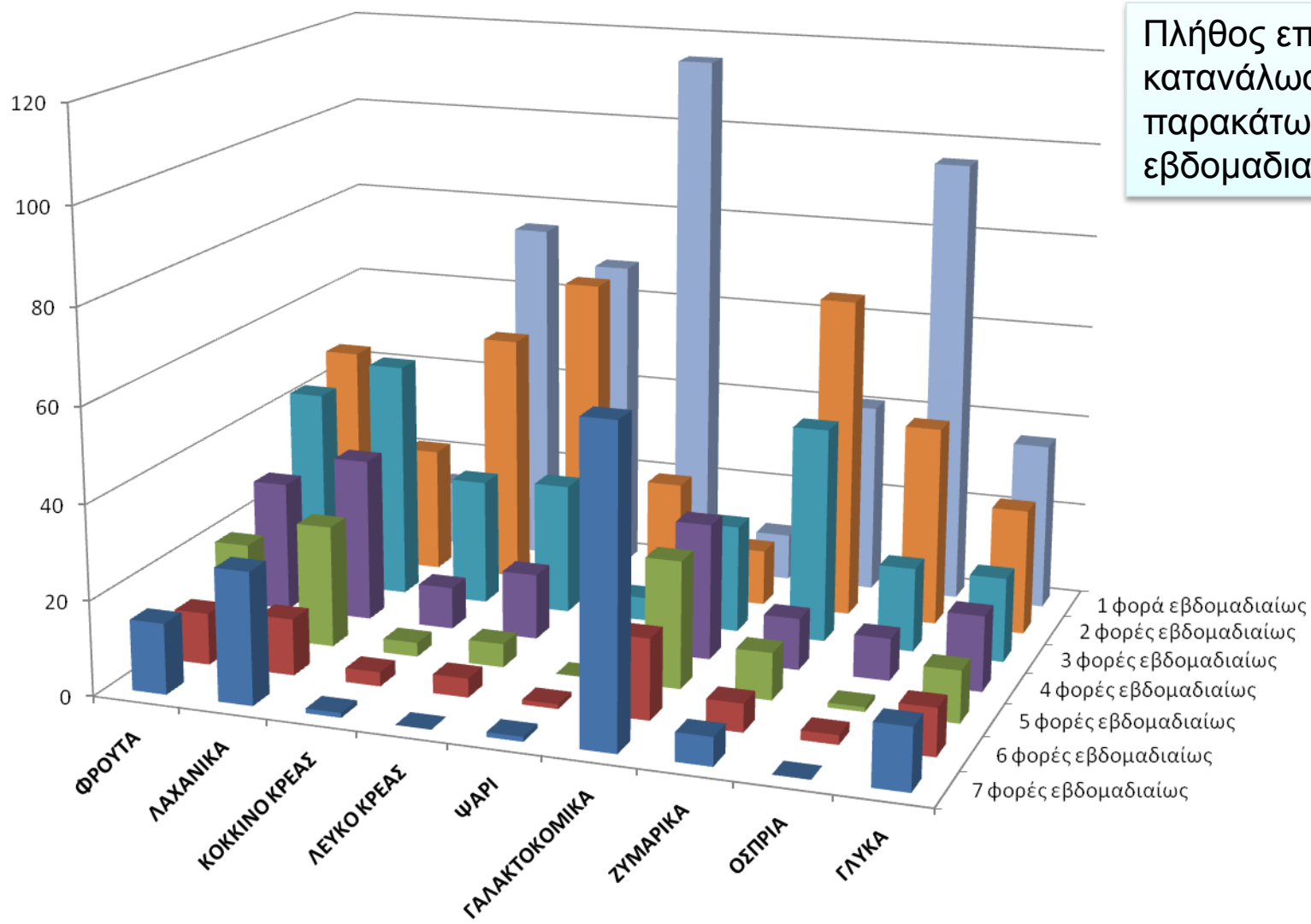
Σχέση αριθμού γευμάτων με τη φυσιολογική κατάσταση.



Αποτελέσματα έρευνας

- **Αλκοόλ:**
 - 68,5% ΝΑΙ, <1 ποτήρι εβδομαδιαίως 50%
 - Ελαφριά 35,04% και μέτρια 32,12%
- **Τρώτε έξω;**
 - 66% 1-2 φορές εβδομαδιαίως.
 - 49,24 Δεν είναι οικονομικά ανεξάρτητοι
 - 27% μητέρα ιδιωτική υπάλληλος, 22% οικιακά και 18% δημόσιο τομέα.
 - 51% σε ταβέρνα-εστιατόριο

Αποτελέσματα έρευνας



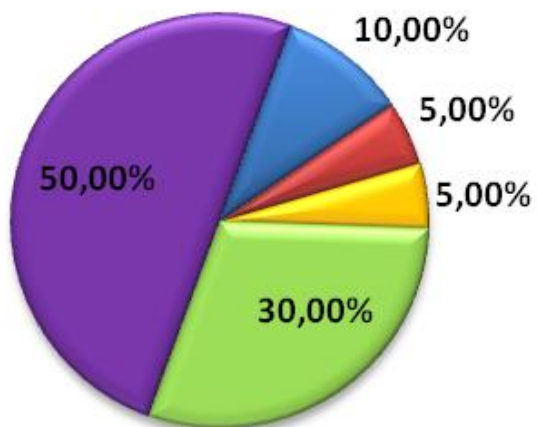
Αποτελέσματα έρευνας

- **Καθημερινά τρόφιμα:**
 - Λιποβαρείς: γαλακτοκομικά-λαχανικά, γλυκά-ζυμαρικά
 - Υπέρβαροι γαλακτοκομικά-λαχανικά και ψάρι.
- **Μεσογειακή διατροφή:**
 - Μερικές φορές 58,5%
 - Μητέρα: 29,91% ιδιωτική υπάλληλος, 19,66% δημόσιος υπάλληλος και 16,24% οικιακά.
- **Χρήση διαιτητικών προϊόντων.**
 - 55,5% ΝΑΙ, >5φορές εβδομάδα.
- **Συμπληρώματα διατροφής: 82,5% ΟΧΙ**

Αποτελέσματα έρευνας

ΟΧΙ σε μεσογειακή διατροφή και διαιτητικά προϊόντα

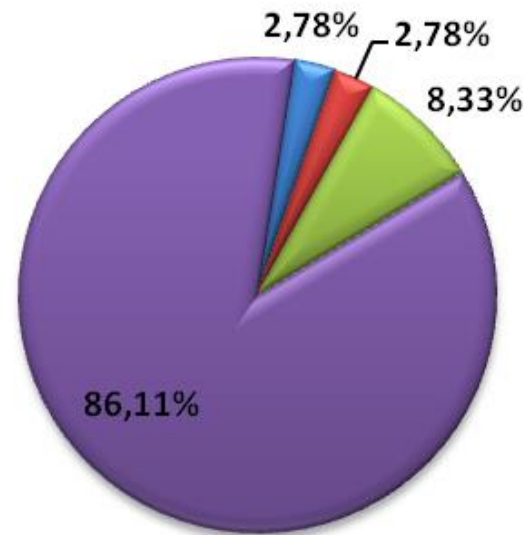
- Λιποβαρής
- Παχυσαρκία Α' Βαθμού
- Παχυσαρκία Β' Βαθμού
- Υπέρβαρος
- Φυσιολογικό - υγιές βάρος



Κατηγορία βάρους όσων χρησιμοποιούν διαιτητικά προϊόντα και ακολουθούν μεσογειακή διατροφή.

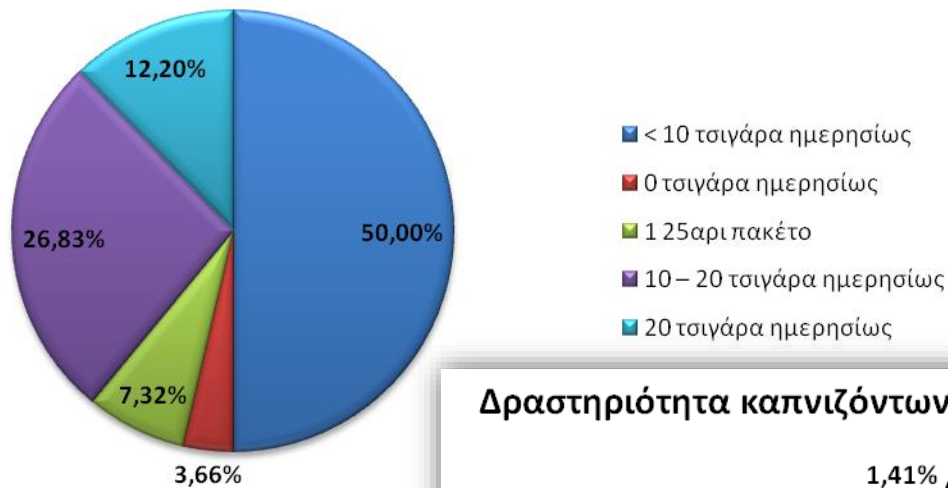
ΝΑΙ σε μεσογειακή διατροφή και διαιτητικά προϊόντα

- Λιποβαρής
- Παχυσαρκία Α' Βαθμού
- Υπέρβαρος
- Φυσιολογικό - υγιές βάρος

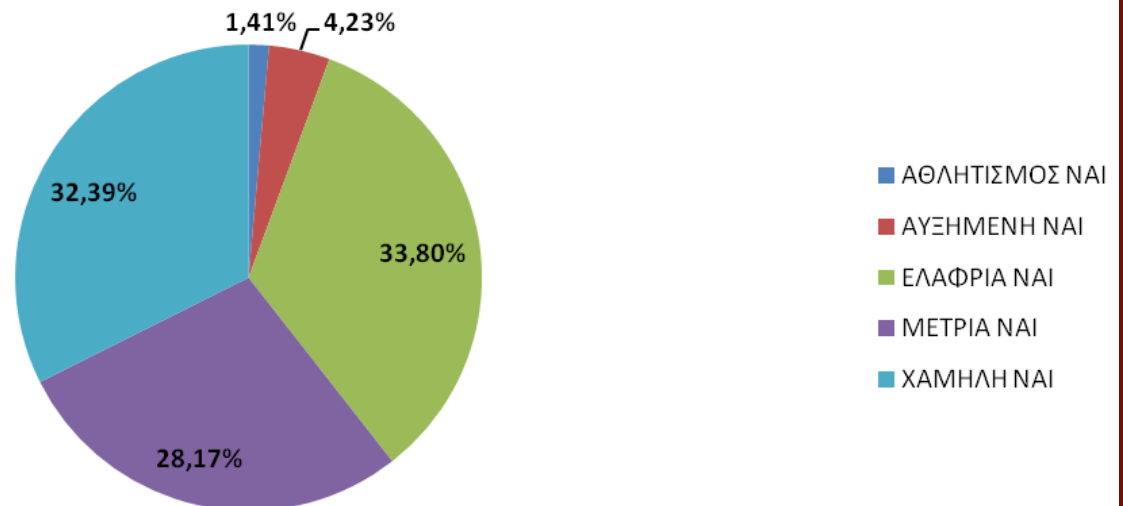


Αποτελέσματα έρευνας

ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΣΙΓΑΡΩΝ



Δραστηριότητα καπνιζόντων και καταναλωτών οινοπνευματωδών



Αποτελέσματα έρευνας

- **Δίαιτα:**

- 43,5% ΝΑΙ

- 26,74% πριν 1 έτος, 18,6% αυτή τη στιγμή και 16,28% πριν 6 μήνες.

- 45,35% μεγάλη αποτελεσματικότητα και 25,58% μέτρια.

- 44,32% ανάκτησε το βάρος

- Μετά από 2 εβδομάδες (30%)

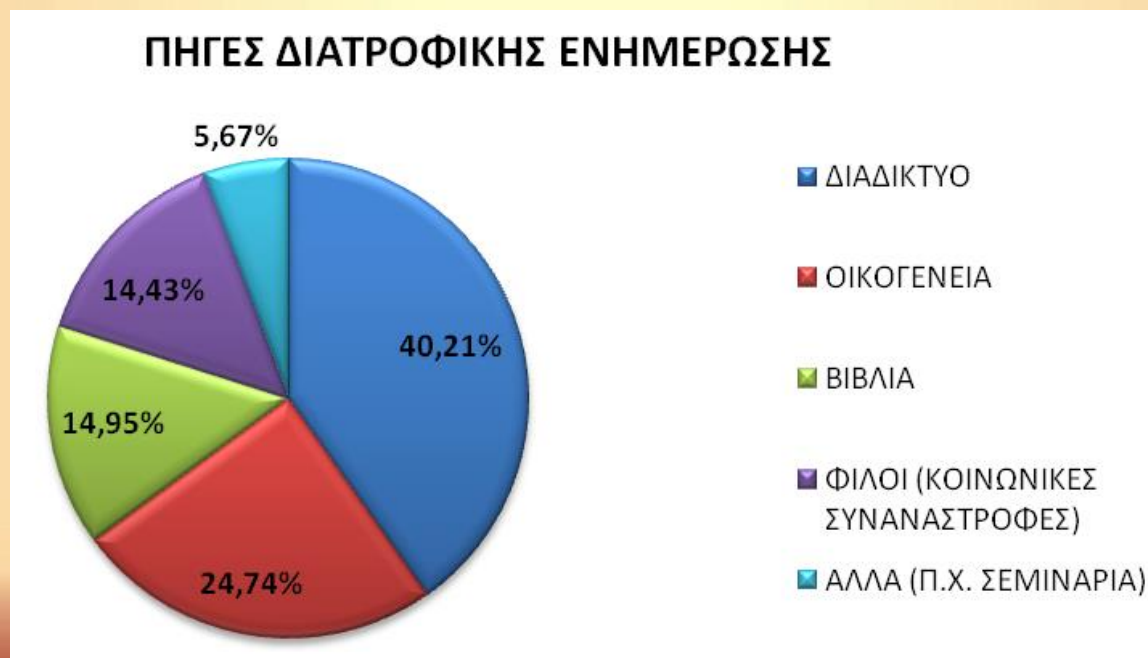
- Μετά από 6 μήνες (30%)

- Προέλευση διαιτητικής αγωγής:

- Σύμβουλος διατροφής 47,83% και γνωστοί – φίλοι 28,26%.

Αποτελέσματα έρευνας

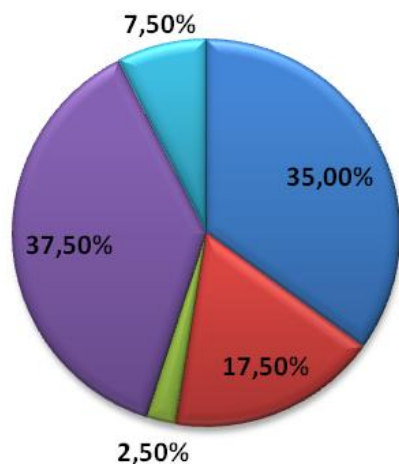
- Επιλογή άλλων μεθόδων πέραν της δίαιτας για απώλεια βάρους.
 - ΝΑΙ 33,87% (εγκύμναση χωρίς δίαιτα 72,31%)
- Αξιολόγηση γνώσεων διατροφής: μέτριες 53,93%



Αποτελέσματα έρευνας

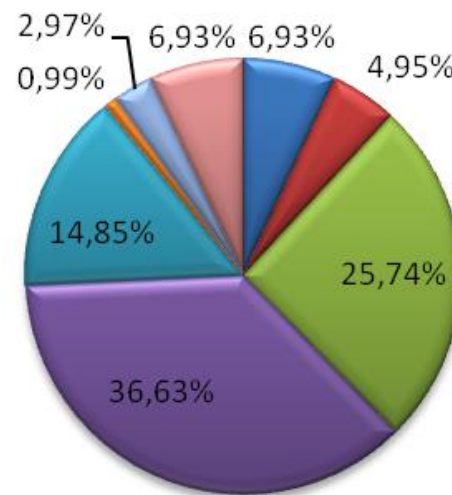
- **Μεταβολές στις διατροφικές συνήθειες.**
 - 76,96% ΝΑΙ και 50% 1 παράγοντας επιρροής.

ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



- ΓΡΗΓΟΡΟ ΦΑΓΗΤΟ
- ΔΕΝ ΚΑΝΩ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
- ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ
- ΚΑΝΩ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
- ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

εμφάνιση μοναδικού παράγοντα



- ΤΥΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΟΙ ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΟΥ
- ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – STRESS
- ΚΑΤΟΙΚΙΑ (ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΧΗ)
- ΛΟΓΟΙ ΥΓΕΙΑΣ

Αποτελέσματα έρευνας

- **Διατροφή:**
 - 70,9% βασική ανάγκη και απόλαυση.

Κατηγορία βάρους	ΈΧΕΙ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΕΤΩΝ					Γενικό άθροισμα
	ΟΧΙ	ΛΙΓΟ	ΝΑΙ	ΠΟΛΥ	(κενό)	
Φυσιολογικό - υγιές βάρος		54	53	28	3	139
Υπέρβαρος		10	13	6	1	32
Λιποβαρής		10	6	2		19
Παχυσαρκία Α' Βαθμού		2	2	1		5
Παχυσαρκία Β' Βαθμού		1	1			2
δεν έδωσαν στοιχεία			1		2	3
Γενικό άθροισμα		77	76	37	4	200

- Επιρροή οικονομικής κρίσης 74,26% ποιοτικώς.
 - 80% παχύσαρκοι Α' βαθμού ποσοτικώς
 - 77,78% λιποβαρείς και 90,91% υπέρβαροι ποιοτικώς
 - 50,36% φυσιολογικού βάρους ποιοτικώς

Αντιμετώπιση φαινόμενων

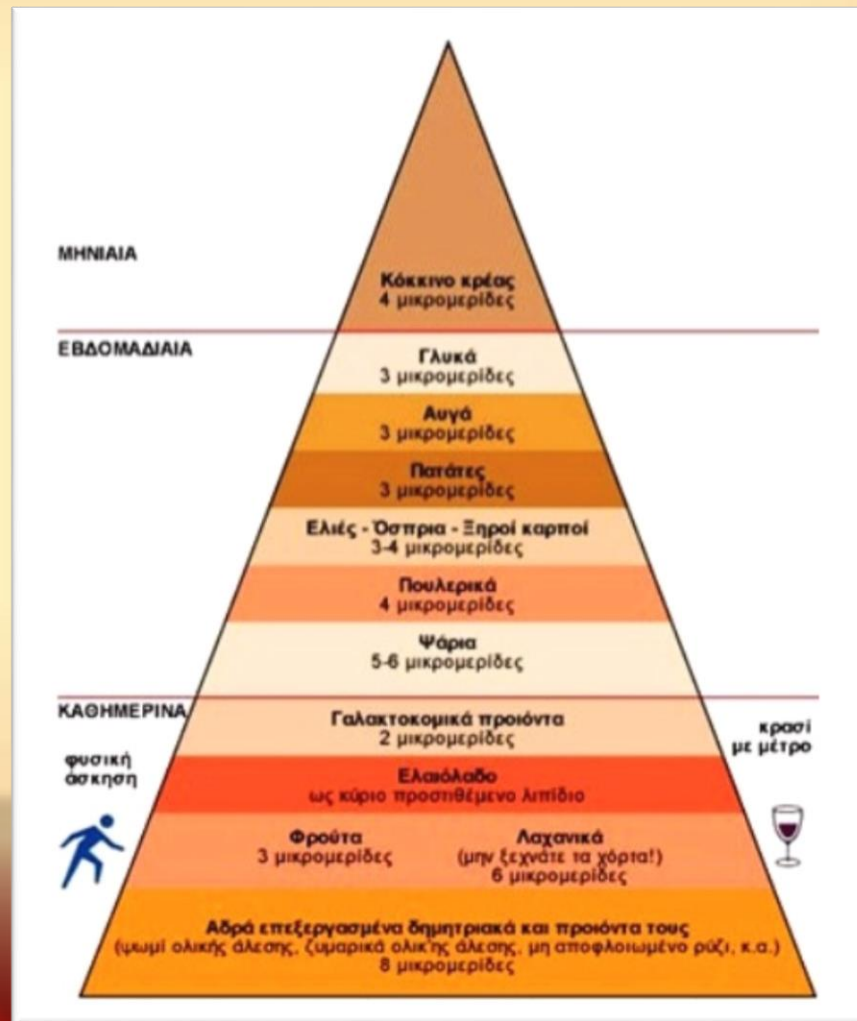
- **Σωστή και υγιεινή διατροφή**
 - Γενικές διατροφικές συμβουλές
 - Βασικές οδηγίες για μια Υγιεινή διατροφή
 - Οι τροφές και οι ποσότητες τους που απαρτίζουν μια σωστή διατροφή

Αντιμετώπιση φαινομένων

- Σωστή και υγιεινή διατροφή
- Είδη διατροφής
 - Μεσογειακή διατροφή
 - Άφθονες φυτικές ίνες
 - Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
 - Γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
 - Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
 - Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
 - Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών

Αντιμετώπιση φαινομένων

- Η πυραμίδα της σωστής (Μεσογειακής) διατροφής.



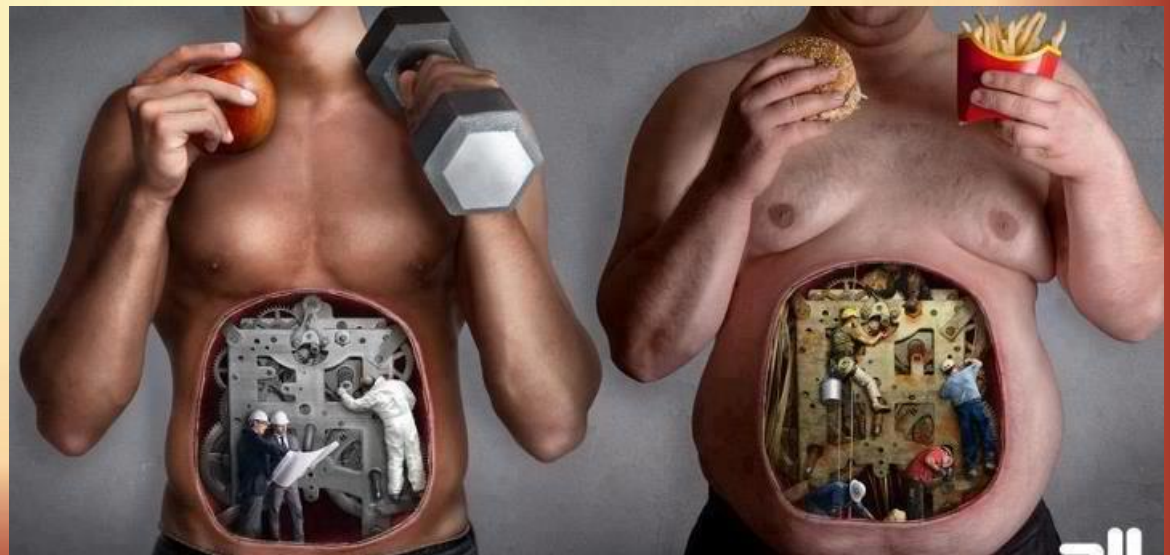
Αντιμετώπιση φαινομένων

- **Δίαιτα**

- Απώλεια ενός κιλού την εβδομάδα, με το 80% να είναι λίπος.
- Επικίνδυνες δίαιτες
- Δίαιτα για την αύξηση του σωματικού βάρους

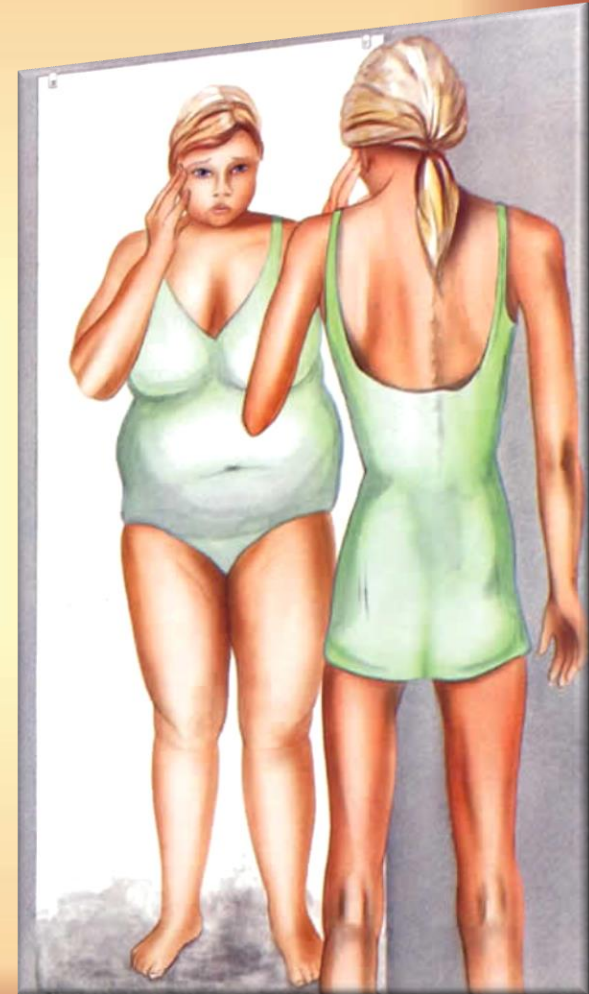
- **Άσκηση**

- Τα οφέλη
- Κίνδυνοι
- Μορφές και ένταση



Αντιμετώπιση φαινομένων

- **Ψυχολογική υποστήριξη**
 - Πιθανοί ψυχολογικοί λόγοι για την παχυσαρκία
 - Αντικίνητρα για το αδυνάτισμα
 - Λιποβαρή άτομα και νευρική ανορεξία
 - Λιποβαρή άτομα και ψυχογενής ή νευρική ή νευρογενής βουλιμία.



«ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΣ»

Τέλος παρουσίασης.

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ.**