

# ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ανθρωπομετρία και εκτίμηση  
διατροφικής πρόσληψης σε δείγμα  
ειδικής ομάδας εφήβων της  
Κωνσταντινούπολης

Επιμέλεια: Γιαννοπούλου Δέσποινα

Υπό την επίβλεψη: κ. Μαρίας Τσίγγα  
και κ. Μαρίας Γραμματικοπούλου

- Γρήγορη Ανασκόπηση της εν λόγω εργασίας



## Σκοπός

Ο σκοπός της πτυχιακής μου εργασίας είναι η εκτίμηση της διατροφικής πρόσληψης εφήβων σε μειονοτικά σχολεία της Κωνσταντινούπολης. Στην έρευνα συμμετείχαν τρία σχολεία ( Μεγάλη του Γένους Σχολή, Ζωγράφειο και Ζάππειο Σχολείο) με παιδιά από Πέμπτη Δημοτικού έως και Τρίτη Λυκείου.

## Μέθοδος

Συνολικά ερωτήθηκαν 103 άτομα ενώ 25 δεν προσήλθαν στη διαδικασία μετρήσεων και ερωτηματολογίου λόγω απώλειας άδειας από την διεύθυνση του Ζαπείου Σχολείου. Αφού συμπληρώθηκε το ημερολόγιο του προηγούμενου 24ώρου έγινε επεξεργασία του διαιτολογίου με το πρόγραμμα διατροφικής ανάλυσης Food Processor. Στη συνέχεια έγινε στατιστική επεξεργασία των δειγμάτων με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS.

## Αποτελέσματα

Από τα αποτελέσματα γίνεται φανερό ότι υπάρχουν ανεπαρκείς προσλήψεις συγκεκριμένων βιταμινών και μετάλλων. Τα ποσοστά του υπερβάλλοντος βάρους ανέρχονται σε 26,2% και της παχυσαρκίας στο 4,9% και για τα δυο φύλα.

## Συμπεράσματα

Χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση στον εξεταζόμενο πληθυσμό για εξαγωγή πιο αντιπροσωπευτικών αποτελεσμάτων και μελέτες παρέμβασης για την κάλυψη των διατροφικών ανεπαρκειών.

Στο πρώτο και Γενικό Μέρος της εργασίας παρατείνονται στοιχεία που αφορούν γενικά την διατροφή των εφήβων για ηλικίες παρεμφερείς με αυτές που μελετήσαμε, με βάση την βιβλιογραφική ανασκόπηση

.

## Άλλες έρευνες

Σε έρευνες που έχουν διεξαχθεί εκτός Ελλάδας έχει ευρέως εξετασθεί εάν οι επικρατούσες διατροφικές συνήθειες των εφήβων, τους οδηγούν στο να γίνουν ελλειποβαρείς, υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.



# ΙΤΑΛΙΑ

το συνολικό λίπος που προσλαμβάνεται από την τροφή αποτελεί το 35 % της ενεργειακής πρόσληψης και εμφανίζεται υψηλότερο στα κορίτσια (41 %)

(Cruz, 2000).

Γίνεται αντιληπτό ότι δύο από τα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής, η χαμηλή πρόσληψη κεκορεσμένων λιπών και η υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων εξαφανίζονται οδηγώντας μας στο δυτικού τύπου διατροφικό μοντέλο.

# ΕΥΡΩΠΗ-ΙΣΡΑΗΛ-ΗΠΑ

Συγκρίθηκε εάν ο δείκτης μάζας σώματος είναι ίσος ή μεγαλύτερος από τη 85η και 95η εκατοστιαία θέση (υπέρβαροι) σε εφήβους.

- Η έρευνα έλαβε χώρα στις εξής χώρες: Αυστρία, Czech Republic, Δανία, Βέλγιο, Φινλανδία, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Λιθουανία, Ισραήλ, Ιρλανδία, Πορτογαλία, Σλοβακία, Σουηδία και Ηνωμένες Πολιτείες. Οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά 29242 αγόρια και κορίτσια ηλικίας 13-15 ετών .

- Στα αποτελέσματα βλέπουμε ότι το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων βρέθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες και το χαμηλότερο στη Λιθουανία .
- Υψηλότερος επιπολασμός των υπέρβαρων βρέθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες , την Ιρλανδία , την Ελλάδα και την Πορτογαλλία.

# ΤΟΥΡΚΙΑ

## \*Ανδριανούπολη\*

Τα δεδομένα αφορούσαν το ύψος και βάρος 989 εφήβων ηλικίας 12 έως και 17 ετών. Με βάση την έρευνα, οι ελλειποβαρείς προσδιορίστηκαν σε ποσοστό των εφήβων χαμηλότερο του 5<sup>ου</sup> εκατοστημορίου σύμφωνα με την ηλικία, το φύλο και το ΔΜΣ Αμερικανών εφήβων.

- Οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι ορίστηκαν με βάση τις τιμές του Διεθνούς Οργανισμού Παχυσαρκίας Task Force πέραν του 85<sup>ου</sup> και 95<sup>ου</sup> εκατοστημορίου.
- Από την ανάλυση δεδομένων που συλλέχθηκαν υποστηρίζεται ότι οι έφηβοι της Ανδριανούπολης φέρουν σχετικά χαμηλότερο κίνδυνο για να γίνουν υπέρβαροι και παχύσαρκοι σχετικά με άλλες χώρες

(Naci Öner, 2004).

# ΣΤΟΧΟΣ

- Στόχος της έρευνάς ήταν να γίνει εκτίμηση της διατροφικής πρόσληψης σε εφήβους ηλικίας από 10 έως 19 ετών. Συγκεκριμένα θέλουμε να μελετήσουμε και να συσχετίσουμε συνήθειες σίτισης και κοινωνικούς παράγοντες σε δείγμα πληθυσμού εφήβων ελληνικών ορθόδοξων ομογενειακών σχολείων στην Κωνσταντινούπολη και την εμφάνιση παχυσαρκίας σε αυτή την ηλικία.

Δεν βρίσκουμε στην βιβλιογραφία στοιχεία που αφορούν στους Ορθόδοξους Χριστιανούς, ενώ υπήρχαν στοιχεία που μελετούσαν πληθυσμούς συγκεκριμένων πόλεων αλλά και ειδικούς πληθυσμούς μεταναστών.



# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

## – ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων τις αποσπάσαμε από τους εφήβους με προσωπική συνέντευξη καθώς και την ανάκληση του προηγούμενου 24ωρου η οποία αναλύθηκε με το πρόγραμμα Food Processor στο οποίο περάστηκαν συνταγές πλησιέστερες προς το μεσογειακό τρόπο παρασκευής.

- Οι τιμές DRI με τις οποίες συγκρίναμε τα αποτελέσματα των αναλύσεων ήταν του USDA.
- Για τη συλλογή των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών χρησιμοποιήθηκε ζυγαριά, αναστημόμετρο, δερματοπτυχόμετρο και μεζούρα.

Τα σχολεία που συνεργάστηκαν:

- Πατριαρχική Μεγάλη του Γένους Σχολή
- Ζωγράφειο Λύκειο
- Ζάππειο Γυμνάσιο-Λύκειο



- Σημείωσε Χ σε όποια από τα παρακάτω σε εκφράζουν:
- Καταναλώνω 1 φρούτο/χυμό κάθε μέρα
- Καταναλώνω 1 δεύτερο φρούτο/χυμό κάθε μέρα
- Τρώω φρέσκα/μαγειρεμένα λαχανικά κάθε μέρα
- Τρώω φρέσκα/μαγειρεμένα λαχανικά 2 φορές τη μέρα
- Τρώω ψάρι τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα

- Τρώω fast-food τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα
- Μου αρέσουν τα όσπρια και τα τρώω κάθε εβδομάδα
- Τρώω μακαρόνια/ρύζι τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα
- Τρώω δημητριακά/ψωμί για πρωινό
- Στο σπίτι χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα
- Κάποιες φορές ξεχνάω να φάω πρωινό ή δεν προλαβαίνω
- Τρώω γιαούρτι/γάλα για πρωινό
- Τρώω έτοιμο κρουασάν/κουλούρι/τυρόπιτα για πρωινό
- Τρώω 2 γιουρτάκια ή 2 φέτες τυρί κάθε μέρα
- Τρώω γλυκά, σοκολάτες ή καραμέλες κάθε μέρα

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Λόγω πάρα πολλών πινάκων των αποτελεσμάτων παραθέτουμε ενδεικτικά μονάχα τρεις πίνακες που αφορούν τον επιπολασμό της Παχυσαρκίας για το σύνολο του πληθυσμού αλλά και ξεχωριστά για αγόρια και κορίτσια.

- ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

BMI (αγόρια και κορίτσια)

• BMI (Kg/ m <sup>2</sup> ) (%)	Συχνότητα (άτομα)	Ποσοστό
• <18,5	5	4,9
• 18,5-24,99	66	64,1
• 25-29,99	27	26,2
• >30	5	4,9



- BMI (Αγόρια μόνο)

• BMI (Kg/ m <sup>2</sup> ) (%)	Συχνότητα (άτομα)	Ποσοστό
• <18,5	1	1,6
• 18,5-24,99	38	61,3
• 25-29,99	18	29
• >30	5	8,1

- BMI (Κορίτσια μόνο)

• BMI (Kg/ m <sup>2</sup> )	Συχνότητα (άτομα)	ποσοστό (%)
• <18,5	4	9,8
• 18,5-24,99	28	68,3
• 25-29,99	9	22
• >30	0	0

# ΣΥΖΗΤΗΣΗ

## Σχολιασμός Παχυσαρκίας

- Σχεδόν τα 2/3 του εξεταζόμενου πληθυσμού είχε φυσιολογικό βάρος αναλογικά με το ύψος και την ηλικία του.
- Στη βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν υπάρχει γενική εικόνα εκτίμησης του υπερβάλλοντος βάρους σε παιδικό κι εφηβικό πληθυσμό στην Τουρκία.

- Τα αποτελέσματά μας συμφωνούν ως ένα βαθμό με εκείνα του Öner (2004) στον επιπολασμό των ελλειποβαρών και παχύσαρκων κοριτσιών, ενώ φαίνεται ο επιπολασμός του υπέρβαρου να είναι διπλάσιος στη δική μας έρευνα. Για τα αγόρια τα δικά μας αποτελέσματα διαφέρουν σημαντικά για όλες τις κατηγορίες βάρους.

- Σε έρευνα του Cihad Dündar (2012) με δείγμα 2476 ατόμων παρατηρείται ο επιπολασμός της παχυσαρκίας και στα δυο φύλα να ανέρχεται στο 10,3% ενώ τα δικά μας αποτελέσματα συμφωνούν στο μισό ποσοστό (4,9%). Αναλογικά με το δείγμα μας που αντιστοιχεί στο 4% του δείγματος του παραπάνω ερευνητή επισημαίνουμε μεγάλη διαφορά στα αποτελέσματα, αλλά θεωρούμε πιο αντιπροσωπευτικό το δικό του δείγμα λόγω του πολύ μεγαλύτερου εξεταζόμενου πληθυσμού.

Στο κομμάτι της συζήτησης θα σχολιαστούν μόνο οι τιμές που καλύφθηκαν σε ποσοστό 50% ή και λιγότερο από την συνιστώμενη πρόσληψη.

- Βιταμίνη Κ

Και στα δυο φύλα παρατηρήθηκε πολύ μικρό ποσοστό κάλυψης. Αποδίδουμε τα αποτελέσματά μας στο ότι υπάρχουν πολύ λίγα δεδομένα για πού αφορούν την περιεκτικότητα βιταμίνης Κ σε τρόφιμα.

- Βιοτίνη

Και στα δυο φύλα παρατηρούμε ανεπαρκεια στην πρόσληψη. Αυτό το γεγονός μπορεί να προκαλέσει σε παιδιά νευρολογικές ανωμαλίες, καθυστέρηση ανάπτυξης, προβλήματα όρασης, ακοής, δερματολογικά προβλήματα τα οποία είναι μη αναστρέψιμα όταν εμφανιστούν (Barry Wolf, 2000)

- Folate

Σε συνδυασμό με ανεπάρκεια B12 μπορεί να προκαλέσει μεγσλοβλαστική αναιμία (Whitehead.2006).



- Μαγνήσιο

Η ανεπάρκειά του δημιουργεί αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου II, αντίσταση ινσουλίνης, νευρολογικές διαταραχές και κακό οστικό μεταβολισμό σε παχύσαρκα παιδιά (Huerta et al, 2005).

- Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως ο επιπολασμός του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας ανέρχεται στο 1/3 και 1/4 του εξεταζόμενου πληθυσμού για τα αγόρια και για τα κορίτσια αντίστοιχα. Η διατροφική ανάλυση της πρόσληψης έδειξε ανεπαρκή κάλυψη για τη βιοτίνη, βιταμίνη Κ, φολικό οξύ, ασβέστιο και μαγνήσιο με γνωστές τις παρενέργειες αυτών.

- Καταλήγουμε πως χρειάζεται παρέμβαση στον εξεταζόμενο πληθυσμό για καλύτερη διατροφική πρόσληψη των εν λόγω στοιχείων, και μείωση των ποσοστών υπερβάλλοντος βάρους. Ακόμη κρίνεται απαραίτητη περαιτέρω διερεύνηση αντίστοιχου πληθυσμού (ειδικοί μετανάστες) για την εξαγωγή πιο αντιπροσωπευτικών αποτελεσμάτων.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!!

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ