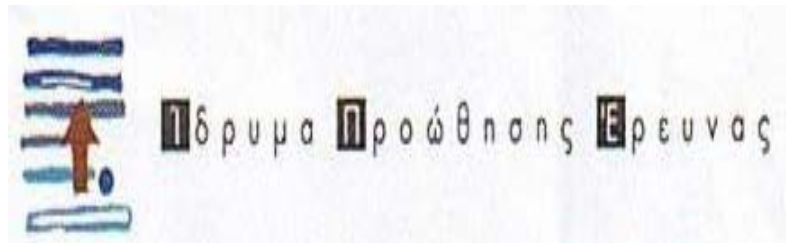




- **Έρευνα Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου (2005-2008):**
- **«Επιδημιολογική έρευνα το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη».**

- **Χορηγοί:**



**Φαρμακευτική Οργάνωση
Κύπρου Λτδ.**

Μέγαρο Παπαέλληνα, Βασιλέως Παύλου Α' 11

Τ.Θ. 21005, 1500 Λευκωσία, Κύπρος

Τηλ.: +357 22863350, Φαξ: +357 22675136

Δημοσιογραφική Διάσκεψη

για την 1η επιδημιολογική έρευνα που πραγματοποιεί ο Σύνδεσμος
Διαιτολόγων Κύπρου

**Τίτλος: «Επιδημιολογική έρευνα το ποσοστό της
παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και
διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου
πολίτη».**

Ημερομηνία: 3 Μαΐου 2006, ημέρα Τετάρτη
Ώρα: 12:30μ.μ.
Τόπος: Δημοσιογραφική Εστία

Θέματα

- Ενημέρωση για την Έρευνα του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ)-Ελένη Ανδρέου, Πρόεδρο Συ.Δι.Κυ & Συντονίστρια Έργου
- Προσφώνηση από Δρ. Α. Καφάτο, Καθηγητή Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Κρήτης, Διευθυντή Τομέα Κοινωνικής Ιατρικής.
- Πρόσκληση για Δημοσιογράφους και κοινό
- Συζήτηση

Τίτλος, Έναρξη-Διάρκεια

- **Τίτλος:** «Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη».
- Έγκριση & Επιχορήγηση από το Ίδρυμα Προώθησης Ερευνών (2005-2008)
- Έναρξη έργου – 1η Νοέμβριου 2005,
- Διάρκεια- 3 χρόνια, 2005-2008
- Δείγμα – Τυχαίο ,1000 άτομα (18-80 χρονών)
- Παγκύπρια Έρευνα

Στόχοι του Έργου

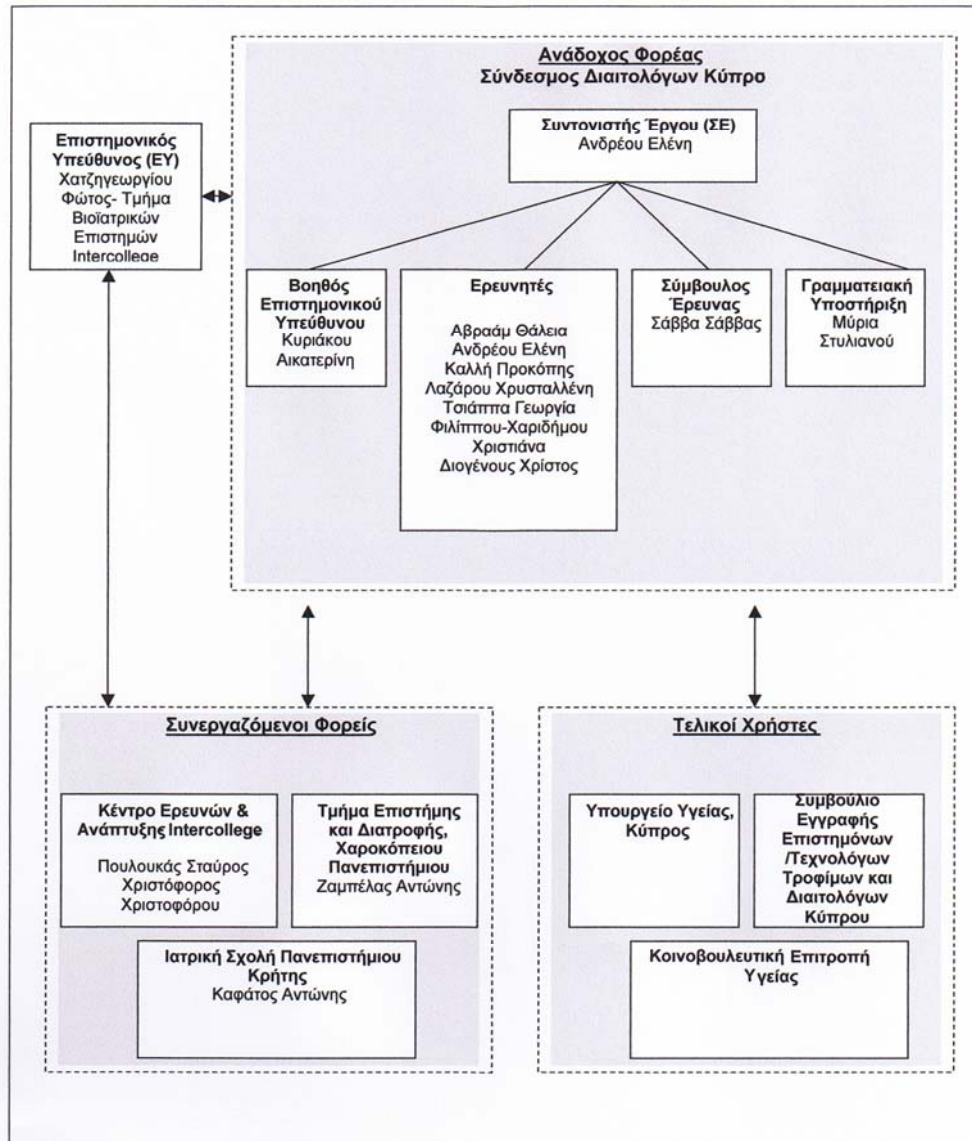


- Εξαγωγή συμπερασμάτων για το μέγεθος του προβλήματος της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους του ενήλικου πληθυσμού της Κύπρου
- Συσχέτιση των αποτελεσμάτων με βιοχημικούς ανοσολογικούς και αιματολογικούς δείκτες και αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών έτσι ώστε, να εξεταστεί το είδος της σχέσης και ο βαθμός συσχέτισης του ποσοστού των υπέρβαρων και παχύσαρκων Κυπρίων με τις συνηθισμένες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας,
- Εισηγήσεις και διατροφικές οδηγίες προς αντιμετώπιση του τυχόν προβλήματος.

Δίκτυο Συνεργασίας

ΔΕΣΜΗ 2003-2005

1



Ερευνητική Ομάδα & Εθελοντές Ερευνητές

● Ερευνητική Ομάδα

- Χατζηγεωργίου Φώτος (επιστημονικός υπεύθυνος, βιολόγος)
- Ανδρέου Ελένη (συντονιστής έργου)
- Κυριάκου Αικατερίνη (βοηθός επιστημονικού υπεύθυνου),
- Αβραάμ Θάλεια
- Διογένους Χρίστος (βιοχημικός)
- Καλλή Προκόπης
- Λαζάρου Χρυσταλλένη
- Σάββα Σάββας (παιδίατρος)
- Τσιάππα Γεωργία
- Φιλίππου-Χαριδήμου Χριστιάνα
- Χριστοφόρου Χριστόφορος (στατιστικολόγος)

- **Διαιτολόγοι εκτός και αν διευκρινίζεται

● Εθελοντές

- Αναστασία Σταύρου,
- Παντελίτσα Κουλλαπή,
- Κατερίνα Χριστοφή,
- Ξένια Αβερκίου,
- Μάρθα Γαβριηλίδου,
- Όλγα Νικόλα,
- Άριστος Ηροδότου,
- Εύη Κωνσταντίνου,
- Νικολέτα Μιχαηλίδου,
- Πόλλυ Μιχαηλίδου,
- Μαρία Γιαννάκη,
- Σταλω Κουντουρη,
- Κλαίρια Μηλλιδώνη,
- Κώστας Ανδρέου (Κλ. Εργοφυσιολόγος)
- Ειρήνη Ανδρέου
- Πολύνα Σπυρή
- Δέσπω Λοίζου
- Μαρία Ηροδότου

Διαφορά Υπερβάλλοντος βάρους & Παχυσαρκίας



- Τι Είναι Η Παχυσαρκία
- Παχυσαρκία είναι η πάθηση ή η κατάσταση κατά την οποία το βάρος του ατόμου υπερβαίνει το 20% του ιδανικού του βάρους σύμφωνα με το γένος, ηλικία, ύψος και σωματική διάπλαση (σκελετό).
- Επίσης, σύμφωνα με το διεθνή ινστιτούτο ιατρικής παχύσαρκος ορίζεται αυτός με αυξημένη εναπόθεση λίπους ενώ υπέρβαρος είναι αυτός με αυξημένο σωματικό βάρος που περιλαμβάνει λίπος, οστά και μυς.
- Οι άντρες με περισσότερο από 25% λίπος και οι γυναίκες με περισσότερο από 30% λίπος θεωρούνται παχύσαρκοι.

Διαφορά Υπερβάλλοντος βάρους & Παχυσαρκίας

- Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

- ΔΜΣ = kg/m^2 = (20-25)

- Κατάταξη ΔΜΣ

● Λιποβαρής	<18,5
● Κανονικό Βάρος	18,5-24,9
● Υπέρβαρος	≥ 25
● Προπαχυσαρκία	25-29,9
● Παχυσαρκία βαθμού I	30-34,9
● Παχυσαρκία βαθμού II	35-39,9
● Παχυσαρκία βαθμού III	≥ 40

Διαφορά Υπερβάλλοντος βάρους & Παχυσαρκίας

- Περίμετρος Μέσης (ΠΜ)

- Κίνδυνος μεταβολικών επιπλοκών

<u>Περίμετρος μέσης (cm)</u>	
Άνδρες	Γυναίκες
>94	>80
>102	>88

-

- Αυξημένος

- Εξαιρετικά αυξημένος

Τι ξέρουμε μέχρι σήμερα για την παχυσαρκία και τα Κυπριακά δεδομένα

- Η παχυσαρκία, η πιο σημαντική διατροφική νόσος, αποτελεί ένα ολοένα αυξανόμενο παγκόσμιο πρόβλημα γιατί συνδέεται με αυξημένη νοσηρότητα, θνησιμότητα, οικονομικές επιπτώσεις και ανθρώπινο κόστος.
- Παγκόσμια, οι υπέρβαροι - 1 δισεκατομμύριο και οι παχύσαρκοι- 300 εκατομμύρια .
- Ο βαθμός παχυσαρκίας στην Κύπρο, κατά το 1989/90, :
 - άντρες- 19% και γυναίκες-24% (35 - 64 ετών)
- Στην Ευρώπη τα ποσοστά παχυσαρκίας για άντρες υπολογίζονται 10-20 % και για τις γυναίκες 10-25%,
- Στην Ελλάδα το ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων γυναικών αναφέρεται στο 74% και των ανδρών στο 72% .
- Πρόσφατες μελέτες, συσχετίζουν το ΔΜΣ και τη κεντρική παχυσαρκία με αυξημένη γλυκόζη αίματος, ολική και LDL-χοληστερόλη ("κακή) και χαμηλή HDL-χοληστερόλη(καλή).
- Παρά τα υψηλά ποσοστά ολικής και κεντρικής παχυσαρκίας, σε χώρες της Ν. Ευρώπης, ο κίνδυνος για θανατηφόρα καρδιαγγειακά συμβάντα είναι μικρότερος από αυτόν σε χώρες της Β. Ευρώπης ή των Η.Π.Α. Υπάρχουν και άλλοι αδιευκρίνιστοι παράγοντες κινδύνου.
- Συνεπώς θα πρέπει να γίνουν μετρήσεις βιοχημικών, κοινωνικοοικονομικών, διατροφικών παραμέτρων και φυσικής δραστηριότητας.
- Όπως και στην Αμερική έτσι και στην Ελλάδα έχουν προταθεί διατροφικές οδηγίες / συστάσεις σε επίπεδο τροφίμων με βάση την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής. Στην Κύπρο οι μόνες ενδείξεις που υπάρχουν για τις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού είναι από έκθεση της Στατιστικής Υπηρεσίας,

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΡΓΟΥ

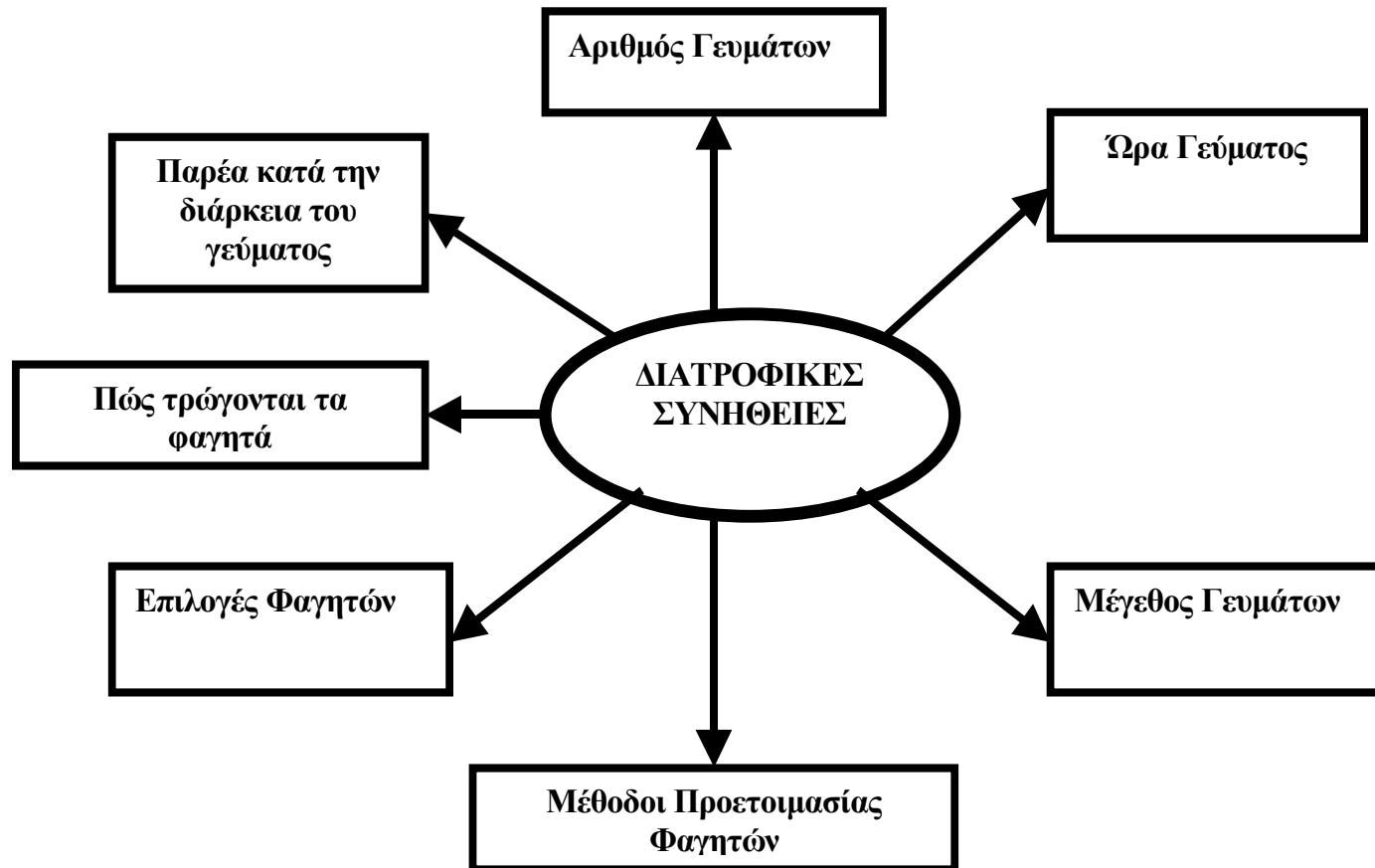
- Η παχυσαρκία συγκαταλέγεται στα νοσήματα φθοράς και τα τελευταία χρόνια έχει πάρει τέτοιες διαστάσεις παγκοσμίως, ώστε να χαρακτηριστεί ως επιδημία και βασικός παράγοντας κινδύνου για χρόνιες και μεταβολικές παθήσεις.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΕΡΓΟΥ

- Α. Δημιουργία ερωτηματολογίου για ενήλικες
- σύστασης σώματος (συγγραφή από την ερευνητική και προσαρμοσμένο στις ανάγκες του Κυπριακού πληθυσμού)
- συνηθειών διατροφής (που να είναι συμβατό με την κυπριακή κουζίνα και παράδοση)
- άσκησης
- Β. Διεξαγωγή σωματομετρήσεων, βιοχημικού έλεγχου και συνεντεύξεις για αξιολόγηση των συνηθειών διατροφής και φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων.

Διατροφικές Συνήθειες



Βήματα Εφαρμογής Έρευνας

- **Βιοχημικός Έλεγχος**
- FBC (αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτης, ερυθρά αιμοσφαίρια, λευκά αιμοσφαίρια)
- Ομοκυστεΐνη, Ινσουλίνη Γλυκόζη,
- Χοληστερόλη ολική, LDL-, HDL-, Τριγλυκερίδια, Ουρικό οξύ, Ουρία, Κρεατινίνη, Bilirubin, GOT, GPT, ALP, Ολική πρωτεΐνη, Μαγνήσιο, Φωσφόρος, Σίδηρος
- CRP , Φεριτίνη*

Βήματα Εφαρμογής Έρευνας

- Έλεγχος σύστασης σώματος (λιπομέτρηση)

- Βιοηλεκτρική αγωγιμότητα/ εμπέδιση (BIA):

- Ποσοστό λιπώδους μάζας (Κανονικό με μέτρια ενεργητικότητα:
 - 21-33% για γυναίκες,
 - 19-22% για άνδρες)

- Κιλά σε λίπος

- Βασικός μεταβολικός ρυθμός kcal

- Ποσοστό Λίπους (Π.Λ.)

- Πίνακας με τα επίπεδα ποσοστού λίπους σε καταστάσεις υγείας και άσκησης

	Ποσοστό λίπους, %		
<u>Κατάσταση</u>	<u>Ηλικία (χρόνια)</u>	<u>Γυναίκες</u>	<u>Άνδρες</u>
Υγιής κατάσταση*	<55	20-35	8-22
	>55	25-38	10-25
Με άσκηση+	<55	16-28	5-15
	>55	20-33	7-18

APPENDIX II

ΕΝΤΥΠΟ (I) – θα δίνεται στα άτομα (sample) που συμμετέχουν στην έρευνα

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

ΟΝΟΜΑ:

Ακριβείς Μετρήσεις:

Βάρος:, Ύψος:, Περίμετρος Μέσης:....., ΑΠ:

Ιδανικό / Επιθυμητό Βάρος:

Βιοηλεκτρική αγωγιμότητα/ εμπέδιση (BIA):

Ποσοστό λιπώδους μάζας (Κανονικό με μέτρια ενεργητικότητα:
21-33% για γυναίκες,
19-22% για άνδρες)

Κιλά σε λίπος

Βασικός μεταβολικός ρυθμός kcal

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

ΔΜΣ = kg/m^2 = (20-25)

Κατάταξη	ΔΜΣ
Λιποβαρής	<18,5
Κανονικό Βάρος	18,5-24,9
Υπέρβαρος	≥ 25
Προπαχυσαρκία	25-29,9
Παχυσαρκία βαθμού I	30-34,9
Παχυσαρκία βαθμού II	35-39,9
Παχυσαρκία βαθμού III	≥ 40

Περίμετρος Μέσης (ΠΜ)

Κίνδυνος μεταβολικών επιπλοκών

Περίμετρος μέσης (cm)

	Άνδρες	Γυναίκες
Αυξημένος	>94	>80
Εξαιρετικά αυξημένος	>102	>88

Ποσοστό Λίπους (Π.Λ.)

Πίνακας με τα επίπεδα ποσοστού λίπους σε καταστάσεις υγείας και άσκησης

Κατάσταση	Ηλικία (χρόνια)	Ποσοστό λίπους, %	
		Γυναίκες	Άνδρες
Υγιής κατάσταση*	<55	20-35	8-22
	>55	25-38	10-25
Με άσκηση+	<55	16-28	5-15
	>55	20-33	7-18

Βήματα Εφαρμογής Έρευνας

- Ερωτηματολόγιο
- Καταμέτρηση & Στατιστική Ανάλυση με το σύστημα SPSS
- Ενημέρωση ερευνημένων για αποτελέσματα βιοχημικών εξετάσεων και σύστασης σώματος
- Ανακοίνωση

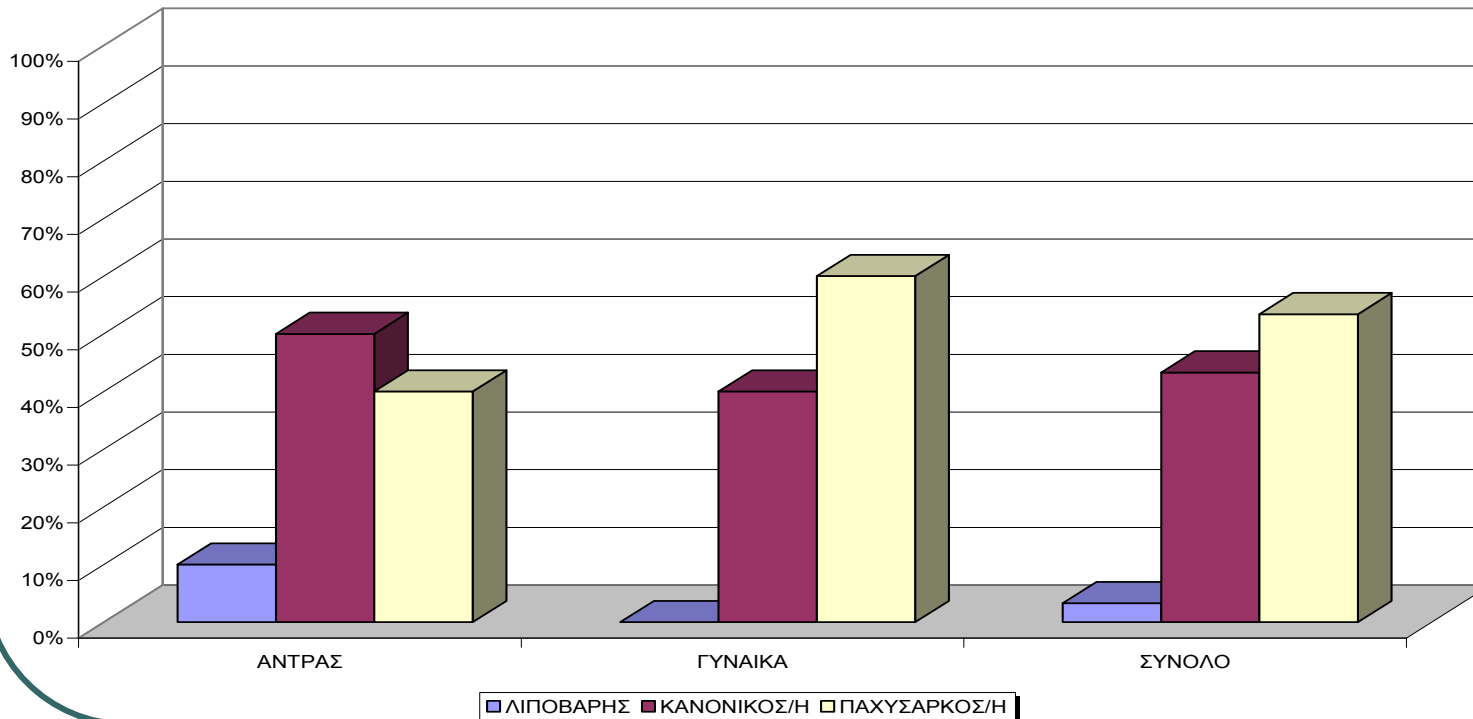
ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ



Ποσοστό λιπώδους μάζας

	ΛΙΠΟΒΑΡΗΣ	ΚΑΝΟΝΙΚΟΣ/Η	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ/Η
ΑΝΤΡΑΣ	1 (10,0%)	5 (50,0%)	4 (40,0%)
ΓΥΝΑΙΚΑ	0 (0,0%)	8 (40,0%)	12 (60,0%)
ΣΥΝΟΛΟ	1 (3,3%)	13 (43,3%)	16 (53,4%)

Ποσοστό λιπώδους μάζας

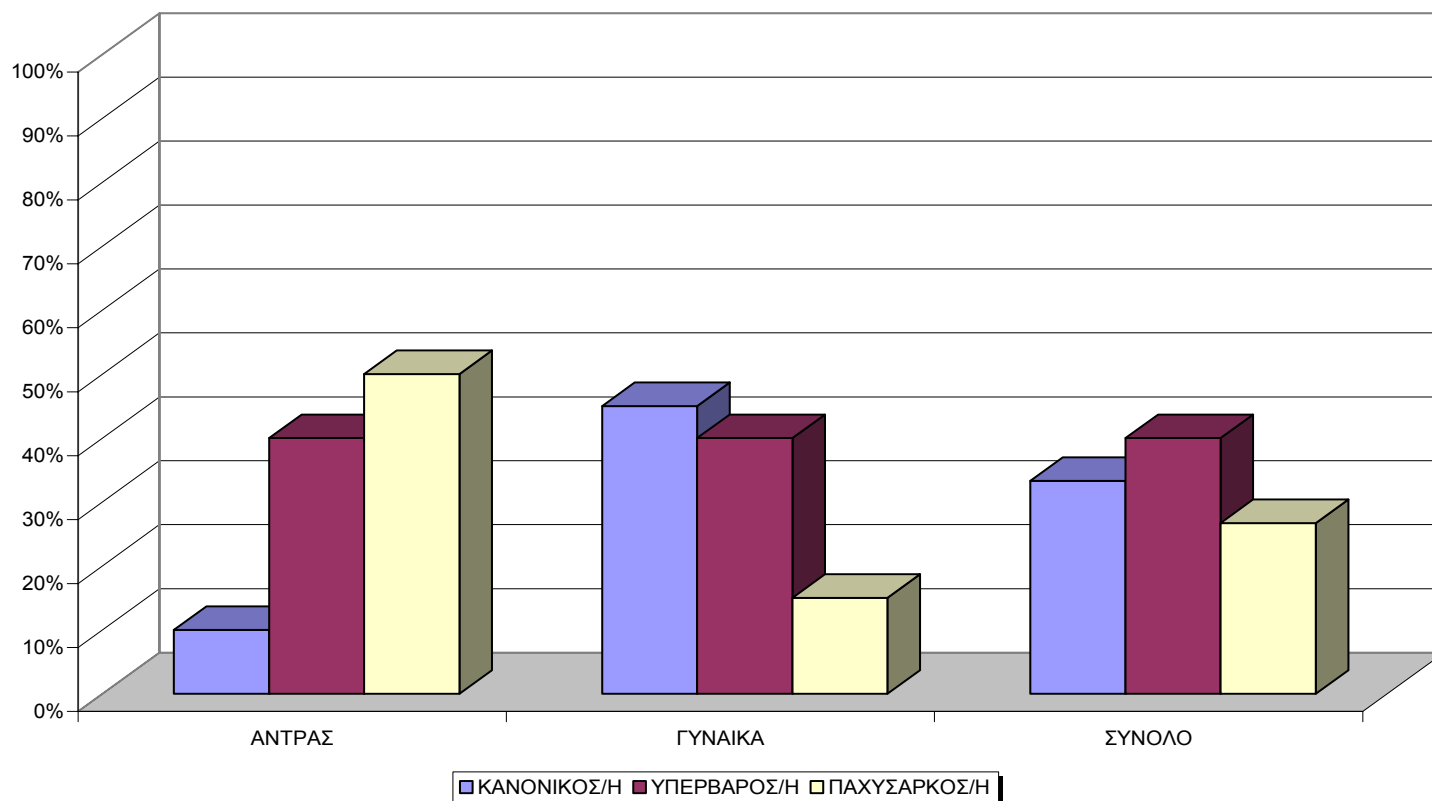


Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)



	ΚΑΝΟΝΙΚΟΣ/Η	ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ/Η	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ/Η
ΑΝΤΡΑΣ	1 (10,0%)	4 (40,0%)	5 (50,0%)
ΓΥΝΑΙΚΑ	9 (45,0%)	8 (40,0%)	3 (15,0%)
ΣΥΝΟΛΟ	10 (33,3%)	12 (40,0%)	8 (26,7%)

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

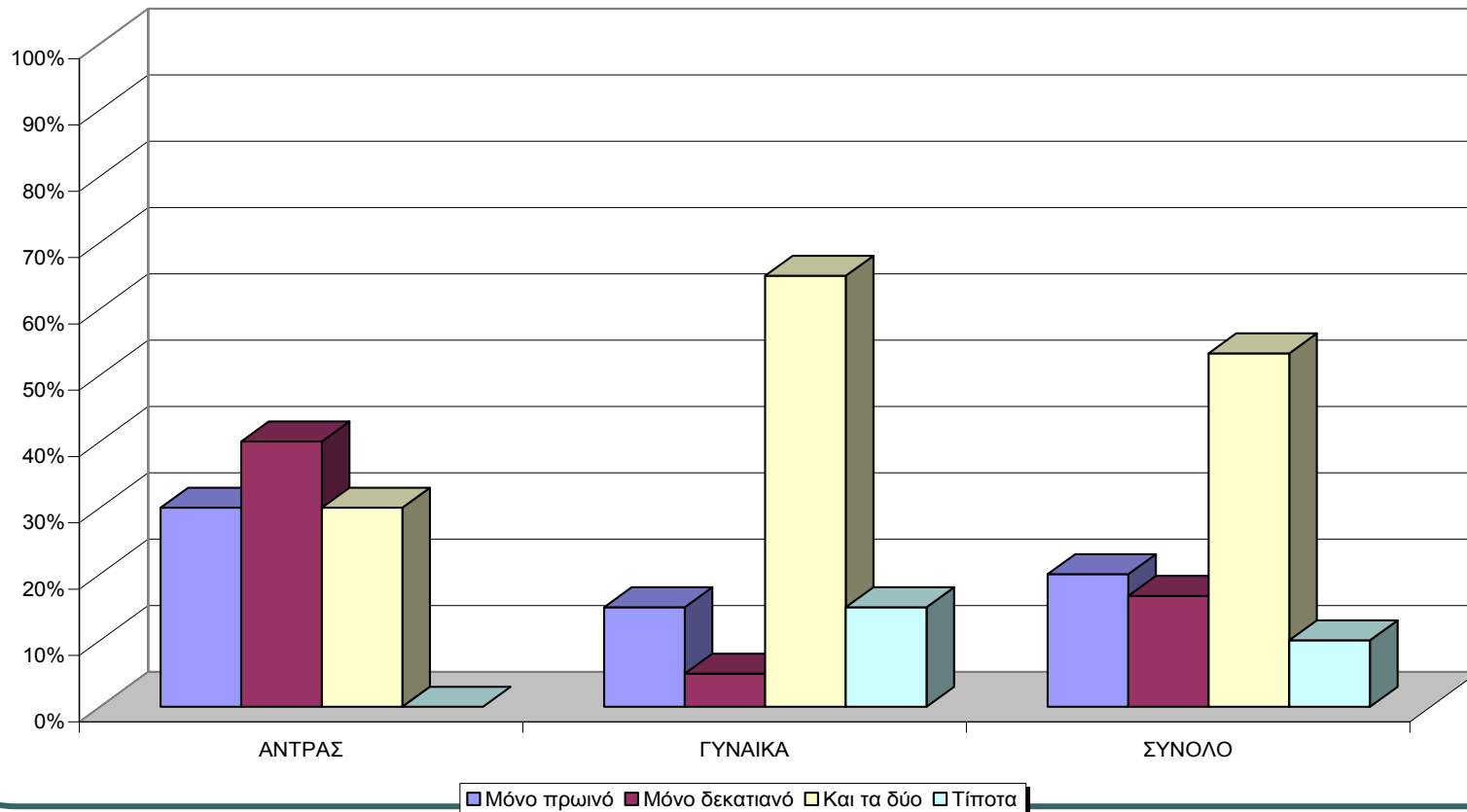


ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ: Πρωινό

	Μόνο πρωινό	Μόνο δεκατιανό	Και τα δύο	Τίποτα
ΑΝΤΡΑΣ	3 (30,0%)	4 (40,0%)	3 (30,0%)	0 (0,0%)
ΓΥΝΑΙΚΑ	3 (15,0%)	1 (5,0%)	13 (65,0%)	3 (15,0%)
ΣΥΝΟΛΟ	6 (20,0%)	5 (16,7%)	16 (53,3%)	3 (10,0%)



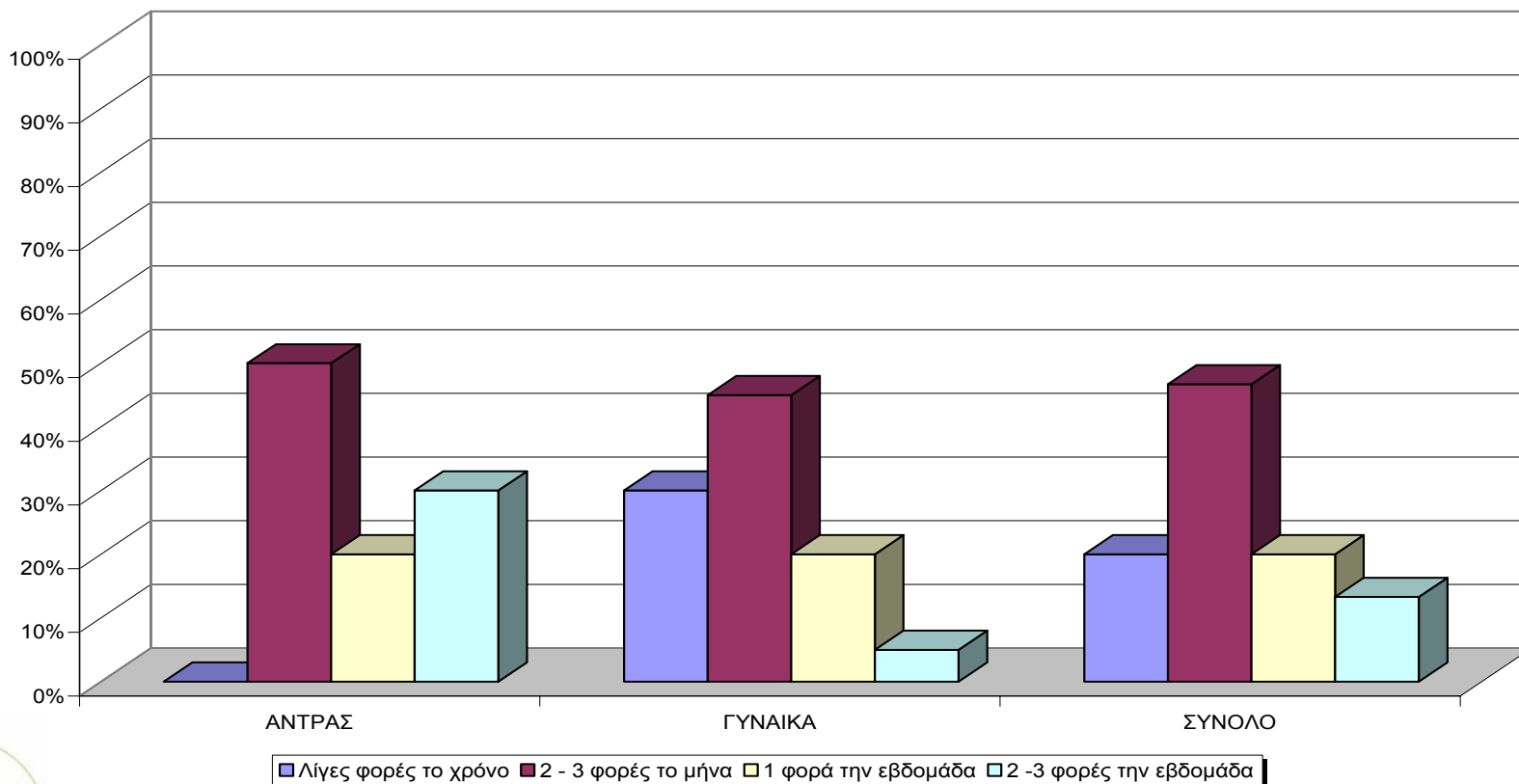
Πρωινό



Φαγητό εκτός σπιτιού

	Ποτέ	Λίγες φορές το χρόνο	2 – 3 φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	2 – 3 φορές την εβδομάδα	Καθημερινά
ΑΝΤΡΑΣ	0 (0,0%)	5 (50,0%)	0 (0,0%)	2 (20,0%)	3 (30,0%)	0 (0,0%)
ΓΥΝΑΙΚΑ	6 (30,0%)	9 (45,0%)	0 (0,0%)	4 (20,0%)	1 (5,0%)	0 (0,0%)
ΣΥΝΟΛΟ	6 (20,0%)	14 (46,7%)	0 (0,0%)	6 (20,0%)	4 (13,3%)	0 (0,0%)

Φαγητό εκτός σπιτιού



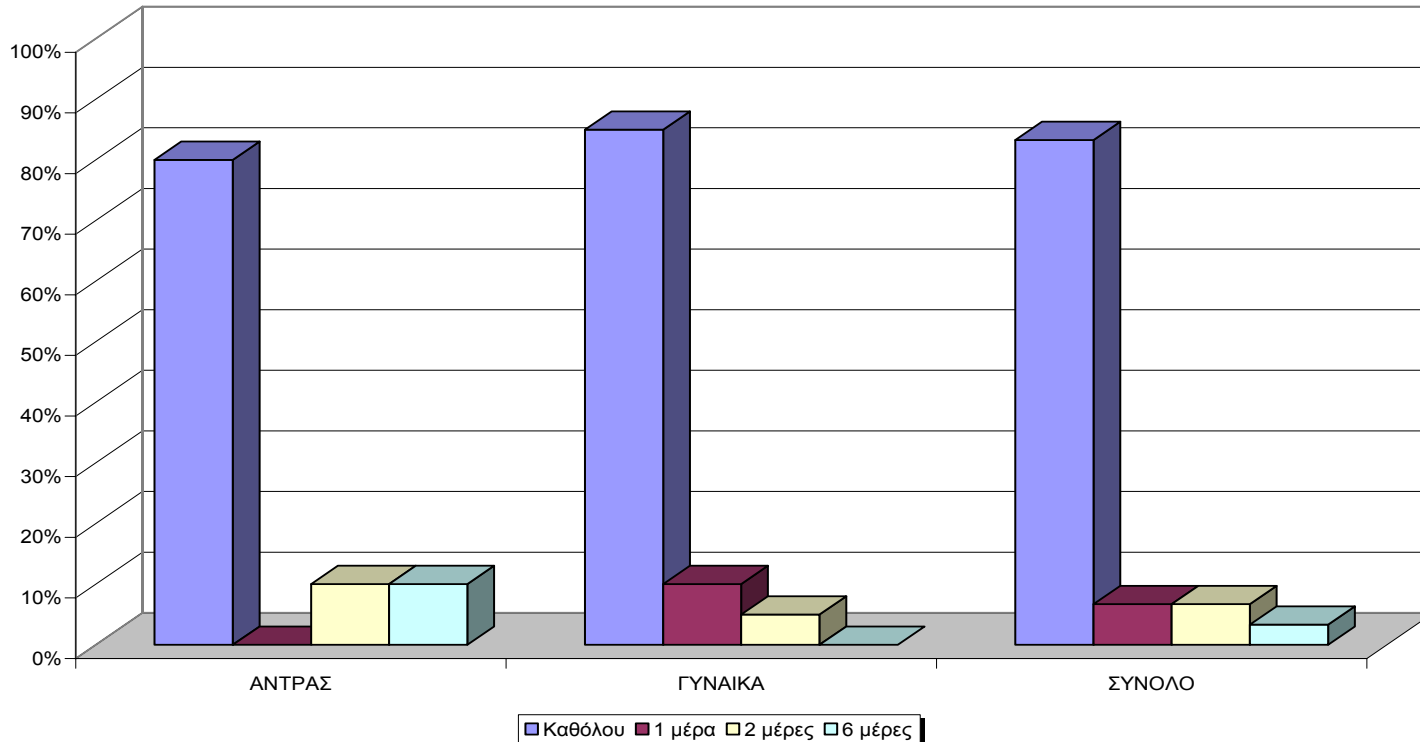
ΑΣΚΗΣΗ:

Έντονη^[1] σωματική δραστηριότητα κατά τις τελευταίες 7 μέρες

	Καθόλου	1 μέρα	2 μέρες	6 μέρες
ΑΝΤΡΑΣ	8 (80,0%)	0 (0,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)
ΓΥΝΑΙΚΑ	17 (85,0%)	2 (10,0%)	1 (5,0%)	0 (0,0%)
ΣΥΝΟΛΟ	25 (83,3%)	2 (6,7%)	2 (6,7%)	1 (3,3%)



Έντονη σωματική δραστηριότητα κατά τις τελευταίες 7 μέρες

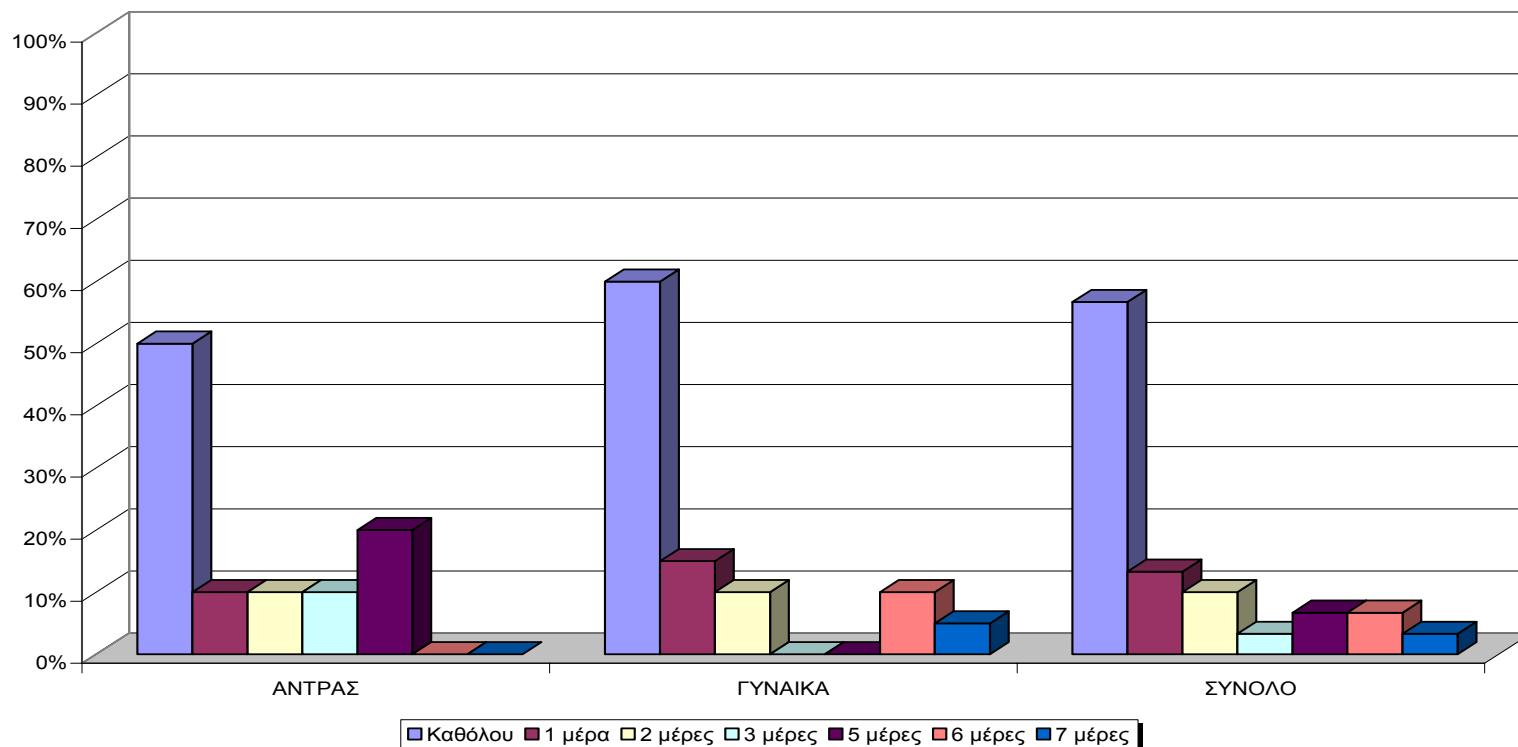


[1] Αναφέρεται στην άσκηση εκείνη η οποία περιλαμβάνει οποιαδήποτε κατηγορία ποδηλασία, αερόβια γυμναστική ανάβαση, αναερόβια ασκήσεις και άλλα που έχουν διάρκεια τουλάχιστον 30 – 45 λεπτά.

Μέτρια [1] σωματική δραστηριότητα κατά τις τελευταίες 7 μέρες

	Καθόλου	1 μέρα	2 μέρες	3 μέρες	5 μέρες	6 μέρες	7 μέρες
ΑΝΤΡΑΣ	5 (50,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)	2 (20,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
ΓΥΝΑΙΚΑ	12 (60,0%)	3 (15,0%)	2 (10,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (10,0%)	1 (5,0%)
ΣΥΝΟΛΟ	17 (56,7%)	4 (13,3%)	3 (10,0%)	1 (3,3%)	2 (6,7%)	2 (6,7%)	1 (3,3%)

Μέτρια σωματική δραστηριότητα κατά τις τελευταίες 7 μέρες

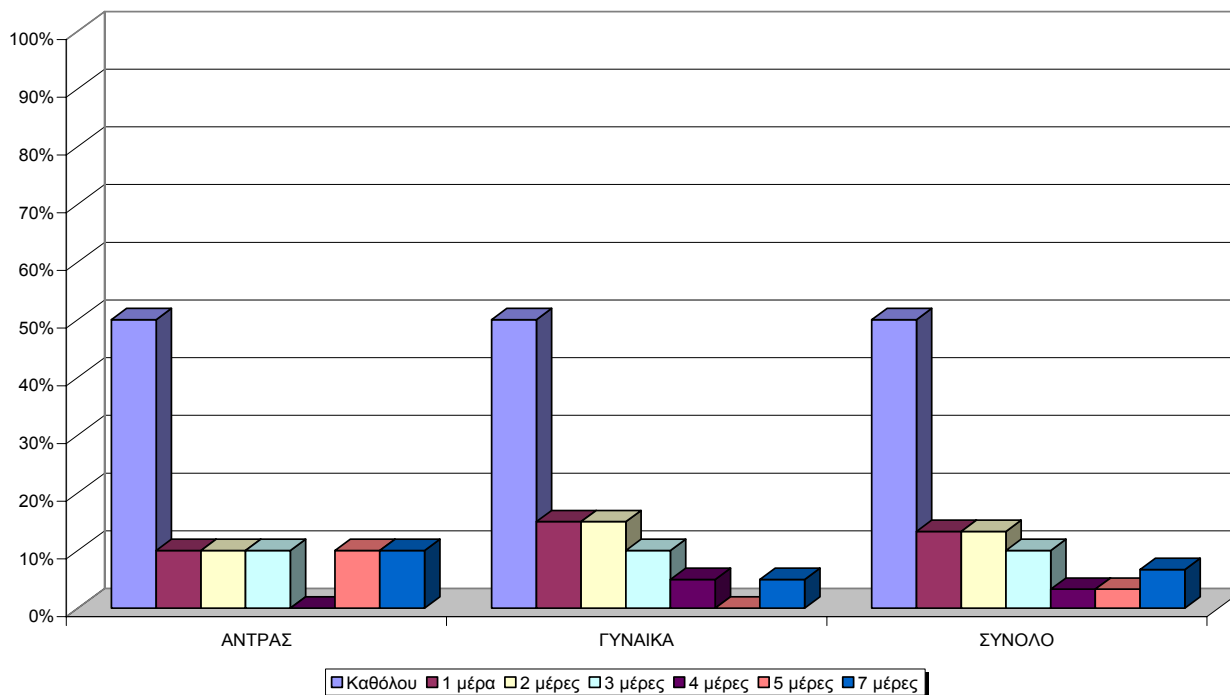


[1] Αναφέρεται σε δραστηριότητες οι οποίες απαιτούν μέτρια προπόνηση (δεν περιλαμβάνει το περπάτημα) και που είχαν διάρκεια τουλάχιστον 30 – 45 λεπτά.

Περπάτημα [1]

	Καθόλου	1 μέρα	2 μέρες	3 μέρες	4 μέρες	5 μέρες	7 μέρες
ΑΝΤΡΑΣ	5 (50,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)	0 (0,0%)	1 (10,0%)	1 (10,0%)
ΓΥΝΑΙΚΑ	10 (50,0%)	3 (15,0%)	3 (15,0%)	2 (10,0%)	1 (5,0%)	0 (0,0%)	1 (5,0%)
ΣΥΝΟΛΟ	15 (50,0%)	4 (13,3%)	4 (13,3%)	3 (10,0%)	1 (3,3%)	1 (3,3%)	2 (6,7%)

Περπάτημα



[1] Αναφέρεται στο περπάτημα για τη δουλειά, στο σπίτι για ύπνιση και που είχε διάρκεια τουλάχιστον 20 λεπτά.

Βιοχημικός έλεγχος

- για 40 ενήλικες:
- ο μέσος όρος της χοληστερόλης είναι 197,2 μg/dL (μικρότερη ευρεθείσα τιμή: 121 και μεγαλύτερη ευρεθείσα τιμή: 320)
- η φερίτινη για 6 από αυτούς είναι πολύ χαμηλότερη από τα φυσιολογικά επίπεδα, ενώ οι περισσότερες γυναίκες έχουν οριακά χαμηλή τιμή
- η ινσουλίνη εξετάστηκε μόνο για 5 άτομα, με μέσο όρο 7,7 (φυσιολογική τιμή 5-27 μIU/ML) ενώ η αντίσταση στην ινσουλίνη είναι 7,7 (intermediate).
- Όμως τα δείγματα είναι πολύ λίγα για να δειξαχθεί συμπέρασμα για την ινσουλίνη ή για τις άλλες αναλύσεις .



Πρόσκληση Προς Δημοσιογράφους

- Λάβετε και 'σεις μέρος στην έρευνα
- Ενημέρωση και πρόσκληση του κοινού

Είναι οι Κύπριοι Υπέρβαροι ή Παχύσαρκοι?

- Πόσο σωστές είναι οι διατροφικές μας συνήθειες?
- Η 3-Χρόνη έρευνα του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου έχει σκοπό να απαντήσει σε αυτό
- Αυτά είναι μόνο τα αποτελέσματα της πιλοτικής

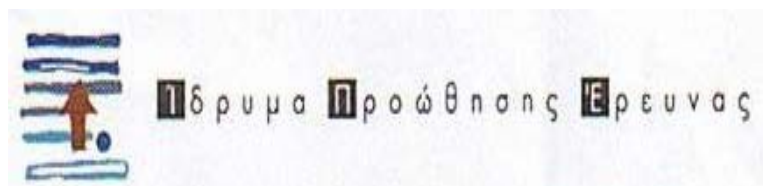
Ευχαριστίες

- Ερευνητική Ομάδα Συ.Δι.Κυ
- Εθελοντές Ερευνητές
- Ινστιτούτο Ερευνών Intercollege & Intercollege
- Πανεπιστήμιο Κρήτης, Δρ. Α. Καφάτο
- Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Δρ. Α. Ζαμπέλλα
- Ερευνώμενους

ΧΟΡΗΓΟΙ:



Κύριος Χορηγός:



Φαρμακευτική Οργάνωση Κύπρου Λτδ.

Μέγαρο Παπαέλληνα, Βασιλέως Παύλου Α' 11

Τ.Θ. 21005, 1500 Λευκωσία, Κύπρος

Τηλ.: +357 22863350, Φαξ: +357 22675136

