



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Αποτελέσματα από «Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη» του Συνδέσμου Διαιτολόγων Και Διατροφολόγων Κύπρου

Σύμφωνα με την επιδημιολογική έρευνα του συνδέσμου για την Παχυσαρκία, το πρόβλημα αυτό έχει προσλάβει επιδημικές πλέον διαστάσεις, ώστε να αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για χρόνιες και μεταβολικές παθήσεις. Το πρόβλημα απασχολεί σοβαρά και την Κύπρο, όπου σύμφωνα με τους τελευταίους υπολογισμούς, ποσοστό 29,6% των Κυπρίων ηλικίας από 20 - 80 χρόνων περιλαμβάνονται στην κατηγορία του κανονικού βάρους, 36,1% περιλαμβάνονται στην κατηγορία των υπέρβαρων και 27,8% στην κατηγορία των παχύσαρκων. Για σκοπούς διερεύνησης του ποσοστού παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωσης των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων, διεξήγαγε επιδημιολογική έρευνα σε τυχαίο δείγμα περίπου 1000 ατόμων του ενήλικα πληθυσμού (18 - 80 ετών), επιλεγμένο σε παγκύπρια κλίμακα. Στην έρευνα, η οποία διάρκεσε τρία χρόνια (ολοκληρώθηκε φέτος), δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στις διατροφικές συνήθειες και στα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων. Διεξάχθηκαν, επίσης, σωματομετρήσεις, βιοχημικός έλεγχος και συνεντεύξεις για αξιολόγηση των συνηθειών διατροφής και φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξαγωγή συμπερασμάτων σε ό,τι αφορά το μέγεθος του προβλήματος της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους του ενήλικα πληθυσμού της Κύπρου, η συσχέτιση των αποτελεσμάτων με βιοχημικούς ανοσολογικούς και αιματολογικούς δείκτες και η αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών, ώστε να εξεταστεί το είδος της σχέσης και ο βαθμός συσχέτισης του ποσοστού των υπέρβαρων και παχύσαρκων Κυπρίων με τις συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας. Έγιναν, επίσης, εισηγήσεις και διατροφικές οδηγίες για αντιμετώπιση ενδεχόμενων προβλημάτων, ενώ με βάση τα στοιχεία που έχουν συλλεγούν, συντάχθηκαν διατροφικές οδηγίες που είναι προσαρμοσμένες στο μοντέλο της Μεσογειακής Πυραμίδας και απευθύνονται στον κυπριακό πληθυσμό (Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης -2007 & Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για παιδιά ηλικίας 6-12 χρονών-2008). Η έρευνα, διεξάχθηκε από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και τη συμβολή του Πανεπιστημίου Κρήτης και Χαροκόπειου Πανεπιστημίου στην Αθήνα. Επιχορηγήθηκε από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. Έχουν εξετασθεί 1000 άτομα και από την επεξεργασία των στοιχείων προκύπτουν τα ευρήματα που παραθέτουμε πιο κάτω. Το 2,1% των αντρών είναι λιποβαρείς 22,2% των αντρών έχουν φυσιολογικό βάρος 10,5% των γυναικών είναι λιποβαρείς 36,6% των γυναικών έχουν φυσιολογικό βάρος 46,9% των ανδρών είναι υπέρβαροι 26% των γυναικών είναι υπέρβαροι 28.8% των αντρών παχύσαρκοι 26.9% των γυναικών είναι παχύσαρκοι 40% η διατροφή τους επηρεάζεται από διατροφικούς περιορισμούς που επιβάλλουν είτε η θρησκεία, η ιδεολογία ή άλλες

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

παθολογικές αιτίες, ακόμα και χειρουργικές ή μη επεμβάσεις για απώλεια ή έλεγχο του βάρους τους 35,9% έχει διαγνωστεί με συγκεκριμένες παθήσεις ή καταστάσεις της υγείας τους, οι οποίες επηρεάζουν τη διατροφή τους, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, διαβήτης κ.λ.π. Επίσης, ποσοστό 29,8% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι καπνίζουν. Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες 24,2% παίρνει πρωινό 11,1% δεκατιανό (μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού) 61% παίρνει και τα δύο 3,7% τίποτα 76,8% έχει σταθερές ώρες για το πρόγευμα 76,9% έχει σταθερές ώρες για το μεσημεριανό, 60,8% για το βραδινό 74,1% ετοιμάζει καθημερινά φαγητό στο σπίτι, 17,8% τρώει έξω 2-3 φορές την εβδομάδα. Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε εκτός σπιτιού (εστιατόριο, take-away, fast food) 1,9% απάντησε ποτέ, 16,6% λίγες φορές τον χρόνο, 25,3% 2-3 φορές το μήνα 28,7% μια φορά την εβδομάδα 22,9% 2 - 3 φορές την εβδομάδα 4,6% καθημερινά. 62,3% το ελαιόλαδο αποτελεί την επιλογή της πλειοψηφίας τόσο για το μαγείρεμα όσο και για τις σαλάτες ή τα όσπρια με ποσοστό 98,3. 50,5% προτιμούν το ημιάπαχο γάλα, 7,1% δεν πίνει καθόλου γάλα, 2,2% δεν πίνει καθόλου νερό 35,2% πίνει από ένα μέχρι τέσσερα φλιτζάνια νερό την ημέρα, 57,2% είναι ικανοποιημένο από το αλάτι που υπάρχει ήδη στο φαγητό, το 33,9% που προσθέτει στο ήδη υπάρχον. Στην ερώτηση αν αλλάξατε την διατροφή σας ή άλλες συνήθειες για λόγους υγείας μεταξύ άλλων απάντησε 49,4% ότι τρώει λιγότερο λίπος, 28,2% ότι άλλαξε το είδος του λίπους που τρώει, 46,5% τρώει πιο πολλά λαχανικά, 42,5% τρώει λιγότερη ζάχαρη και 24,4% ασκείται περισσότερο. 85,7% απάντησε θετικά στην ερώτηση αν έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά τους τελευταίους 12 μήνες. 0,5 μέρες είναι ο μέσος όρος που αφιέρωσαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα το "τελευταίο επταήμερο" για έντονη σωματική δραστηριότητα. Για την πλειονότητα η εργασία τους είναι πολύ λίγο κοπιαστική, για το 31,6% λίγο κοπιαστική, για το 7,7% μέτρια και μόνο για το 6,6% είναι βαριά. Είναι σημαντικό, ότι ένα ποσοστό 36,5% συμβουλευτήκε από το γιατρό και το διαιτολόγο του να αυξήσει τη σωματική του δραστηριότητα.

### ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) /ΦΥΛΟ

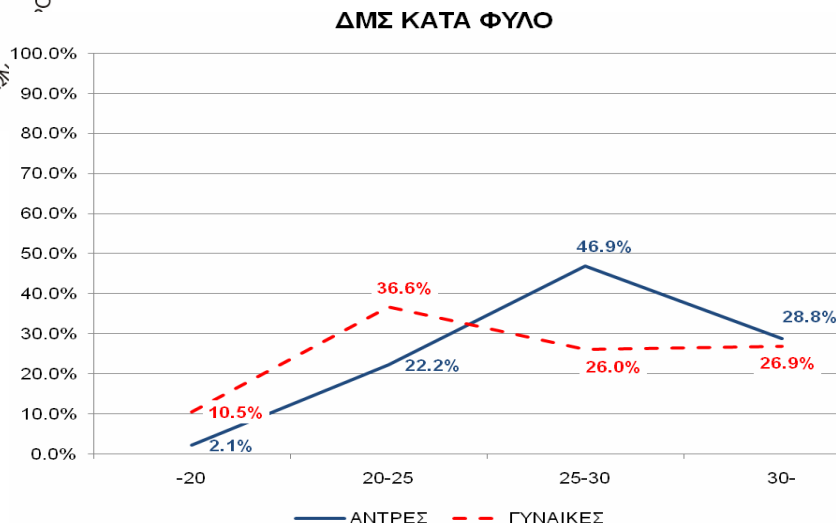
ΔΜΣ	ΑΝΤΡΕΣ (%)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ (%)	ΣΥΝΟΛΟ (%)
- 20 (Λιποβαρής)	2,1	10,5	6,4
20 – 25 (Κανονικό)	22,2	36,6	29,6
25 – 30 (Υπέρβαρο)	46,9	26,0	36,1
30 – (Παχύσαρκος)	28,8	26,9	27,8

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



**Ερώτηση: Λαμβάνετε πρωινό ή/και δεκατιανό;**

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	%
Μόνο πρωινό	24.2
Μόνο δεκατιανό	11.1
Και τα δύο	61.0
Τίποτα	3.7

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέα:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ερώτηση: Πόσο συχνά τρώτε εκτός σπιτιού (π.χ. εστιατόριο, take-away, fast food);**

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	%
Ποτέ	1.9
Λίγες φορές το χρόνο	16.6
2 – 3 φορές το μήνα	25.3
Μια φορά την εβδομάδα	28.7
2 -3 φορές την εβδομάδα	22.9
Καθημερινά	4.6

**Ερώτηση: Α. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες πόσες μέρες αφιερώσατε για έντονη σωματική δραστηριότητα;**

**Ερώτηση: Β. Τις τελευταίες 7 ημέρες πόσες μέρες αφιερώσατε για μέτρια σωματική δραστηριότητα;**

**Ερώτηση: Γ. Τις τελευταίες 7 μέρες, πόσες μέρες περπατήσατε για τουλάχιστον 20 λεπτά κάθε φορά;**

**Ερώτηση: Δ. Σε μία συνηθισμένη μέρα πόση ώρα ξοδεύετε καθισμένοι;**

ΕΡΩΤΗΣΗ	N	ΜΙΚΡ.	ΜΕΓ.	Μ.Ο.	Τ.Α.
Α.	986	0,0	7,0	0,5	1,4
Β.	968	0,0	20,0	1,0	2,0
Γ.	974	0,0	7,0	1,4	2,2
Δ. (ΩΡΕΣ)	982	0,0	24,0	7,4	4,4

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ερώτηση: Έχετε αλλάξει τη διατροφή σας ή άλλες συνήθειες για λόγους υγείας;**

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΝΑΙ (%)
Τρώω λιγότερο λίπος	49,4
Άλλαξα το είδος του λίπους που τρώω	28,2
Τρώω πιο πολλά λαχανικά	46,5
Τρώω λιγότερη ζάχαρη	42,5
Τρώω λιγότερες αμυλούχες τροφές	29,5
Τρώω λιγότερο αλάτι	28,4
Είμαι σε δίαιτα για απώλεια βάρους	25,7
Πίνω λιγότερο αλκοόλ	19,1
Ασκούμαι περισσότερο	24,4
Άλλοι λόγοι	5,7

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- **Συντονίστρια :** Ελένη Π. Ανδρέου
- **Επιστημονικός Υπεύθυνος:** Δρ Φωτος Χατζηγεωργίου-Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, **Βοηθός. Επ.. Υπευθ.** Κάτια Κυριακού
- **Ερευνητές:** Θ. Αβραάμ, Ελ. Ανδρέου, Π. Κάλλης, Κ. Κυριάκου, Χ. Λαζάρου, Γ. Τσιάππα, Χ. Φιλίππου, Χρ. Διογένους
- **Εθελοντές:** Πολύ Μιχαηλίδου, Ξένια Αβερκιου, Αναστασία Σταύρου, Παντελίτσα Κουλαπη, Κατερίνα Χριστοφη, Νικολεττα Μιχαηλίδου, Jean Philippe Ricau, Κώστας Ανδρεου, Γιαννακη Μαρία, Αλεξία Παναγιδου, Chad Shou, Παναγιωτα Τσοκκου, Μαρία Χαραλάμπους, Εύη Κωνσταντίνου, Χάρης Κωνσταντίνου, Κώστας Κωνσταντίνου, Μαίρη Οικονόμου, Χριστίνα Οικονομίδου, Άριστος Ηροδότου, Μάρθα Γαβρηλίδου, Χριστίνα Κονή, Χάρης Κοντός, Στάλω Κουντούρη, Χριστίνα Κόμπου, Φωτεινή Λάππα, Κάκια Μιχαήλ, Κλαίρια Μηλλιδώνη, Όλγα Νικόλα, Αφροδίτη Νικολάου, Άννα Παχίτα, Βασιλική Πική, Πρόδρομος Προδρόμου, Νικόλ Στυλιανού, Βανέσσα Ξενοπούλου, Ειρήνη Σάββα.
- **Συμβαλλόμενοι Φορείς:** Δρ. Αντώνης Ζαμπελας-Χαροκοποιείο Πανεπιστήμιο, Δρ. Αντώνης Καφάτος- Πανεπιστήμιο Κρήτης, Χριστόφορος Χριστοφόρου- Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
- **Επιστημονικός Σύμβουλος:** Δρ. Σαββας Σαββας
- **Τελικοί Χρηστές:** Υπουργείο υγείας, Κοινοβουλευτική Επιτροπή Υγείας, Συμβούλιο Εγγραφής Επιστημόνων/Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων Κύπρου

**Επιχορηγήθηκε από:** το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας

**Εγκρίθηκε από:** την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου

**Χορηγοί:** Flora Proactive, Αρτοποιία Ζορπά, Costas Papaellinas Organization – Cyprus Pharmaceutical Organization Ltd, Εταιρεία Βάσος Ηλιάδης Λτδ – Nestle, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

**Βοηθός Γραμματέα:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292