

ΠΑΡΕΡΓΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ
ΑΙΤΗΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΕΚΦΥΣΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

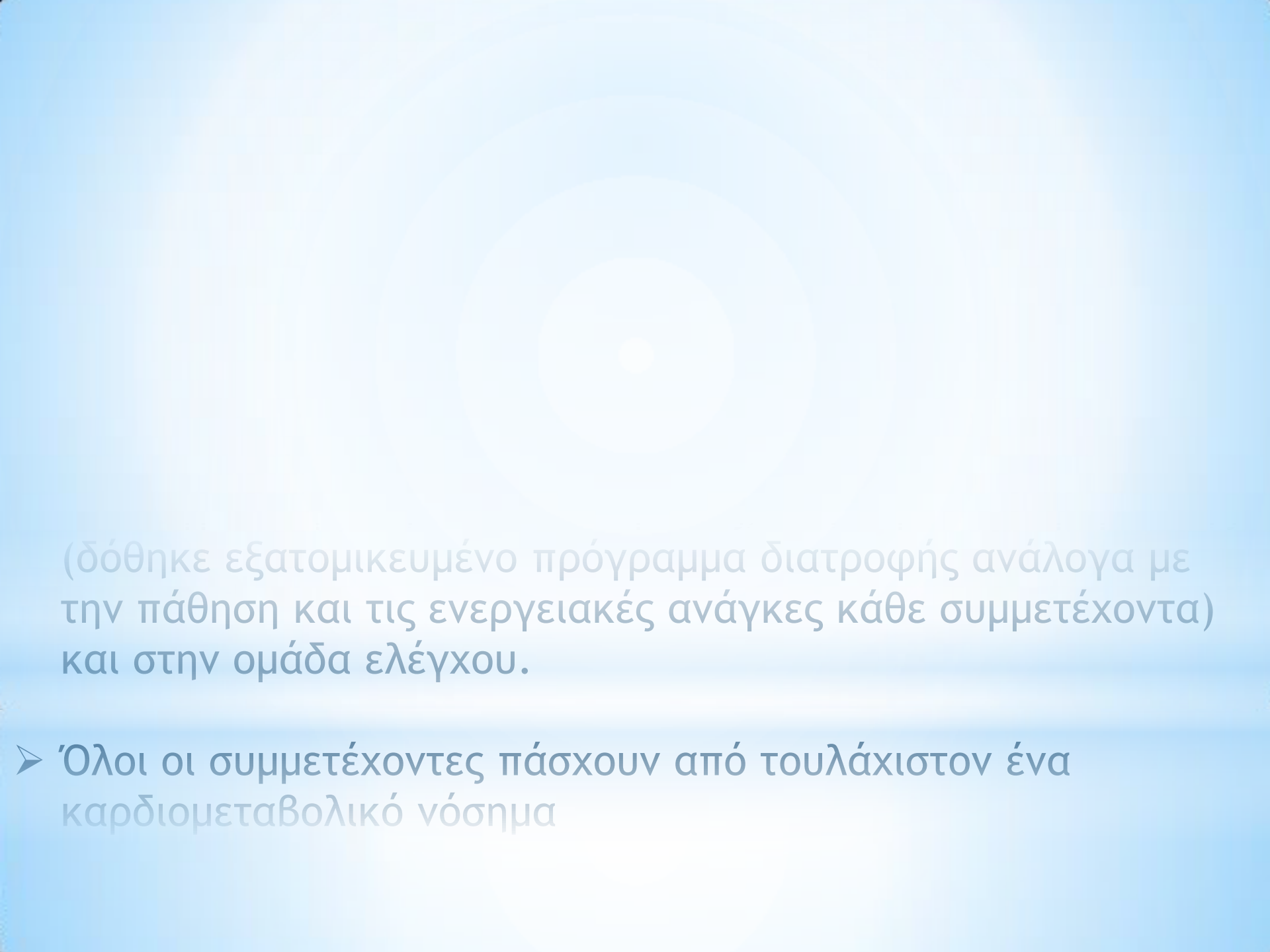
Καρυπίδου Βασιλική
Εισηγήτρια: Χασαπίδου Μαρία

Ενημέρωση και
ευαισθητοποίηση

Μείωση του
επιπολασμού

Βελτίωση του

Μείωση του
οικονομικού



(δόθηκε εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής ανάλογα με την πάθηση και τις ενεργειακές ανάγκες κάθε συμμετέχοντα) και στην ομάδα ελέγχου.

- Όλοι οι συμμετέχοντες πάσχουν από τουλάχιστον ένα καρδιομεταβολικό νόσημα

Αξιολόγηση

- Αποτίμηση διατροφικών συμπεριφορών
- Αυτοεκτίμηση του επιπέδου υγείας
- Ψυχολογική αξιολόγηση

Περιφερικά τμήματα

- Περιφέρεια λαιμού



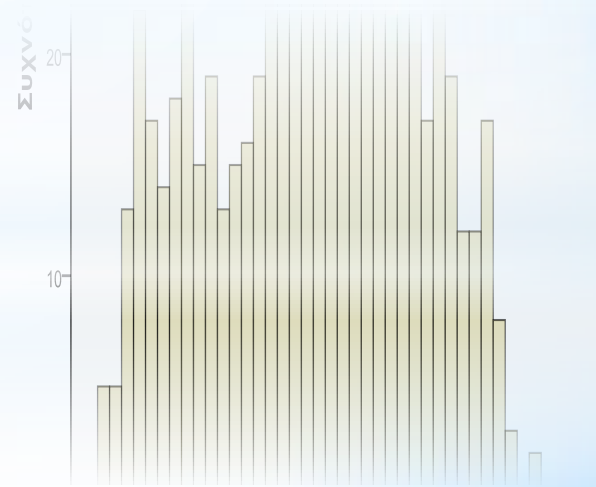
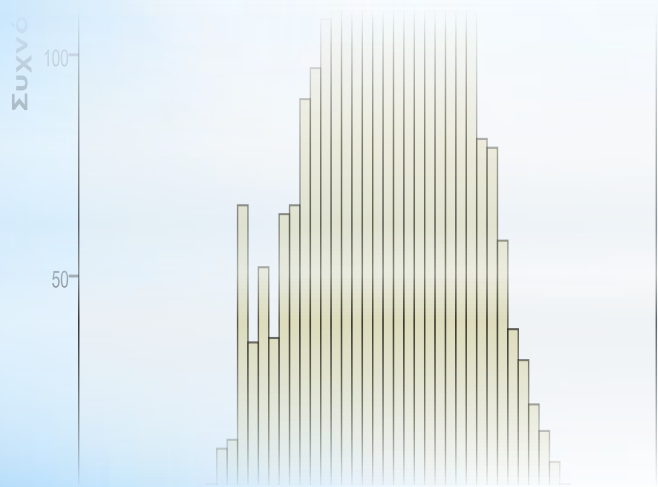
- Δείκτη Μάζας Σώματος
- Λόγος περιφερειών μέσης/ισχίων

Γλυκοζημολία

- γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη
- ουρία
- ουρικό οξύ
- κρεατινίνη
- αιματοκρίτης
- συστολική ΑΠ
- διαστολική ΑΠ

Πίνακας 2. Κατανομή των δύο δειγμάτων ανά φύλο μετά την ολοκλήρωση της εξάμηνης παρακολούθησης.

	Ομάδα παρέμβασης	Ομάδα ελέγχου
Άντρες	125 (20,7%)	67 (32,8%)
Γυναίκες	479 (79,3%)	137 (67,2%)
	604 (100%)	204 (100%)

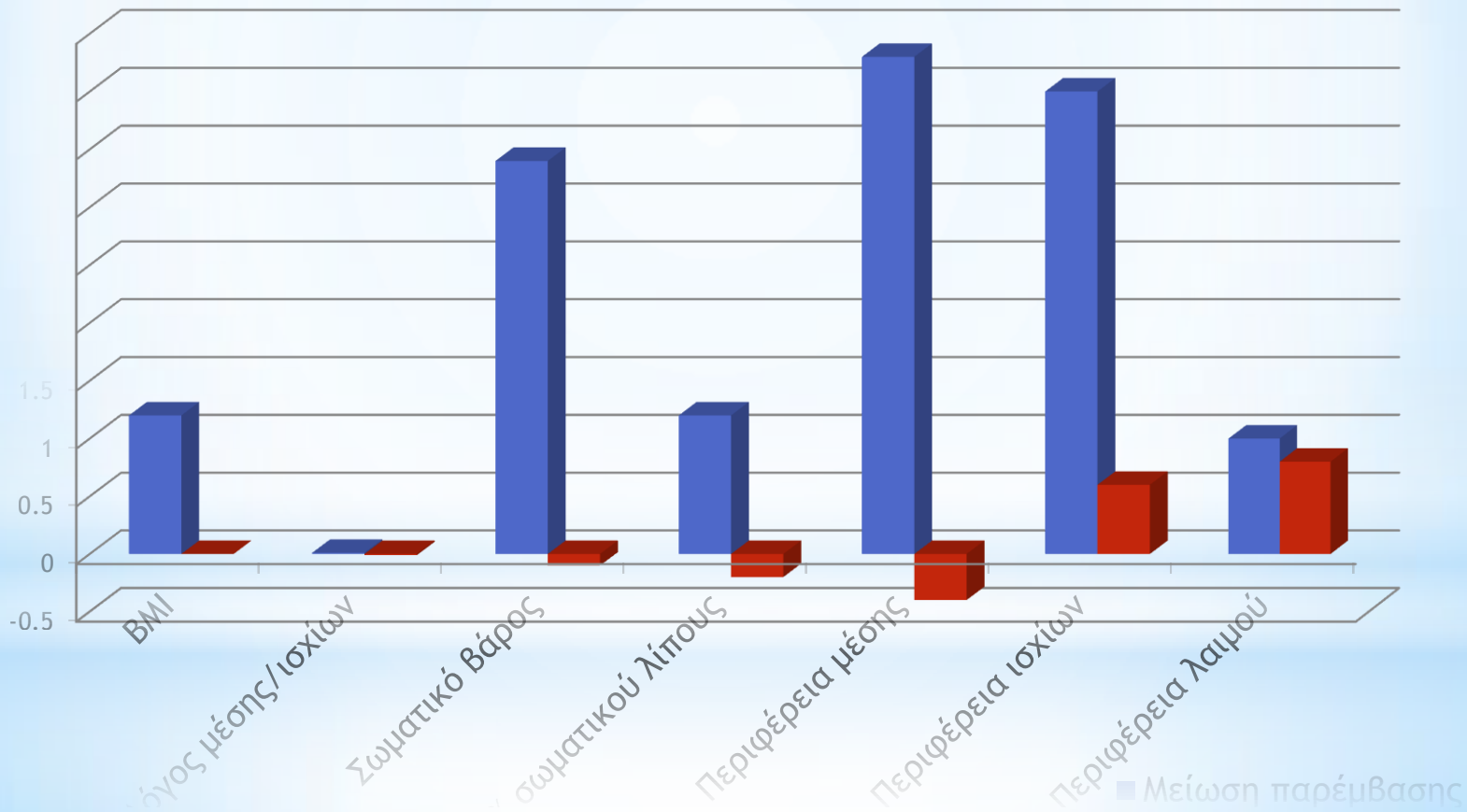




1-3 φορές το μήνα	374	32,4801	7,14511	14,35	89,64	1820,84
2-4 φορές την εβδομάδα	695	31,7608	6,60567	12,01	92,58	1728,49
Σχεδόν καθημερινά	965	32,9406	6,38670	18,41	55,06	1945,15
	2681	32,3000	6,30420	12,01	02,58	

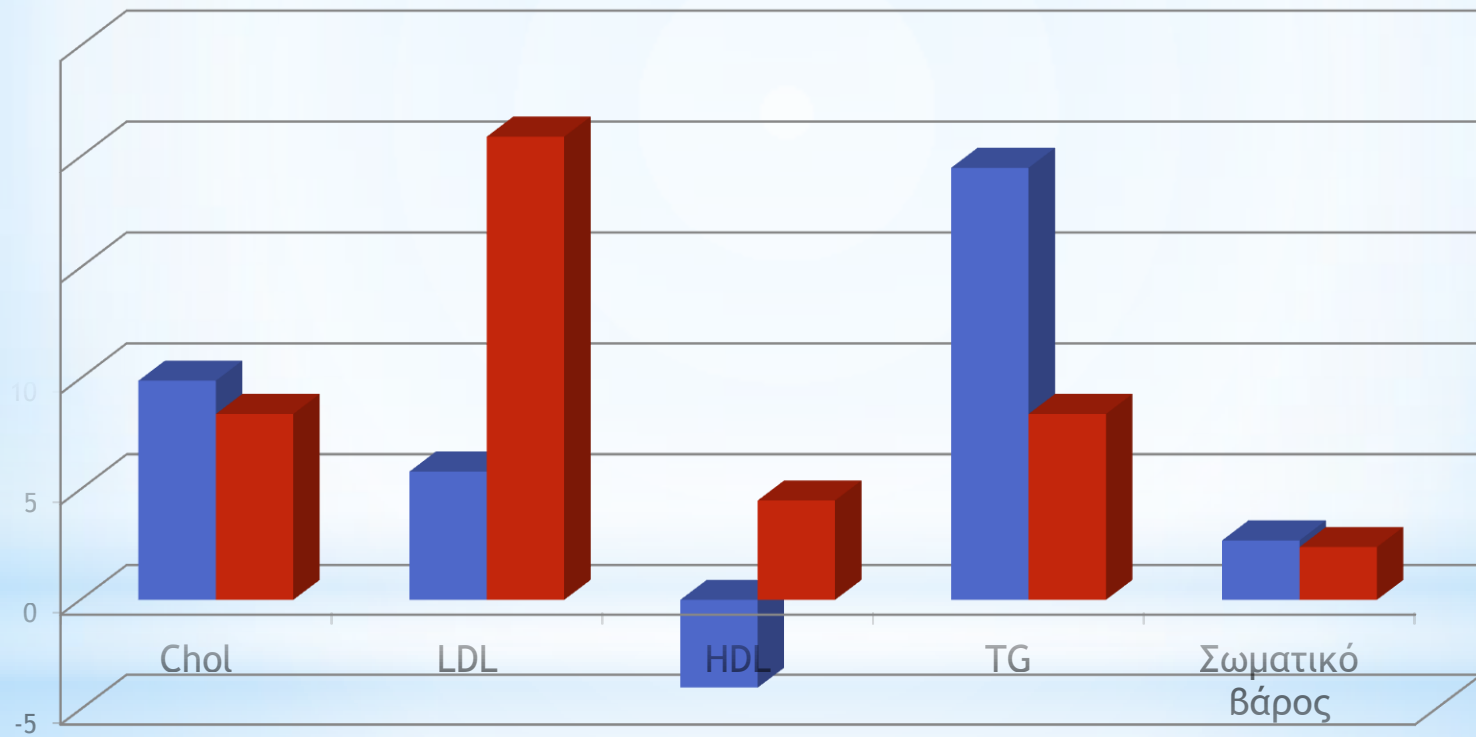
3-5 φορές την εβδομάδα	371	32,7294	6,16706	19,59	58,23	1907,85
Σχεδόν καθημερινά	2499	32,1174	6,43326	12,01	92,58	1787,97
Σύνολο	3681	32,3999	6,39429	12,01	92,58	

Σάρκο (g)	95,9 (16,8) ^a	92,5 (16,4) ^a	97,8 (16,5)	97,9 (15,8)
% σωματικού λίπους	42,5 (7,1) ^a	41,3 (7,1) ^a	40,6 (7,1) ^c	40,8 (7,3) ^c
Περιφέρεια μέσης	109,9 (13,0) ^a	105,6 (13,0) ^a	111,1 (12,3)	111,5 (11,3)
Περιφέρεια ισχίων	117,4 (11,9) ^a	113,4 (12,0) ^a	115,5 (12,8)	114,9 (12,6)
Περιφέρεια λαιμού	38,6 (5,2) ^a	37,6 (3,6) ^a	40,3 (8,1)	39,5 (4,0)



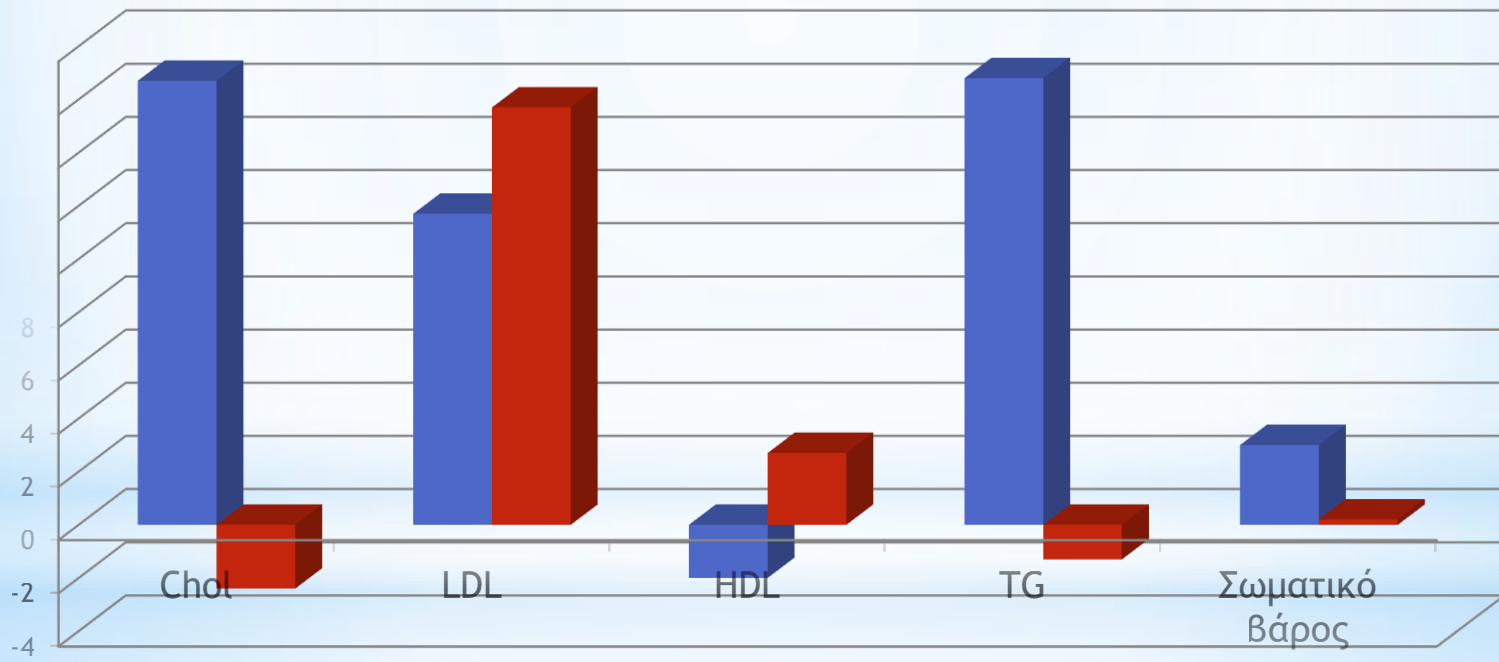
HDL	50,7 (13,4) ^a	54,7 (15,5) ^a	48,8 (13,5)	44,3 (13,8)
Tgl	146,4 (67,2) ^a	126,9 (14,1) ^a	129,6 (31,2)	121,2 (39,8)
Σωματικό Βάρος	88,3 (18,8) ^a	85,6 (17,7) ^a	89,9 (21,9)	87,5 (16,9)

^a p-value < 0,001



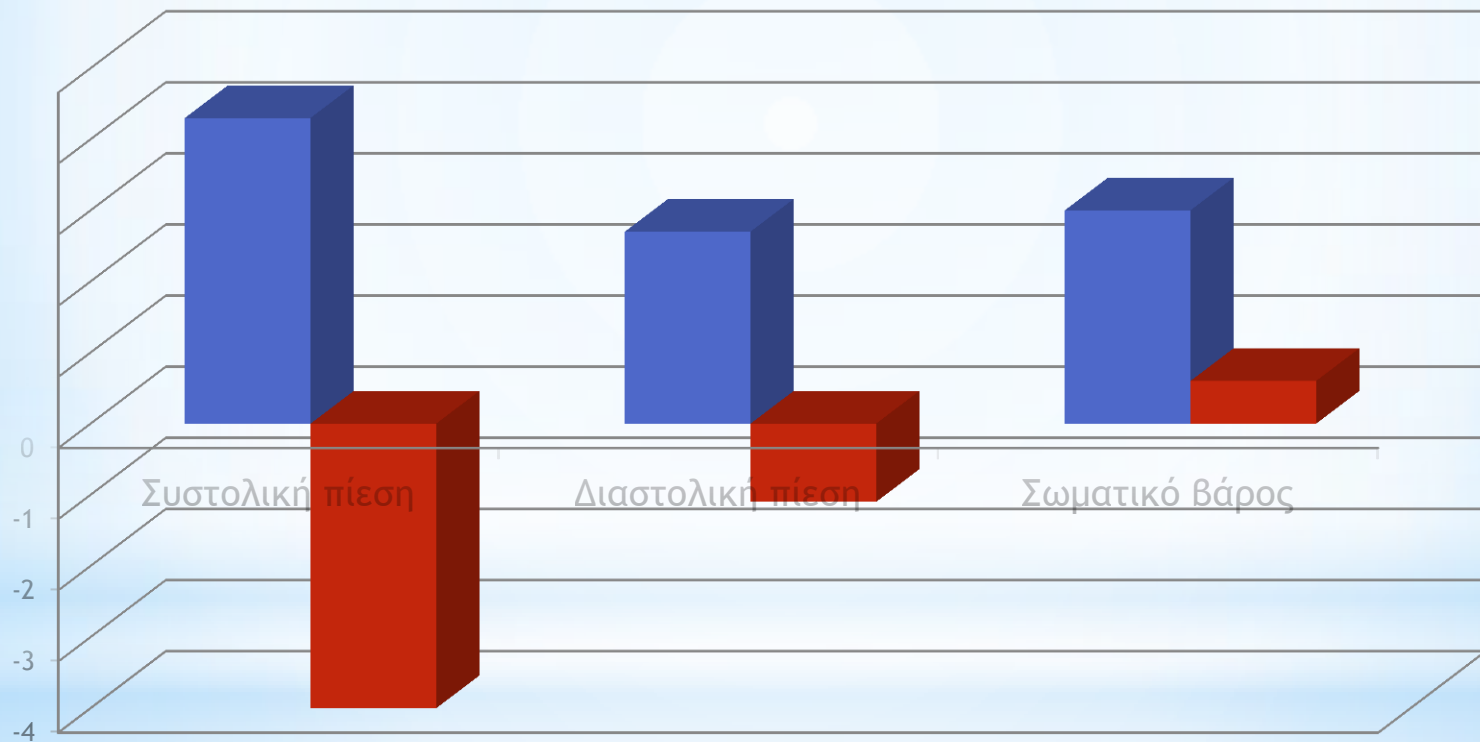
■ Μείωση παρέμβασης

LDL	134,7 (37,4) ^a	123,0 (36,8) ^a	140 (33,8)	124,3 (46,8)
HDL	52,5 (15,3) ^a	54,5 (12,8) ^a	49 (16,5)	46,3 (16,1)
TG	150,1 (75,6) ^a	133,3 (61,9) ^a	145 (31,5)	146,3 (26,3)
Σωματικό Βάρος	85,7 (17,7) ^a	82,7 (16,9) ^a	104,3 (14,1)	104,1 (14,8)



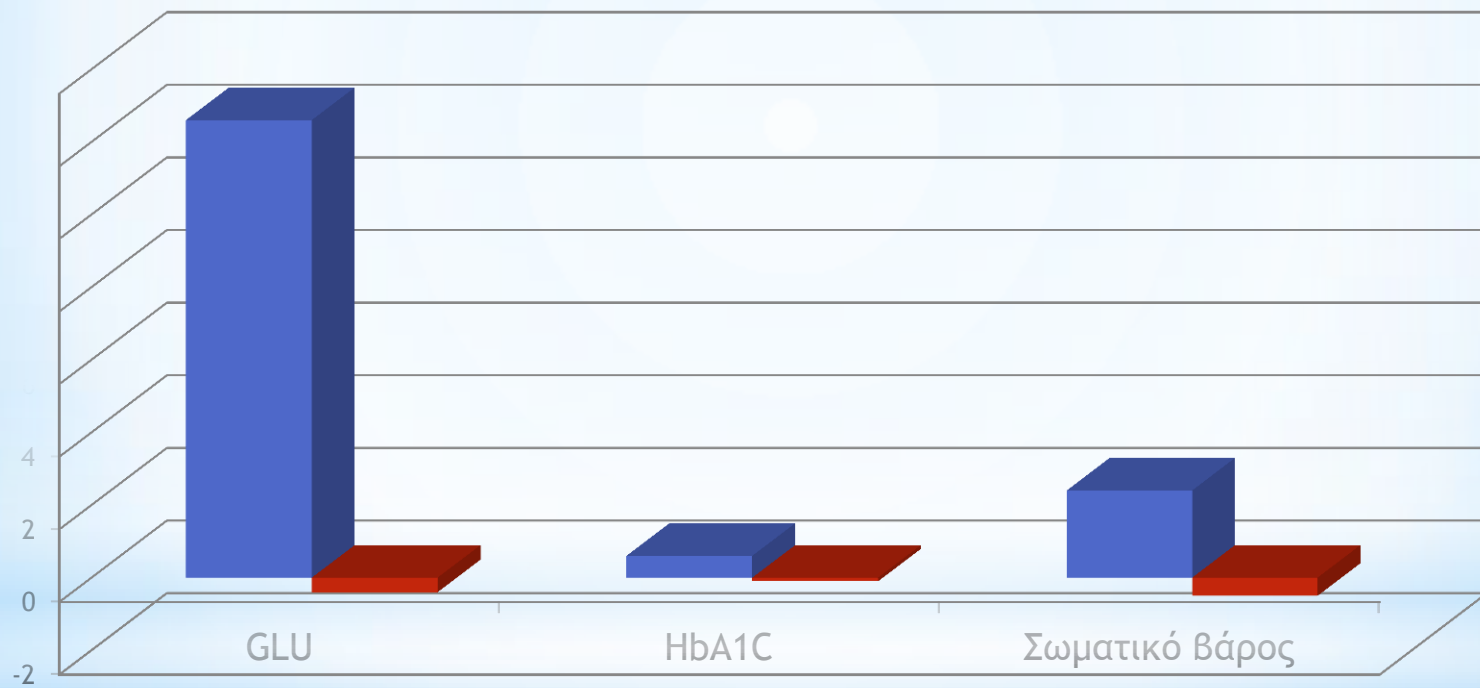
	124,7 (13,8)	138,1 (13,3)	150 (11,7)	140 (14,8)
Διαστολική πίεση	84,7 (11,3) ^a	82 (10,4) ^a	86,6 (9,4)	87,7 (8,6)
Σωματικό Βάρος	87,3 (17,5) ^a	84,3 (17) ^a	90 (18,7)	89,4 (17)

^a p-value < 0,001



■ Μείωση παρέμβασης

GLU	142,1 (42,8) ^a	129,5 (37) ^a	138,3 (40,7)	138,7 (47,4)
HbA1C	7,5 (2,2) ^a	6,9 (1,8) ^a	7 (1,1)	7,1 (0,7)
Σωματικό Βάρος	88,7 (17,8) ^a	86,3 (18,4) ^a	92,3 (18,3)	92,8 (18,1)



■ Μείωση παρέμβασης

■ Μείωση control

	Αριθμός ατόμων	424
Μεταβολή συστολικής πίεσης	Συντελεστής συσχέτισης του Pearson	0,172 ^a
	Αριθμός ατόμων	408
Μεταβολή διαστολικής πίεσης	Συντελεστής συσχέτισης του Pearson	0,189 ^a
	Αριθμός ατόμων	485
Μεταβολή γλυκόζης	Συντελεστής συσχέτισης του Pearson	0,134 ^a
	Αριθμός ατόμων	369

