

Healthy Lifestyle

DIET

DIABETES

110

Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής

Cortisol $C_{21}H_{32}O_5$

ACCl

AClO

Small Intestine

COEFFICIENT

Healthy small intestine

Celiac Disease

DEEP FRYER

TURKEY

CHOP

YEAST SOCK PUPPET

Ribosome

MRNA → Proteins

FATIGUE

MISDIGESTION

WEIGHT GAIN

CRAVINGS

maksyndiet.blogspot.gr

ΜΕΤΑΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ & ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ

15-16-17 Μαΐου 2015

Makedonia Palace,
Θεσσαλονίκη



Διοργάνωση:
Τμήμα Διατροφής & Διατοπολογίας,
Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα,
Θεσσαλονίκη



Ευχαριστούμε για τη στήριξη
τους χορηγούς:



Οργανισμός Science Technologies

Επιστημονική παρουσία - Επιχειρηματική και καταναλωτική πρακτική

www.sciencetechnologies.org

medNutrition.gr



**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.**



Αξιότιμοι Συνάδελφοι

Η διοργάνωση του 11^{ου} Μακεδονικού Συνεδρίου Διατροφής έχει επετειακό χαρακτήρα καθώς συμπίπτει με τα 30 έτη λειτουργίας του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης. Το Τμήμα μας είναι υπερήφανο καθώς στην πορεία όλων αυτών των χρόνων εξελίσσεται μαζί με την επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας. Στο συνέδριο αυτό λοιπόν **«Μεταφράζοντας τη Διατροφή: από τη Θεωρία στην Πράξη και από την Πράξη στη Θεωρία»** θίγονται πολλά θέματα διατροφής και πρόληψης νόσων που απασχολούν την επιστημονική κοινότητα καθώς και όλη την ανθρωπότητα. Η Ευρωπαϊκή νομοθεσία για τα τρόφιμα αλλά και οι διατροφικές οδηγίες θα απασχολήσουν επίσης το συνέδριο αυτό.

Παρουσιάζεται ακόμη η σύνδεση της Διατροφής με άλλες επιστήμες και με την εξέλιξη νέων επιστημών όπως η Διατροφογενετική, η Διατροφογονιδιωματική και η Μεταβολομική - Μεταβονομική. Παρουσιάζονται αποτελέσματα από σημαντικό αριθμό παρεμβατικών προγραμμάτων διατροφής, με σκοπό να αναγνωρίσουμε όλοι την αξία της διατροφής για την προαγωγή της υγείας, αλλά και την βελτίωση της διατροφικής κατάστασης σε περιπτώσεις παθολογείας.

Ακολουθεί λοιπόν, ένα πρόγραμμα για το οποίο είμαστε αισιόδοξοι ότι θα ικανοποιήσει και τον πιο απαιτητικό ακροατή αυτού του Συνεδρίου.

Σας ευχαριστούμε που και αυτή τη χρονιά μας τιμάτε με την παρουσία σας

Με τιμή,

Αγαθή Πρίτσα

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής



ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος: **Αγαθή Πρίτσα**, Καθηγήτρια Εφαρμογών
Μέλη: **Αθανάσιος Παπαδόπουλος**, Αναπληρωτής Καθηγητής
Σταύρος Καλογιάννης, Επικουρος Καθηγητής
Σουζάνα Παπαδοπούλου, Επικουρος Καθηγήτρια
Μαριζα Γραμματικοπούλου, Καθηγήτρια Εφαρμογών
Καλλιόπη Καραστογιαννίδου, Καθηγήτρια Εφαρμογών
Λάμπρος Κοκοκέρης, Καθηγητής Εφαρμογών

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος: **Μαρία Χασαπίδου**, Καθηγήτρια, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας
Αλεξάνδρειο TEI Θεσσαλονίκης
Μέλη: **Ελισάβετ Βαρδάκα**, Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας
Αλεξάνδρειο TEI Θεσσαλονίκης
Μενέλαος Ζαφράκας, Αν. Καθηγητής, Τμήμα Μαιευτικής, Αλεξάνδρειο
Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
Θωμαή Καραγκιόζογλου-Λαμπούδη, τ. Καθηγήτρια, Αλεξάνδρειο TEI
Θεσσαλονίκης
Καλλιόπη Μιχαήλ-Κλεφτούρη, Καθηγήτρια, Τμήμα Διατροφής και
Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο TEI Θεσσαλονίκης
Ευστράτιος Κυρανάς, Καθηγητής, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας,
Αλεξάνδρειο TEI Θεσσαλονίκης
Αρετή Μακέδου, Καθηγήτρια Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ., Π.Γ.Ν.Θ ΑΧΕΠΑ
Αναστασία Μαρκάκη, Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας
Τ.Ε.Ι. Κρήτης
Βασίλης Μούγιος, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Α.Π.Θ.
Ανάργυρος Μουλάς, Καθηγητής, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, TEI
Θεσσαλίας
Δημοσθένης Παναγιωτάκος, Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-
Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
Στυλιανός Ραφαηλίδης, Καθηγητής, Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων
Αλεξάνδρειο TEI Θεσσαλονίκης
Φαίδρα Ελευθερίου, Αν. Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικών Εργαστηρίων
Αλεξάνδρειο TEI Θεσσαλονίκης
Ιωάννης Βαλιούλης, Λέκτορας, Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ.
Θεμιστοκλής Τζώτζας, Ενδοκρινολόγος, Επ. Συνεργάτης Α' Προπαιδευτικής
Παθολογικής Κλινικής, ΑΠΘ
Μαρία Τσιγγα, Καθηγήτρια, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας Αλεξάνδρειο
TEI Θεσσαλονίκης



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Παρασκευή 15 Μαΐου 2015

Αίθουσα ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Macedonia Palace Hotel

09:00 | Εγγραφές
10:00 | Έναρξη Συνεδρίου-Χαιρετισμοί
Ομιλίες

11:00-12:20

Διατροφικές οδηγίες – Νομοθεσία

Προεδρείο: Κυρανάς Ευστράτιος, Καραστογιαννίδου Καλλιόπη

- 11:00 | «**Trans λιπαρά-Δράσεις του Ε.Φ.Ε.Τ. και νομοθετικές πρωτοβουλίες στην Ευρώπη**»
Τσιγαρίδα Ειρήνη, Προϊσταμένη Διεύθυνσης Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.)
- 11:20 | «**Ελληνικά superfoods vs εισαγόμενων. Ζυγίζοντας τα δεδομένα**»
Σταματάκη Αστερία, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
- 11:40 | «**Ποιοτική και ποσοτική γενετική ταυτοποίηση στα ελληνικά τρόφιμα**»
Τριανταφυλλίδης Αλέξανδρος, Αν. Καθηγητής Τμήματος Βιολογίας Α.Π.Θ.
- 12:00 | «**Λιγότερο αλάτι-καλύτερη υγεία για όλους**»
Μαράκης Γεώργιος, Ειδικό Επιστημονικό Προσωπικό, Διεύθυνση Διατροφικής Πολιτικής και Ερευνών, Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (Ε.Φ.Ε.Τ.)

12:20-14:00

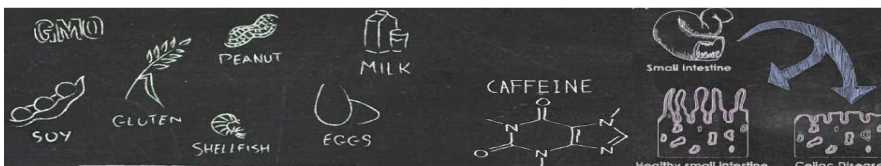
Πρωτογενής Πρόληψη Νοσημάτων

Προεδρείο: Ζαφράκας Μενέλαος, Ελευθερίου Φαίδρα

- 12:20 | «**Πρωτογενής Πρόληψη Σακχαρώδους Διαβήτη**»
Καζάκος Κυριάκος, Αν. Καθηγητής Τμήματος Νοσηλευτικής Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- 12:40 | «**Πρόληψη Μεταβολικών Νοσημάτων Κόησης**»
Κατοίκης Ηλίας, Επ. Καθηγητής Τμήματος Μαιευτικής Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- 13:00 | «**Ο ρόλος της μητρικής διατροφής στην υγεία του απογόνου**»
Μιχαηλίδου Αλεξάνδρα-Μαρία, Επ. Καθηγήτρια Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Τμήμα Γεωπονίας Α.Π.Θ
- 13:20 | «**Πρωτογενής Πρόληψη Καρκίνου**»
Κομνηνού Δέσποινα, Ιατρός-Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- 13:40 | «**Ο ρόλος της διατροφής στην ανάπτυξη και πρόγνωση του καρκίνου του μαστού**»
Ματθαίου Αναστασία, Προϊσταμένη Τμήματος Κλινικής Διατροφής Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Θεαγένειο»

14:00-15:00

Διάλειμμα



15:00-16:00

Παχυσαρκία και μεταβολικά νοσήματα στην παιδική ηλικία

Προεδρείο: Μακέδου Αρετή, Βαλιούλης Ιωάννης

- 15:00 **«Διατροφή και παχυσαρκία στην παιδική ηλικία»**
Καραμπόλα Μαρία, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Υποψήφια Διδάκτορας Τμ. Ιατρικής Α.Π.Θ.
- 15:20 **«Παράγοντες που επιδρούν στην παιδική και εφηβική παχυσαρκία»**
Μαράκη Μαρία, Διαιτολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Επιστήμης Διατροφής-Διατροφής Χαροκόπειο Πανεπιστημίου Αθηνών
- 15:40 **«Παχυσαρκία και διαταραχές του μεταβολισμού της γλυκόζης σε παιδιά και εφήβους»**
Γαλλή-Τσινοπούλου Ασημίνα, Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Δ' Παιδιατρική Κλινική Α.Π.Θ., Νοσοκομείο Παπαγεωργίου

16:00-17:00

Μετάδοση της διατροφικής πληροφορίας

Προεδρείο: Πρίτσα Αγαθή, Μαρκάκη Αναστασία

- 16:00 **«Η χρήση των on line κοινωνικών δικτύων για τη συλλογή διατροφικών δεδομένων»**
Πάγκαλος Ιωάννης, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- 16:20 **«Διεπαγγελματική εκπαίδευση: Ο ρόλος της στη φροντίδα του ασθενούς»**
Ψαρρά Γλυκερία, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας Χαροκόπειο Πανεπιστημίου Αθηνών
- 16:40 **«Πρακτική Άσκηση των διαιτολόγων του Τ.Ε.Ι. Κρήτης: Σύνδεση με την αγορά εργασίας και τους στόχους της Υγείας 2020»**
Χατζή Βασιλική, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, Εργαστηριακή Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης
- 17:00-17:40
- Διάλειμμα για καφέ

17:40-19:00

Διατροφή και άσκηση

Προεδρείο: Παπαδόπουλος Αθανάσιος, Παπαδοπούλου Σουζάνα

- 17:40 **«Ενεργειακές ανάγκες ασκούμενων σε ακραία περιβάλλοντα»**
Αλεξίου Σεραφείμ, Επ. Καθηγητής Τμ. Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Α.Π.Θ.
- 18:00 **«Φυσική κατάσταση και σωματική δραστηριότητα παιδιών και εφήβων στην Ελλάδα»**
Ταμπάλης Κωνσταντίνος, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής-Επιδημιολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής-Διατροφής Χαροκόπειο Πανεπιστημίου
- 18:20 **«Σωματική δυσάρεσκεια και σωματική δραστηριότητα: Νεότερα δεδομένα της βιβλιογραφίας»**
Κοϊδού Ειρήνη, Επ. Καθηγήτρια Τμ. Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Α.Π.Θ.
- 18:40 **«Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης στη χρόνια νεφρική νόσο»**
Κουϊδή Έβελιν, Καθηγήτρια Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ.

19:00-20:00

Απονομή τιμητικής πλακέτας σε Καθηγητές του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης



Σάββατο 16 Μαΐου 2015

Αίθουσα ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Makedonia Palace Hotel

Ομιλίες

10:00-11:15

Διατροφική θεραπευτική αγωγή

Προεδρείο: Κλεφτούρη-Μιχαήλ Καλλιόπη, Κοτζαμανίδης Χαράλαμπος

- 10:00 «**Διατροφή και νόσος Alzheimer-άνοια**»
Αποστολίδου Κωνσταντίνα, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, Ε.ΔΙ.Π. Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- 10:20 «**Θεραπευτική διαίτα για νεφροπαθείς τελικού σταδίου**»
Μαρκάκη Αναστασία, Επ. Καθηγήτρια Τμήματος Διατροφής-Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης
- 10:40 «**Διατροφή στο Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου Ι**»
Γιαννουλάκη Παρθένα, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Προϊσταμένη Τμήματος Διαιτολογίας-Διατροφής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ
- 11:00 «**Διατροφή στο Σακχαρώδη Διαβήτη Κόησης**»
Φωτιάδου Έλενα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφής Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ

11:15-11:40

Διάλειμμα για καφέ

11:40-13:20

Η επιστήμη της διατροφής στην εποχή των -omics

Προεδρείο: Καλογιάννης Σταύρος, Κοκοκύρης Λάμπρος

- 11:40 «**Μικροβιωμική (Microbiomics): Ο άνθρωπος και ο μικροβιόκοσμος του, μια σχέση που διαρκεί για πάντα**»
Κοτζαμανίδης Χαράλαμπος, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Βιολογίας Α.Π.Θ
- 12:00 «**Διατροφογονιδιωμική (Foodomics/Nutri-genomics): Γονιδιωμικές προσεγγίσεις στις επιστήμες της Διατροφής και Τεχνολογίας Τροφίμων**»
Αργυρίου Νότης, Ερευνητής Β', Αναπληρωτής Διεθοντής Ινστιτούτου Εφαρμοσμένων Βιοεπιστημών (INEB), Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (ΕΚΕΤΑ)
- 12:20 «**Διατροφογενετική (Nutrigenetics): Διατροφογενετική και οι εφαρμογές της**»
Δεδοούσης Γιώργος, Καθηγητής Τμ. Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- 12:40 «**Μεταβολομική. Προοπτικές και εφαρμογές στις επιστήμες υγείας, τροφίμων και διατροφής**»
Θεοδωρίδης Γεώργιος, Αν. Καθηγητής Τμήματος Χημείας Α.Π.Θ.
- 13:00 «**Μεταβονομική (metabonomics) της άσκησης σε συνάρτηση με τη διατροφική κατάσταση του ασκούμενου**»
Μούγιος Βασίλης, Καθηγητής Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Α.Π.Θ.

13:15-14:30

Διάλειμμα



14:30-15:45

Παιδική και Εφηβική Παχυσαρκία-Δεδομένα από τον Ελληνικό Πληθυσμό

Προεδρείο: Καραγκιόζογλου Θωμάη, Χασαπίδου Μαρία

- 14:30 **«Πρόγραμμα Διατροφικής παρέμβασης σε εφήβους μέσω facebook»**
Κοκκινοπούλου Άννα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- 14:50 **«Πρόγραμμα ADONUT. Επιπολασμός Παχυσαρκίας στην Εφηβεία»**
Πουλημενέας Δημήτρης, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
- 15:10 **«Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ. Σωματική διάπλαση παιδιών και εφήβων στην Ελλάδα»**
Ψαρρά Γλυκερία, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Επιστήμης Διατολογίας-Διατροφής Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών
- 15:30 **«Ακρίβεις μετρήσεις ενεργειακών αναγκών και παχυσαρκίας μέσω της σύστασης σώματος-Εφαρμογή στην αξιολόγηση διατροφικής παρέμβασης σε σχολεία»**
Ζαφειρόπουλος Βασίλης, Καθηγητής Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης
Χρηματοδοτείται από το Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση", Πράξη: Αρχιμήδης III -Ενίσχυση Ερευνητικών Ομάδων στο ΤΕΙ Κρήτης» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους (Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς 2007-2013)
- 15:45-16:15
- Διάλειμμα για καφέ

16:15-17:30

Βιολογικά Μονοπάτια

Προεδρείο: Τσιγγα Μαρία, Βαρδάκα Ελισάβετ

- 16:15 **«Αλληλεπιδράσεις τροφίμων, συμπληρωμάτων διατροφής και φαρμάκων»**
Γούλας Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Τμήματος Ιατρικής Α.Π.Θ.
- 16:35 **«Βιοδραστικά συστατικά στη διατροφή»**
Παπαδόπουλος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Τμήματος Βιολογίας Α.Π.Θ.
- 16:55 **«Δυναμική της χρήσης βιοδραστικών ουσιών από θαλάσσιους οργανισμούς στην τεχνολογία τροφίμων και τη διατροφή»**
Ιωάννης Μποζιάρης, Αν. Καθηγητής Τμήματος Γεωπονίας Ιχθυολογίας και Υδάτινου Περιβάλλοντος Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- 17:15 **«Επιπτώσεις στην υγεία και διατροφική πρόληψη της έλλειψης βιταμίνης D»**
Μουλάς Ανάργυρος, Καθηγητής, Διευθυντής Σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

17:30-19:00

Προφορικές Ανακοινώσεις (7 mins)

Προεδρείο: Καραστογιαννίδου Καλλιόπη, Κοκοκύρης Λάμπρος

17:30. Εκτίμηση των διατροφικών συνθηκών και συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών ουσιών και της ποιότητας σπέρματος σε δείγμα ενήλικων επιληπτικών ασθενών

Χροσάνθη Γερασμάτου¹, Σ. Μαρκούλα², Δ. Χατζηστεφανίδης², Ι. Γεωργίου³, Β. Χατζή¹

¹Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τ.Ε.Ι. Κρήτης, ²Α' Νευρολογική Κλινική Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ιωαννίνων, ³Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική-Τμήμα Εξωσωματικής Γονιμοποίησης, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων



17:37. Επίδραση της L-καρνιτίνης στο θεραπευτικό αποτέλεσμα διαβητικών τύπου II

T. Δ. Καραλής¹, Δημήτριος T. Καραλής²

¹Ιατρός, ²Ενδοκρινολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διατολογίας Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

17:44. Αξιολόγηση κατάστασης θρέψης και ποιότητας ζωής σε ασθενείς με καρκίνο του ανώτερου πεπτικού συστήματος

Ευθαλία Καραμπάση, Α. Φιλίππου, Μ. Γραμματικοπούλου, Η. Γουντισιώτη

Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

17:51. Ενεργειακή δαπάνη ημερίας, διατροφική πρόσληψη και προβλήματα σίτισης σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ)

Ιωάννα-Ελισάβετ Καταμούτου², T. Δουλοπούλου², E. Σαπουντζή¹, E. Βαργιάμη¹, Θ. Καραγκιόζογλου-Λαμπούδη², Δ. Ζαφειρίου¹

¹Α' Παιδιατρική Κλινική Ιπποκράτειο Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη, ²Εργαστήριο Κλινικής Διατροφής «Χρήστος Μαντζώρος» Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

17:58. Ανάλυση της συγκέντρωσης του περιεχόμενου ασκορβικού οξέος (ΑΟ) σε διαφορετικές ποικιλίες προμαγειρεμένης πατάτας κατά τη διάρκεια της ψυχρής αποθήκευσης

Ιωάννα Κοτσώνη¹, G. Wittich², K. Καραστογιαννίδου¹

¹Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Θεσσαλονίκη, ²Niederrhein University of Applied Science, Faculty of Food, Nutritional Hospitality Sciences, Mönchengladbach

18:05. Η επίδραση των κινητικών δραστηριοτήτων και της διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού

Παναγιώτης Μπισουράκος, Α. Γεωργοπούλου

Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

18:12. Εφαρμογή δείκτη αξιολόγησης της διαιτητικής συμμόρφωσης στα παιδιά με χρόνια νεφρική νόσο

Κοσταντίνα Σιάχου¹, Α. Αλοστόλου¹, Θ. Καραγκιόζογλου¹, Ν. Πρίντζα², Ι. Ντότης², Φ. Παπαχρήστου²

¹Α' Παιδιατρική Κλινική Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, ²Εργαστήριο Κλινικής Διατροφής «Χρήστος Μαντζώρος», Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

18:19. Στοιχεία της κατανάλωσης ψαριών από φοιτήτριες 18 έως 20 ετών του Τμήματος Διατροφής και Διατολογίας του Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Λάμπρος Κοκοκήρης, Β. Σιώμος, Σ. Παπαδοπούλου, Κ. Καραστογιαννίδου, Μ. Ν. Χασαπίδου

Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

18:26. Αξιολόγηση προγράμματος προαγωγής υγείας σε έλληνες φοιτητές: ο ρόλος της υγιεινής διατροφής

Ευαγγελία-Μαρία Μπριμπιλή¹, Δ. Καπουκρηνίδου², Ι. Πασπάλα³, Α. Φαχαντίδου-Τσιλιγκιρίογλου³

¹4^η ΥΠΕ Μακεδονίας και Θράκης, ΠΕΔΥ-Μ.Υ. Σερρών, ²Εργαστήριο Φυσιολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ, ³Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλομένων, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ

18:33. Διατροφική συμπεριφορά ως προς την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε έφημα παιδιών στην Κρήτη

Βασιλική Χατζή, Α. Μαρκάκη, Γ. Α. Φραγκιαδάκης, Π. Δημητροπούλακης, Ν. Θαλασσινός, Κ. Νικολάου, Ε. Λάζου, Π. Πανουργιά, Β. Ζαφειρόπουλος

Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Τ.Ε.Ι. Κρήτης



Workshop: «Παχυσαρκία»

Σάββατο 16 Μαΐου 2015, Αίθουσα ΑΜΦΙΤΡΥΩΝ Ι,
Makedonia Palace Hotel

- 09.15 | Εγγραφές
- 09.30 | Καλωσόρισμα
- 09.45 | **Πώς να προσεγγίσετε τον ασθενή σας**
Αιμιλία Αξιωτίδου, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης Α.Χ.Ε.Π.Α., EASO-Διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας
- 10.30 | **Παχυσαρκία σε Ασθενείς με Ψυχιατρικά Νοσήματα**
Φίλιππος Α. Κουνιάκης, Ψυχίατρος, MD, PhD, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης Α.Χ.Ε.Π.Α., EASO-Διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας
- 11.15-11:45
- Διάλειμμα
- 11.45 | **Μείωση Καθιστικής Ζωής σε Παχύσαρκους Ασθενείς**
Ελπίδα Τσίντσιφα, PhD, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.), Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
- 12.30 | **Μείωση Σωματικού Βάρους σε Νοσοκομειακό Περιβάλλον**
Αναστασία Αναστασιάδου, Διαιτολόγος, MSc, Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου»
- 13.15-14:30
- Διάλειμμα
- 14.30 | **Διαίτες Χαμηλού Περιεχομένου Υδατανθράκων έναντι Διαιτών Χαμηλών σε Λίπη και Καρδιαγγειακός Κίνδυνος**
Μαρία Μαράκη, Διαιτολόγος, MSc, PhD, Επ. Συνεργάτης Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών
- 15.15 | **Λίπη, Μεταβολικό Σύνδρομο και Παχυσαρκία**
Χαρά Δημητρούλα, MD, PhD, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης Α.Χ.Ε.Π.Α., EASO-Διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας
- 16.00 | **Παχυσαρκία και Κόηση. Επιπολασμός και Διαχείριση**
Ευφροσύνη Τσίρου, MD, MSc, Υποψήφια διδάκτορας, Τμήμα Αναπαραγωγικής Υγείας, Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης «Παπαγεωργίου»

Συντονισμός Workshop:

- Αναστασία Κόκκαλη, RD, SRD, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
- Δέσποινα Γκιπατίδου, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης «Αρμονία»
- Μαρία Γραμματσκοπούλου, PhD, Καθηγήτρια Εφαρμογών, Τμήμα Διατροφής-Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης



Κυριακή 17 Μαΐου 2015

Αίθουσα ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Macedonia Palace Hotel

10:00-11:15

Προφορικές Ανακοινώσεις (7 mins)

Προεδρείο: Πρίτσα Αγαθή, Βαρδάκα Ελισάβετ

10:00. Οικογενειακή κατάσταση και επίπεδο μόρφωσης παχύσαρκων ασθενών

Νίκη Κούρτογλου¹, Ε Φωτιάδου¹, Η Γουντισιώτη¹, Χα Δημητρούλα¹, Α Αξιωτίδου¹, Φ Κουνιάκης¹, Μ Μπελιβάνη¹, Θ Τζωτζαζή¹, Π Γιαννουλάκη¹, Χ Σαββόπουλος¹, Μ Ν. Χασαπίδου², Α Ι. Χατζητόλιος¹

¹Εξωτερικό Ιατρείο Παχυσαρκίας και Μεταβολισμού, ΕΑΣΟ Διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας (Centre for Obesity Management-COM), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, ²Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

10:07. Μοντέλα παρέμβασης για έλεγχο σωματικού βάρους προσαρμοσμένα στην καθημερινότητα

Ιωάννα Πασιπλά¹, Δ. Καπουκρινίδου², Ε-Μ. Μπριμιλή³, Α. Τσιλιγκιρογλου-Φαχαντίδου¹

¹Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλομένων, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ.,

²Εργαστήριο Φυσιολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ., ³4^η ΥΠΕ Μακεδονίας και Θράκης, ΠΕΔΥ-Μ.Υ. Σερρών

10:14. Σούπερ τροφές: Μύθοι και πραγματικότητα

Κωνσταντίνος Καλούση¹, Ι Τζοβελέκης², Α Παλακωνσταντίνου¹, Μ Μυρονίδου-Τζοβελέκη²

¹Α' Εργαστήριο Φαρμακολογίας, Ιατρικό Τμήμα, Σχολή Επιστημών Υγείας, Α.Π.Θ., ²Τμήμα Φυτικής Παραγωγής, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

10:21. Υποβάθμιση της αντίληψης της ποιότητας ζωής ανάλογα με το βαθμό παχυσαρκίας

Έλενα Φωτιάδου¹, Η. Γουντισιώτη¹, Χ. Δημητρούλα¹, Φ. Κουνιάκης¹, Α. Αξιωτίδου¹, Ν. Κούρτογλου¹, Μ. Μπελιβάνη¹, Μ. Γραμματικοπούλου², Π. Γιαννουλάκη¹, Χ. Σαββόπουλος¹, Μ. Ν. Χασαπίδου², Α. Ι. Χατζητόλιος¹

¹Εξωτερικό Ιατρείο Παχυσαρκίας και Μεταβολισμού, ΕΑΣΟ διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας (Centre for Obesity Management-COM), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, ²Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

10:28. Επιπολασμός κατάθλιψης και συνοδών διαταραχών σε παχύσαρκο πληθυσμό

Ηρώ Γουντισιώτη¹, Φ. Κουνιάκης¹, Ε. Φωτιάδου¹, Χ. Δημητρούλα¹, Α. Αξιωτίδου¹, Ν. Κούρτογλου¹, Μ. Μπελιβάνη¹, Π. Γιαννουλάκη¹, Χ. Σαββόπουλος¹, Μ. Ν. Χασαπίδου², Α. Ι. Χατζητόλιος¹

¹Εξωτερικό Ιατρείο Παχυσαρκίας και Μεταβολισμού, ΕΑΣΟ διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας (Centre for Obesity Management-COM), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, ²Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

10:35. Αλλαγές στη σύσταση σώματος και τους βιοχημικούς δείκτες σε υπέρβαρες/παχύσαρκες γυναίκες, εφαρμόζοντας δύο διατροφικά σχήματα

Ευανθία Μιχαηλίδη¹, Κ. Ανδρολλάκη, Α. Μαρκάκη, Π. Δημητροπούλακης, Γ. Α. Φραγκιαδάκης
Τμήμα Διατροφής και Διατολογίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης

10:42. Προσωπικότητα και διατροφική συμπεριφορά/προτιμήσεις συστηματικά ασκούμενων σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα: μια κριτική προσέγγιση της βιβλιογραφίας

Ε. Κοϊδού¹, Τσαρτσιάκης Ιωάννης¹, Α. Καραοιανίδης¹, Γ. Γροϊός²



¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ., ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

10:49. Ανάπτυξη παραδοσιακών ζυμαρικών εμπλουτισμένων με βιταμίνη D

Σταύρος Ιωσηφίδης¹, Θ Γεωργόπουλος^{3,4}, Μ Βάϊου¹, Κ Ζούλφος², Α Μουλάς^{1,4}

¹Εργαστήριο Χημείας και Βιοχημείας, Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας, ²Εργαστήριο Τεχνολογίας Γάλακτος, Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας, ³Εργαστήριο Σιτηρών, Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων Αλεξάνδρου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, ⁴Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

10:56. Ανάπτυξη ψωμιού ελληνικού τύπου εμπλουτισμένου με βιταμίνη D

Μαρία Παταγεωργίου,¹ Σ. Ιωσηφίδης², Μ. Βάϊου², Κ. Ζούλφος² Μουλάς Α.²

¹Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων, Αλεξάνδρου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, ²Εργαστήριο Χημείας και Βιοχημείας, Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

11:15-12:30

Συμμαχία για την Υγεία-Διατροφή (NutriHeAl),

Παραμβατικά Προγράμματα Διατροφικής Αγωγής για την Αντιμετώπιση των Εκφυλιστικών Παθήσεων

Προεδρείο: Χασαπίδου Μαρία, Τζώτζας Θεμιστοκλής

Παρουσίαση του προγράμματος-Στόχοι και γενικά αποτελέσματα

Χασαπίδου Μαρία, Καθηγήτρια Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης. Συντονίστρια του Προγράμματος

Η αντιμετώπιση των καρδιομεταβολικών παθήσεων στα πλαίσια του παρεμβατικού προγράμματος

Τζώτζας Θεμιστοκλής, Ενδοκρινολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής, Α.Π.Θ.

Διαδίκτυακή πλατφόρμα συλλογής δεδομένων του προγράμματος

Πάγκαλος Ιωάννης, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

12:30-13:00

Διάλειμμα για καφέ

13:00-14:30

Παρουσίαση αποτελεσμάτων του Προγράμματος: «Συμμαχία για την Υγεία-Διατροφή». Μέρος Α΄.

Προεδρείο: Παπαδοπούλου Σουζάνα, Παπαδημητρίου Κωνσταντίνα

Δήμοι: «Καβάλας, Ξάνθης, Νέστου»

Λουλούδης Δημήτριος, Διατροφολόγος-Διαιτολόγος

Δήμοι: «Καρδίτσας, Λάρισας, Βόλου»

Πετρόπουλος Κωνσταντίνος, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc

Δήμοι: «Αθηναίων, Ζωγράφου, Μυκόνου»,

Εξαρχοπούλου Κωνσταντίνα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc

Δήμοι: «Ηλιοπούλεως, Ελληνικού-Αργυρούπολεως, Αγίου Δημητρίου, Αλίμου, Ν. Σμύρνης»,

Σιτζάνη Δήμητρα, Διαιτολόγος -Διατροφολόγος

Δήμοι: «Αμαρουσίου, Πεντέλης, Σαρωνικού»,

Ασημακοπούλου Αγγελική, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος



Δήμοι: «**Παλλήνης, Χολαργού-Παπάγου, Χαλανδρίου,**
Αδαμοπούλου Χριστίνα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

14:30-15:30

Διάλειμμα

15:30-17:00

Παρουσίαση αποτελεσμάτων του Προγράμματος «Συμμαχία για την Υγεία-Διατροφή». Μέρος Β'.

Προεδρείο: Κουλοῦρη Αλεξάνδρα, Εξαρχοπούλου Κωνσταντίνα

Δήμοι: «**Καλλιθέας, Μοσχάτου-Ταύρου, Παλαιού Φαλήρου**», Ευσταθοπούλου Ειρήνη,
Διατροφολόγος-Διατολόγος, M.Sc.

Δήμοι: «**Θεσσαλονίκης, Νεάπολης-Συκεών**»

Παπαδοπούλου Σουζάνα, Επίκουρος Καθηγήτρια Τμήματος Διατροφής και Διατολογίας
Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Δήμοι: «**Πυλαίας-Χορτιάτη**»

Αθανασιάδου Ελπινίκη, Κλινική Διατολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc. R.D.N.

Δήμοι: «**Θέρμης, Καλαμαριάς, Θερμαϊκού**»

Κουλοῦρη Αλεξάνδρα, Διατροφολόγος-Διατολόγος, M.Sc.

Δήμοι: «**Δέλτα, Βέροιας, Λαγκαδά**»

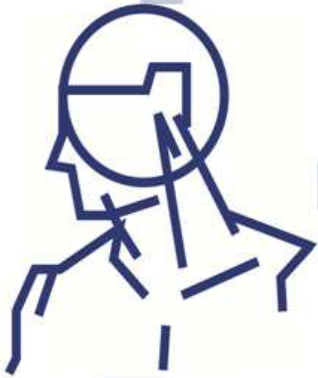
Παπαδημητρίου Κωνσταντίνα, Διατροφολόγος-Διατολόγος, M.Sc.

Δήμος: «**Βόλβης**»

Τσιγγερλιώτης Κωνσταντίνος, Διατροφολόγος-Διατολόγος, M.Sc.

17:00

Τελετή Λήξης του Συνεδρίου



Ο οργανισμός **Science Technologies**
(www.science technologies.org)
ιδρύθηκε από τον Ιωάννη Γαλάνη το 1998.

Σκοπός της εταιρείας είναι να διαμορφώσει μια ιδιαίτερη σχέση επαγγελματικής συνεργασίας (επιστημονική και τεχνική στήριξη) τόσο με τους επαγγελματίες χρήστες όσο και με το καταναλωτικό κοινό στο χώρο της Υγείας, της Άσκησης, της Διατροφής και της Ευεξίας.

Η Science Technologies έχει πλέον καθιερωθεί στην Ελληνική και Κυπριακή Επικράτεια, με κορυφαία προϊόντα και εφαρμογές στο χώρο της Υγείας, Άσκησης, Διατροφής και Ευεξίας που αφορούν τις ακόλουθες κατηγορίες:

- A) Έλεγχος Σύστασης σώματος,
- B) Έλεγχος Βάρους σώματος και Διαιτολογική υποστήριξη,
- Γ) Άσκηση και Αθλητισμός,
- Δ) Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης,
- Ε) σωματική και ψυχική Ευεξία,
- ΣΤ) Μονάδα Φροντίδας Υγείας,
- Ζ) Διαγνωστικά Συστήματα, και,
- Η) Λογισμικές Εφαρμογές που υποστηρίζουν τα παραπάνω, όπως και μηχανογράφηση οργανισμών και επαγγελματικών χώρων.

Οργανισμός Science Technologies

Επιστημονική παρουσία - Επιχειρηματική και καταναλωτική πρακτική

www.science technologies.org

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ολοκληρωμένες Λύσεις

1 Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού

Σχεδιάζω

εξειδικευμένο πρόγραμμα Διατροφής & Άσκησης



2 Καταγραφή Φυσικής Δραστηριότητας

Παρακολουθώ

με ακρίβεια τη φυσική δραστηριότητα του πελάτη



3 Ανάλυση Σύστασης Σώματος

Πιστοποιώ

τα αποτελέσματα της δουλειάς μου



4 Βασικός Εξοπλισμός

Έχω πλήρη εξοπλισμό

Ζυγοί, Αναστημόμετρα, Δερματοπτυχόμετρα, Προπλάσματα Τροφίμων, Πυραμίδες, Εξεταστικές κλίνες



Προφορικές Ανακοινώσεις (7 mins)



Εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών και συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών ουσιών και της ποιότητας σπέρματος σε δείγμα ενήλικων επιληπτικών ασθενών

Χρυσάνθη Γερασιμάτου¹, Σ. Μαρκούλα², Δ. Χατζηστεφανίδη², Ι. Γεωργίου³, Β. Χατζή¹

¹Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τ.Ε.Ι. Κρήτης, ²Α' Νευρολογική Κλινική Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Ιωαννίνων, ³Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική-Τμήμα Εξωσωματικής Γονιμοποίησης, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών και της ποιότητας σπέρματος, σε δείγμα ενήλικων επιληπτικών ασθενών, με κοινή εστίαση το οξειδωτικό στρες που παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην παθογένεση της επιληψίας, όσο και στην ποιότητα σπέρματος.

Δείγμα Η μελέτη αυτή περιλαμβάνει 20 άρρενες επιληπτικούς ασθενείς vs 34 υγιείς, με μέσο όρο ηλικίας 41 και 36 έτη αντίστοιχα.

Μέθοδος Τα 54 άτομα της μελέτης υποβλήθηκαν σε εξέταση σπέρματος, που απεικονίζεται μέσω σπερμοδιαγράμματος και σε συνέντευξη που περιελάμβανε πληροφορίες ανθρωπομετρικών στοιχείων, ιατρικού – διαιτητικού ιστορικού και τροποποιημένο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, με τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικά, ως τρόπο καταπολέμησης οξειδωτικού στρες. Τα στοιχεία αναλύθηκαν με προγράμματα Excel 2010 και SPSS.

Αποτελέσματα Οι μέσοι όροι για πυκνότητα σπέρματος, μορφολογία και κινητικότητα ήταν $27,6 \times 10^6$, 13,59% και 34,79% για υγιείς και $43,5 \times 10^6$, 18,9% και 49,25% για επιληπτικούς, με φυσιολογικά όρια τα 15×10^6 , 4% και 32% αντίστοιχα. Οι μέσοι ΔΜΣ ήταν 26,08 και 27,11 kg/m² αντίστοιχα, για υγιείς και επιληπτικούς. Η μέση ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης Α, C, E και β-καροτενίου ήταν 3313, 182, 23 και 512mg για υγιείς και 3257, 180, 22 και 543mg για επιληπτικούς αντίστοιχα.

Συμπέρασμα: Οι δύο πληθυσμοί είχαν αντίστοιχα σωματικά χαρακτηριστικά, παρόμοιες διατροφικές συνήθειες και διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Η κλινική εικόνα των επιληπτικών παρουσίασε σταθερότητα κατά τη διάρκεια της μελέτης, ενώ η ποιότητα σπέρματος παρουσιάζεται βελτιωμένη σε σχέση με τους υγιείς με μικρή αύξηση από τα φυσιολογικά όρια. Τα δεδομένα αυτά οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η διατροφική συνήθεια που περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες βοηθά στην καλύτερη ποιότητα σπέρματος.



Επίδραση της L-καρνιτίνης στο θεραπευτικό αποτέλεσμα διαβητικών τύπου II

Τ. Δ. Καραλής¹, Δημήτριος Τ. Καραλής²

¹Γιατρός, ²Ενδοκρινολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

Σκοπός

Να ερευνηθεί η επίδραση της L-καρνιτίνης στο γλυκαιμικό και λιπιδαιμικό προφίλ ασθενών με Σακχαρώδη Διαβήτη II, αλλά και σε παραμέτρους όπως η κόπωση, η αϋπνία και η νοητική δραστηριότητα.

Δείγμα

100 άτομα, άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 50-65 ετών. Όλοι ήταν Διαβητικοί Τύπου II υπό θεραπεία και υπό διατροφική παρακολούθηση.

Σε όλους χορηγήθηκε L-καρνιτίνη σε δόση 2 g ημερησίως συνεχώς, ενώ μετρήθηκαν και εκτιμήθηκαν πριν και μετά από 3 και 6 μήνες από την έναρξη της θεραπείας με L-καρνιτίνη: Γλυκόζη νηστείας, Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c), Ολική χοληστερόλη, Τριγλυκερίδια, Κόπωση, Αϋπνία, Νοητική δραστηριότητα.

Μέθοδος

Γλυκόζη νηστείας : χρωματομετρική μέθοδος, (φυσιολογικές τιμές: 75-115 mg/dl).

HbA1c :HPLC (φυσιολογικό-επιθυμητό ποσοστό: <7%).

Ολική Χοληστερόλη (φυσιολογικές τιμές: 150-200mg/dl) και **Τριγλυκερίδια** (φυσιολογικές τιμές: 20-170mg/dl) : ενζυμική χρωματομετρία

Ο **ύπνος** εκτιμήθηκε υποκειμενικά με βάση τις ώρες ύπνου.

Η **κόπωση** εκτιμήθηκε με βάση τα χιλιόμετρα γρήγορου βαδίσματος που κατάφεραν να διανύσουν.

Η **νοητική δραστηριότητα** εκτιμήθηκε με βάση το MoCAtest.

Αποτελέσματα

Γλυκόζη : μείωση 11,75% στο πρώτο και 11,03% στο δεύτερο τρίμηνο της θεραπείας.

HbA1c : μείωση 4,33% στο πρώτο τρίμηνο και 3,72% στο δεύτερο.

Χοληστερόλη : μείωση κατά 8,00% στο πρώτο τρίμηνο και κατά 4,59% στο δεύτερο.

Τριγλυκερίδια : μείωση κατά 6,9% στο πρώτο και 6,37% στο δεύτερο τρίμηνο θεραπείας.

Τέλος, οι παράμετροι της **αϋπνίας**, της **κόπωσης** και της **νοητικής δραστηριότητας**, έδειξαν στατιστικά σημαντική ποσοστιαία βελτίωση.

Συμπεράσματα

Η συστηματική χορήγηση L-καρνιτίνης σε ασθενείς με ΣΔ II δείχνει να βελτιώνει αισθητά τις ποσοτικές και ποιοτικές παραμέτρους που εξετάστηκαν και θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν συμπληρωματική θεραπεία.



Αξιολόγηση κατάστασης θρέψης και ποιότητας ζωής σε ασθενείς με καρκίνο του ανώτερου πεπτικού συστήματος

Ευθαλία Καραμπάση, Α. Φιλίππου, Μ. Γραμματικοπούλου, Η. Γουνιτσιώτη

Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Σκοπός: Η αξιολόγηση της κατάστασης θρέψης και της ποιότητας ζωής, και η εύρεση της σχέσης που συνδέει αυτούς τους παράγοντες, σε ασθενείς με καρκίνο του ανώτερου πεπτικού συστήματος.

Δείγμα: Σε αυτή τη διαχρονική μελέτη παρατήρησης συμμετείχαν 57 ασθενείς (42 άνδρες και 15 γυναίκες) με καρκίνο του στομάχου, του οισοφάγου και με γαστροοισοφαγικό καρκίνο, ηλικίας από 32 έως 85 ετών.

Μέθοδος: Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο Α.Ν.Θ. Θεαγένειο από τον Μάιο έως τον Νοέμβριο του 2014. Αξιολογήθηκε η κατάσταση θρέψης με τα διατροφικά εργαλεία PG-SGA, NRS-2002, με το NRI, και το SNAQ, ενώ λήφθηκε το ιατρικό ιστορικό, βιοχημικές και ανθρωπομετρικές μετρήσεις. Η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής πραγματοποιήθηκε με τα ερωτηματολόγια του EORTC (QLQ-C30, QLQ-STO22 και QLQ-OES18).

Αποτελέσματα: Βρέθηκε ότι οι ασθενείς είχαν μέσο σωματικό βάρος 70,7(SD 11,1) kg και ΔΜΣ 24,4(SD 3,5) kg/m². Σύμφωνα με το PG-SGA 27 ασθενείς εμφάνισαν μέτρια υποθρεψία (47,37%) και 11 ασθενείς εκτεταμένη υποθρεψία (19,3%). Από τις συγκρίσεις του PG-SGA φάνηκε ότι το συνολικό σκορ PG-SGA είχε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με το ΜΑΜΑ, την δυναμομέτρηση, την αλβουμίνη ορού και με τη σφαιρική ποιότητα ζωής, ενώ βρέθηκε θετική συσχέτιση με τη CRP. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της συνολικής εκτίμησης του PG-SGA και του NRS-2002 (p<0,01) και αρνητική συσχέτιση με το NRI (p<0,01).

Συμπεράσματα: Ο επιπολασμός της δυσθρεψίας είναι υψηλός και η ποιότητα ζωής επηρεάζεται από την δυσθρεψία, στους ασθενείς αυτούς. Το PG-SGA και το NRS-2002 φάνηκε να αποτελούν αξιόπιστα διατροφικά εργαλεία, ενώ ο NRI δεν αποτυπώνει σωστά την κατάσταση θρέψης, σε αυτούς τους ασθενείς.



Ενεργειακή δαπάνη ημερίας, διατροφική πρόσληψη και προβλήματα σίτισης σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ)

Ιωάννα-Ελισάβετ Καταμούτου², Τ. Δουλοπούλου², Ε. Σαπουντζή¹, Ε. Βαργιάμη¹, Θ. Καραγκιόζογλου-Λαμπούδη², Δ. Ζαφειρίου¹

¹Α'Παιδιατρική Κλινική Ιπποκράτειου Γενικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη,
²Εργαστήριο Κλινικής Διατροφής «Χρίστος Μαντζώρος» Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Σκοπός : Η αξιολόγηση των παραγόντων που δυσχεραίνουν τη σίτιση ασθενών με ΕΠ σε σχέση με την κατάσταση θρέψης τους.

Δείγμα : Μελετήθηκαν προοπτικά 45 ασθενείς (Θ=16, Α=29, ηλικίας 3-9 χρονών) με ΕΠ.

Μέθοδοι : Τα ανθρωπομετρικά δεδομένα εκφράστηκαν ως z-scores για την ηλικία και φύλο. Η ενεργειακή δαπάνη ημερίας (REE) μετρήθηκε με έμμεση θερμιδομετρία. Η ενεργειακή πρόσληψη υπολογίστηκε από την ανάκληση του προηγούμενου 24ωρου. Υπολογίστηκε ο λόγος ενεργειακή πρόσληψη/δαπάνη (I/R). Για την ποσοτική αξιολόγηση των προβλημάτων σίτισης χρησιμοποιήθηκαν οι διεθνείς κλίμακες αξιολόγησης δυσφαγίας και σιελόρροιας καθώς και οι κλίμακες GMFCS και MACS.

Αποτελέσματα : Σύμφωνα με το z-score βάρους, υποθρεψία διαπιστώθηκε σε ποσοστό 37% των παιδιών. Ο μέσος όρος REE ήταν 76,5 cal/KgΣΒ. Η μέση ενεργειακή πρόσληψη ήταν 86,9 cal/KgΣΒ. Οι ενεργειακές απαιτήσεις ημερίας δεν καλύπτονταν σε 8/45. Οι ασθενείς με φτωχό έλεγχο σιελόρροιας ή με οποιαδήποτε δυσκολία σίτισης παρουσίαζαν χαμηλότερο z-score βάρους ($p=0,017$, $p=0,006$) και ύψους ($p=0,001$, $p=0,015$). Ασθενείς με επηρεασμένη κινητικότητα στόματος εμφάνισαν σημαντικά χαμηλότερο z-score βάρους ($p=0,01$). Το επίπεδο δυσφαγίας επηρέασε σημαντικά μόνο το z-score ύψους ($F=3,886$, $p=0,009$). Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ I/R και των κλιμάκων GMFCS, MACS, βαρύτητας σιελόρροιας καθώς και των scores της βαρύτητας της δυσφαγίας των ασθενών.

Συμπεράσματα : Σημαντικό ποσοστό ασθενών με ΕΠ παρουσιάζει υποθρεψία. Η μελέτη των προβλημάτων σίτισης με τη βοήθεια των διεθνών κλιμάκων βαρύτητας μπορεί να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα αίτια υποθρεψίας και την αντιμετώπισή τους στη συγκεκριμένη ομάδα ασθενών.



Ανάλυση της συγκέντρωσης του περιεχομένου ασκορβικού οξέος (ΑΟ) σε διαφορετικές ποικιλίες προμαγειρεμένης πατάτας κατά τη διάρκεια της ψυχρής αποθήκευσης

Ιωάννα Κοτσώνη¹, G. Wittich², Κ. Καραστογιαννίδου¹

¹Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Θεσσαλονίκη, ² Niederrhein University of Applied Science, Faculty of Food, Nutritional Hospitality Sciences, Mönchengladbach

Σκοπός: Ο προσδιορισμός του ΑΟ σε 3 ποικιλίες προμαγειρεμένης πατάτας, σε τακτά χρονικά διαστήματα με την εφαρμογή του συστήματος Cook & Chill. Στόχος ήταν η διαπίστωση τυχόν μεταβολής του ΑΟ σε σχέση με τον χρόνο συντήρησης του τροφίμου στους T=4°C.

Δείγμα: Αναλύθηκαν 2 ποικιλίες πατάτας κίτρινου (Cilena, Marabel) και 1 ποικιλία κόκκινου δέρματος (Rote Laura). Η αποθήκευση των προμαγειρεμένων δειγμάτων έγινε σε αεροστεγείς σακούλες ανά 100g σε φέτες πάχους 0,2-0,3 mm και σε μορφή πουρέ.

Μέθοδοι: Οι χρόνοι εκτέλεσης των αναλύσεων ήταν: 0h, 5h, 5h30', 12h, 13h, 1d, 2d, 3d, 5d, 6d, 7d, 8d, 9d, 10d, 14d, 17d και 35d. Πραγματοποιήθηκε εκχύλιση των δειγμάτων με μεταφωσφορικό και οξικό οξύ και η περιεκτικότητα του ΑΟ προσδιορίστηκε φωτομετρικά στα 520 nm με διάλυμα TCA και αντιδραστήριο DNP. Κάθε εκχύλιση καθώς και κάθε φωτομέτρηση πραγματοποιήθηκαν εις τριπλούν και υπολογίστηκε ο εκάστοτε μέσος όρος.

Αποτελέσματα: Όλες οι ποικιλίες παρουσίασαν αύξηση της περιεκτικότητας του ΑΟ μεταξύ 9^{ης}-10^{ης} ημέρας αποθήκευσης. Τη μέγιστη αύξηση (13,37% ± 4,19%) παρουσίασε η ποικιλία Marabel σε φέτες, ενώ η Cilena σε μορφή πουρέ παρουσίασε μείωση 1,61%. Κατά τις πρώτες 9-10 ημέρες στατιστικά σημαντική (P<0,05) συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ του περιεχομένου ΑΟ και του χρόνου αποθήκευσης για την ποικιλία Rote Laura (R=-0,314), για την Cilena σε φέτες (R=0,388) και Cilena σε πουρέ (R=-0,314). Εντούτοις καμία συσχέτιση δεν παρατηρήθηκε στα δείγματα της Marabel σε φέτες (R=-0,088) και πουρέ (R=0,662).

Συμπεράσματα: Το περιεχόμενο ΑΟ φαίνεται να μην επηρεάζεται από τον χρόνο αποθήκευσης της προμαγειρεμένης πατάτας στους 4°C. Τα αίτια της αύξησης του ΑΟ απαιτούν περαιτέρω διερεύνηση.



Η επίδραση των κινητικών δραστηριοτήτων και της διατροφής στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού

Παναγιώτης Μπασουράκος, Α. Γεωργοπούλου

Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Σκοπός: Η ανασκόπηση της υπάρχουσας γνώση σχετικά με το εάν η φυσική δραστηριότητα και κάποιος συγκεκριμένος τρόπος διατροφής βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

Δείγμα: Οι έρευνες που μελετήθηκαν αφορούσαν άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών.

Μέθοδος: Οι μελέτες που ανασκοπήθηκαν βασίζονταν σε επιδημιολογικές, διαχρονικές έρευνες, σε μετα-ανάλυση των ερευνητικών μελετών που σχετίζονται με τον καρκίνο του μαστού και πώς η πρόληψη της νόσου επηρεάζεται από την σωματική άσκηση και διατροφή.

Αποτελέσματα: Η πιθανότητα για καρκίνο μαστού αυξάνεται αρκετά από αναπαραγωγικούς και ποικίλους παράγοντες που είναι δύσκολο να αλλάξουν. Η διατροφή έχει θετική επίδραση στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, για αυτό όσο αφορά της διατροφικές συνήθειες για την πρόληψη της νόσου πρέπει να ενταχθούν στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο, ω-3, ω-9 λιπαρά οξέα, ίνες φυτοοιστρογόνα που περιέχονται σε προϊόντα σόγιας. Η φυσική άσκηση και η διατροφή έχει βρεθεί να είναι συσχετιζόμενη με την μείωση του καρκίνου του μαστού. Υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον για τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας που μπορεί να είναι προστατευτικός παράγοντας στον καρκίνο μαστού. Αυτό γιατί η φυσική δραστηριότητα έχει σαφή αποτελέσματα σε λειτουργίες που μπορεί να επηρεάζουν την πιθανότητα για καρκίνο όπως καρδιοαναπνευστική ικανότητα, ενδογενείς ορμόνες, ανοσοποιητική λειτουργία, επανόρθωση του DNA (Batty & Thune, 2000).

Συμπεράσματα: Προτείνεται η υιοθέτηση ενός σωστού τρόπου διατροφής και ένταξη της φυσικής δραστηριότητας καθημερινά από την παιδική ηλικία. Συσσωρευμένα αποδεικτικά στοιχεία προτείνουν ότι το 25% των 500.000 θανάτων ετησίως στις Η.Π.Α. μπορούν να αποτραπούν με την δίαιτα και με την ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στη καθημερινότητα (Byers *et al.*, 2002).



Εφαρμογή δείκτη αξιολόγησης της διατροφικής συμμόρφωσης στα παιδιά με χρόνια νεφρική νόσο

Κωσταντίνα Σιάχου¹, Α. Αποστόλου¹, Θ. Καραγκιόζογλου¹, Ν. Πρίντζα², Ι. Ντότης², Φ. Παπαχρήστου²

¹Α' Παιδιατρική Κλινική Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, ²Εργαστήριο Κλινικής Διατροφής «Χρήστος Μαντζώρος», Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Σκοπός: Η αποτύπωση της διατροφικής συμμόρφωσης των παιδιών με ΧΝΝ στις διατροφικές οδηγίες ΚΔΟQI και ο έλεγχος της συσχέτισής της με παραμέτρους ενδεικτικές της αύξησης.

Δείγμα: Παιδιά με ΧΝΝ υπό παρακολούθηση σε παιδο-νεφρολογική μονάδα

Μέθοδοι: Μετά από 12μηνη (ελάχιστο διάστημα) εξατομικευμένη διατροφική παρέμβαση σε παιδιά με ΧΝΝ, ελέγχθηκε η συμμόρφωση τους στις οδηγίες αυτές. Υπολογίστηκε δείκτης διατροφικής συμμόρφωσης που βασίστηκε στην βαθμολόγηση: α) της δυσκολίας κατά τη λήψη φαρμάκων και του περιορισμού λήψης υγρών, β) των επιπέδων καλίου ορού και των επιπέδων ουρίας, γ) της μεταβολής του βάρους μεταξύ των συνεδριών κάθαρσης και της αρτηριακής πίεσης, δ) της διατροφικής πρόσληψης ενέργειας, πρωτεΐνης, καλίου, φωσφόρου και νατρίου, ε) της εκτίμησης του περιθάλποντος προσωπικού. Καταγράφηκαν το βάρος, το ύψος, η τιμή της περιμέτρου μύος μεσοβραχιονίου (ΠΜΜ) καθώς και η κατάταξη τους με z-scores.

Αποτελέσματα: Στη μελέτη συμπεριλήφθηκαν 27 παιδιά ηλικίας 2-18. Η μέση τιμή του δείκτη ΔΣ ήταν 7 ± 2 . Σημειώθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ της μεταβολής του z-score ύψους και του δείκτη συμμόρφωσης ($p=0,031, r=-0,416$). Επίσης σημειώθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ του δείκτη συμμόρφωσης και του z-score ΠΜΜ ($r=-0,432, p=0,028$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης σε μοντέλο στο οποίο εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η μεταβολή του z-score ύψους και ανεξάρτητες μεταβλητές ο ρυθμός σπειραματικής διήθησης, η ενεργειακή κάλυψη και ο δείκτης συμμόρφωσης ($p=0,032, R^2=0,314$) ως πιο σημαντική παράμετρος διαμόρφωσης της μεταβολής του z-score ύψους, αναδείχτηκε ο δείκτης συμμόρφωσης ($\beta=-0,001, p=0,048$).

Συμπέρασμα: Ο δείκτης διατροφικής συμμόρφωσης μπορεί να συμβάλλει στην αποτύπωση της διατροφικής πρόσληψης, τη βελτίωση της παρέμβασης και των παραμέτρων της αύξησης των παιδιών με ΧΝΝ.



Στοιχεία της κατανάλωσης ψαριών από φοιτήτριες ηλικίας 18 έως 20 ετών του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Λάμπρος Κοκοκύρης, Βλάσης Σιώμος, Σταυρούλα Παπαδοπούλου, Καλλιόπη Καραστογιαννίδου, Μαρία Χασαπίδου

Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Σκοπός. Να περιγράψει τις προτιμήσεις και τη συχνότητα κατανάλωσης ψαριών από κορίτσια ηλικίας 18-20 ετών. Να περιγράψει τις γνώσεις τους για τη διατροφική αξία και το περιβάλλον διαβίωσης των ψαριών.

Δείγμα. 141 πρωτοετείς και δευτεροετείς φοιτήτριες του Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης.

Μέθοδος. Οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν κατόπιν επεξηγήσεων ερωτηματολόγιο 30 ομαδοποιημένων ερωτήσεων.

Αποτελέσματα. Τα ψάρια αρέσουν πολύ μόνο στο 55,7% των φοιτητριών, λίγο στο 38,6% και καθόλου στο 5,7%. Οι περισσότερες τρώνε ψάρια 3-4 φορές το μήνα (65%), λιγότερο από 1 φορά το μήνα το 18,6% ενώ το 4,3% καθόλου. Καταναλώνουν κυρίως σολομό, μικρά πελαγικά και εκτρεφόμενα είδη που προμηθεύονται από το ιχθυοπωλείο (23,6%), τη λαϊκή αγορά (23,6%) και την υπεραγορά (20,9%). Αγοράζουν άγρια (42,8%) και εγχώρια (67,9%) ψάρια αλλά το 24,3% δεν εξακριβώνει τον τρόπο παραγωγής και την προέλευση τους (30%). Αγοράζουν νωπά (73,9%) τα οποία μαγειρεύουν κυρίως στο φούρνο (51,2%) και στα κάρβουνα (15,7%). Μόνο το 30,5% παραγγέλνει συχνά ψάρια σε ταβέρνα και μόνο το 52,1% τρώει ψάρια συχνά στις διακοπές. Μόνο 18,2% των ερωτηθέντων θεωρεί ότι είναι επαρκώς ενημερωμένο για τη διατροφική αξία τους και μόνο 7% ότι είναι επαρκώς εξοικειωμένο με τα είδη και το περιβάλλον διαβίωσης τους.

Συμπεράσματα. Η κατανάλωση ψαριών αποκλίνει σημαντικά από τις συστάσεις της Μεσογειακής δίαιτας αφού 9 στα 10 κορίτσια καταναλώνουν ψάρια με συχνότητα από λιγότερο και όχι περισσότερο από 1 φορά ανά εβδομάδα. Οι προτιμήσεις τους κατευθύνονται προς ψάρια που προετοιμάζονται εύκολα και μαγειρεύονται γρήγορα. Διαπιστώθηκε σημαντικό έλλειμμα πληροφόρησης για τα οφέλη από την κατανάλωση ψαριών στην προαγωγή της υγείας.



Αξιολόγηση προγράμματος προαγωγής υγείας σε έλληνες φοιτητές: ο ρόλος της υγιεινής διατροφής

Ευαγγελία-Μαρία Μπιρμπίλη¹, Δ. Καπουκρανίδου², Ι. Πασπάλα³, Α. Φαχαντίδου-Τσιλιγκίρογλου³

¹4^η ΥΠΕ Μακεδονίας και Θράκης, ΠΕΔΥ-Μ.Υ. Σερρών,²Εργαστήριο Φυσιολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ, ³Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων, ΤΕΦΑΑ, Α.Π.Θ

Σκοπός: Σκοπός ήταν η διερεύνηση γνώσεων σε νεαρούς ενήλικες – φοιτητές σε ότι την υγιεινή διατροφή και η βελτίωση προσήλωσή τους στη Μεσογειακή διατροφή πριν και μετά από πρόγραμμα παρέμβασης αγωγής και προαγωγής υγείας.

Δείγμα και Μέθοδος: Το δείγμα περιελάμβανε συνολικά 510 σπουδαστές του Τ.Ε.Ι Σερρών, ηλικίας 19-25 ετών (άνδρες 48%, γυναίκες 52%) οι οποίοι κατανεμήθηκαν τυχαία, στην ομάδα παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου (n=233 και n=277 άτομα, αντίστοιχα). Η συλλογή των ερευνητικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε το Μάρτιο 2009 με τη χρησιμοποίηση έγκυρων και αξιόπιστων ερωτηματολογίων: FFQ, FCQ και IPAQ-SF. Για την ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία Wilcoxon και η ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (pre-test, post-test).

Αποτελέσματα: Από την ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κατανάλωση υγιεινότερων τροφίμων βάσει του προτύπου Μεσογειακής διατροφής μετά τη λήξη της παρέμβασης. Η ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων στο δεύτερο παράγοντα δεν ανέδειξε διαφορές στο βάρος και στο δείκτη μάζας σώματος.

Συμπεράσματα: Η έρευνα επιβεβαιώνει ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αγωγής και προαγωγής υγείας μικρής κλίμακας, μπορεί να επιφέρει αλλαγές στις γνώσεις και τις στάσεις των νέων ατόμων ως προς τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα καθώς και βελτίωση στην υιοθέτηση υγιεινότερου τρόπου διατροφής. Τα ευρήματα της έρευνας μπορούν να προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής και προαγωγής υγείας στο μέλλον.



Διατροφική συμπεριφορά ως προς την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σε δείγμα παιδιών στην Κρήτη

Βασιλική Χατζή, Α. Μαρκάκη, Γ. Α. Φραγκιαδάκης, Π. Δημητροπουλάκης, Ν. Θαλασσινός, Κ. Νικολάου, Ε. Λάζου, Π. Πανουργιά, Β. Ζαφειρόπουλος

Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τ.Ε.Ι. Κρήτης

Σκοπός: Διερεύνηση της διατροφικής στάσης παιδιών σχολικής ηλικίας απέναντι στα φρούτα και στα λαχανικά.

Δείγμα: 585 παιδιά (8-11 ετών) των οποίων οι γονείς συναίνεσαν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα εκπαιδευτικής παρέμβασης Αρχιμήδης III (σχολικό έτος 2013-2014).

Μέθοδος: Χρησιμοποιήθηκε σταθμισμένο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης παραμέτρων πρόσληψης φρούτων και λαχανικών.

Αποτελέσματα: 36,9% και 73,7% των παιδιών κατανάλωναν λιγότερα από τα συνιστώμενα φρούτα και λαχανικά ημερησίως. Ωστόσο, τα ίδια πίστευαν ότι κατανάλωναν ήδη μεγάλη ποσότητα αυτών. Καθημερινή κατανάλωση σαλάτας καταγράφηκε σε ποσοστό μικρότερο του 30%. Τη συνιστώμενη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών για την ηλικία τους γνώριζε μόνο το 17,4% και 5,3% αντίστοιχα των παιδιών, αναγνωρίζοντας όμως τα οφέλη που τους προσφέρουν. Περίπου 1 στα 2 παιδιά ανέφερε καθημερινή κατανάλωση λαχανικών από τους γονείς του και ότι το ενθάρρυναν να καταναλώνει και το ίδιο. Τόσο η ενθάρρυνση από τους γονείς όσο και η συχνότητα κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών με την οικογένεια φάνηκε να σχετίζεται θετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης των παιδιών.

Συμπεράσματα: Παρατηρήθηκε έλλειψη υγιούς διατροφικής γνώσης στα παιδιά, ενισχυόμενη από την οικογένεια. Συνεπώς, παρά τις μέχρι τώρα παρεμβάσεις, κρίνεται ωφέλιμη και αναγκαία η εντατικοποίηση και συστηματοποίηση της διατροφικής εκπαίδευσης σε όλη την οικογένεια.

Το ερευνητικό έργο υλοποιείται στα πλαίσια του Επιχειρησιακού Προγράμματος "Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση", Πράξη: Αρχιμήδης III και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους (Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς 2007-2013)". Το συγκεκριμένο Υπόεργο έχει τίτλο «Αξιολόγηση Διατροφικής Παρέμβασης μέσω Διαδικτύου σε παιδιά Δημοτικών Σχολείων της Κρήτης» και εντάσσεται στην πράξη με τίτλο «**ΑΡΧΙΜΗΔΗΣ III – Ενίσχυση Ερευνητικών Ομάδων στο ΤΕΙ Κρήτης**» στο Ε.Π. «Εκπαίδευση και δια Βίου Μάθηση».



Οικογενειακή κατάσταση και επίπεδο μόρφωσης παχύσαρκων ασθενών

Νίκη Κούρτογλου¹, Ε Φωτιάδου¹, Η Γουνιτσιώτη¹, Χα Δημητρούλα¹, Α Αξιωτίδου¹, Φ Κουινιάκης¹, Μ Μπελιβάνη¹, Θ Τζώτζας¹, Π Γιαννουλάκη¹, Χ Σαββόπουλος¹, Μ Ν. Χασαπίδου², Α Ι. Χατζητόλιος¹

¹Εξωτερικό Ιατρείο Παχυσαρκίας και Μεταβολισμού, ΕΑΣΟ Διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας (Centre for Obesity Management-COM), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, ²Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Σκοπός: Αξιολόγηση της συσχέτισης της οικογενειακής κατάστασης, του επιπέδου μόρφωσης και της παχυσαρκίας μεταξύ παχύσαρκων ασθενών.

Δείγμα: 153 παχύσαρκοι ασθενείς (μέση ηλικία 47,3 ± 11,8 έτη, μέσος ΔΜΣ 39,6 ± 7,4 kg/m², 113 γυναίκες, 40 άνδρες). του πρώτου Κέντρου Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας στην Ελλάδα (ΕΑΣΟ), Α' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ.

Μέθοδος: Αναλύθηκαν τα δημογραφικά και ανθρωπομετρικά στοιχεία των ασθενών. Για τη δημιουργία των υπο-ομάδων παχυσαρκίας χρησιμοποιήθηκαν τα διαχωριστικά όρια που ορίζει ο ΠΟΥ – Ομάδες I, II & III.

Αποτελέσματα: Το 25%, 33% και 42% ανήκαν στις υπο-ομάδες παχυσαρκίας I, II & III, αντίστοιχα. Οι περισσότεροι των μισών ασθενών (60,5%) ήταν έγγαμοι. Οι υπο-ομάδες παχυσαρκίας και η οικογενειακή κατάσταση παρουσίαζαν σημαντικό συσχετισμό τόσο στον συνολικό πληθυσμό (p<0,01) όσο και στον γυναικείο πληθυσμό (p<0,05). Οι υπο-ομάδες παχυσαρκίας I & II περιλάμβαναν περισσότερα έγγαμα άτομα, ενώ η πλειοψηφία της υπο-ομάδας III ήταν ανύπαντροι. Όσο αφορά το επίπεδο μόρφωσης 11% ήταν απόφοιτοι πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, 49% δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και 40% ήταν κάτοχοι πτυχίου ΑΕΙ. Οι εξωτερικοί ασθενείς -άνδρες, κατά κύριο λόγο- που είχαν ολοκληρώσει μόνο την πρωτοβάθμια εκπαίδευση παρουσίαζαν σημαντικά υψηλότερο ΔΜΣ από εκείνους που είχαν δευτεροβάθμια (p<0,01) ή/και τριτοβάθμια εκπαίδευση (p<0,05).

Συμπεράσματα: Η οικογενειακή κατάσταση φαίνεται να επηρεάζει την εμφάνιση παχυσαρκίας τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες. Επιπλέον, η μελέτη υποδεικνύει την ανάγκη για υψηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο στους συμμετέχοντες στα προγράμματα εκπαίδευσης σε θέματα υγείας, ιδιαίτερα μεταξύ ατόμων που ολοκλήρωσαν πρόωρα την σχολική τους εκπαίδευση.



Μοντέλα παρέμβασης για έλεγχο σωματικού βάρους προσαρμοσμένα στην καθημερινότητα

Ιωάννα Πασπάλα¹, Δ. Καπουκρανίδου², Ε-Μ. Μπιρμπίλη³, Α. Τσιλιγκίρογλου- Φαχαντίδου.¹

¹Εργαστήριο Υγιεινής και Διατροφής Αθλουμένων, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Α.Π.Θ., ²Εργαστήριο Φυσιολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Α.Π.Θ., ³4^η ΥΠΕ Μακεδονίας και Θράκης, ΠΕΔΥ-Μ.Υ. Σερρών

Σκοπός: Η σύγκριση δυο διαφορετικών παρεμβάσεων για τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Η μια παρέμβαση αφορούσε ένα μοντέλο φυσικής δραστηριότητας, μη οργανωμένο-ελεύθερο σε ότι αφορά την ένταση και το χρόνο. Η δεύτερη, πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας στο οποίο είχε ενταχθεί ο παράγοντας της έντασης σε σχέση με το χρόνο.

Υλικό και Μέθοδος : Στην μελέτη συμμετείχαν 49 γυναίκες ηλικίας 40-50χρ με ΔΜΣ, 24,9kg/m² έως 39,9kg/m² με κυρίαρχο τον καθιστικό τρόπο ζωής. Το δείγμα χωρίστηκε σε τρεις ομάδες. Οι δυο ομάδες ακολούθησαν παρεμβατικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας η μια με ένταση και η δεύτερη χωρίς ένταση, συνοδευόμενο από διατροφικό οδηγό και η τρίτη, η ομάδα ελέγχου, στην οποία δεν εφαρμόστηκε καμία παρέμβαση και τηρούσε το καθημερινό της πρόγραμμα. Η παρέμβαση διήρκησε συνολικά 5 μήνες, 3 μήνες με επίβλεψη και 2 χωρίς επίβλεψη.

Αποτελέσματα: Η Γραμμική Συσχέτιση Ποσοστιαίας Μεταβολή Βάρους / Λίπους / Σπλαχνικού Λίπους / Μυϊκής Μάζας για τις Ομάδες 1 και 2, για την ομάδα 1 η συσχέτιση είναι ισχυρή (R=0,662) και η μεταβολή εξηγείται κατά 43,8% από το γραμμικό μοντέλο (R square=0,438). Ο δείκτης Sig. ισούται με 0,04<0,05 και συνεπώς το μοντέλο που προκύπτει είναι έγκυρο. Για την ομάδα 2 η συσχέτιση είναι ακόμη ισχυρότερη (R=0,762) και η μεταβολή εξηγείται κατά 58% από το γραμμικό μοντέλο (R square=0,580). Ο δείκτης Sig. ισούται με 0,042<0,05 και συνεπώς το μοντέλο που προκύπτει είναι έγκυρο.

Συμπεράσματα: Δεν φαίνεται να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο προτεινόμενων παρεμβάσεων, γεγονός που ενισχύει την υπόθεση πως το περπάτημα χωρίς ένταση, με συγκεκριμένο αριθμό βημάτων μπορεί να βρει άμεση εφαρμογή στην καθημερινότητα, να έχει διάρκεια στο χρόνο με ταυτόχρονη επίτευξη του στόχου (έλεγχος Σ.Β).



Σούπερ τροφές: Μύθοι και πραγματικότητα

Κωνσταντίνος Καλούσης¹, Ι Τζουβελέκης², Α Παπακωνσταντίνου¹, Μ Μυρωνίδου-Τζουβελέκη²

¹Α' Εργαστήριο Φαρμακολογίας, Ιατρικό Τμήμα, Σχολή Επιστημών Υγείας, Α.Π.Θ., ²Τμήμα Φυτικής Παραγωγής, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Στις ιστορίες των λαών γίνεται συχνά αναφορά σε τροφές, οι οποίες προσφέρουν δύναμη και ευεξία σε όποιον τις καταναλώνει. Αντίστοιχες αναφορές σε «σούπερ τροφές» υπάρχουν και στα σύγχρονα καρτούν, με τις ανάλογες, βέβαια, υπερβολές. Στις ημέρες μας γίνεται ολοένα μεγαλύτερη συζήτηση για θαυματουργά τρόφιμα, ιδιαίτερα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες, τα οποία χαρίζουν ομορφιά και ευεξία.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση των νεώτερων δεδομένων σχετικά με τις λεγόμενες «σούπερ τροφές».

Μέθοδος: ανασκόπηση της σύγχρονης βιβλιογραφίας.

Αποτελέσματα: οι κυριότερες ομάδες υπερ-τροφίμων περιλαμβάνουν τα λαχανικά (κυρίως τα κραμβοειδή) και τις «πράσινες τροφές» (χλωρέλλα (chlorella), μπλε-πράσινα φύκη (blue green algae), σπιρουλίνα (spirulina)), τα όσπρια και δημητριακά, συγκεκριμένα φρούτα (π.χ. μούρα, acai), ψάρια πλούσια σε ω3-λιπαρά οξέα, είδη τσαγιού, το κακάο και τη σοκολάτα.

Συμπεράσματα: το μυστικό των «σούπερ τροφών» δεν είναι κρυμμένο σε χώρες μακρινές, εξωτικές, ούτε κοστίζει περιουσίες· βρίσκεται σε μία πλούσια και ισορροπημένη διατροφή, η οποία περιλαμβάνει όλες τις κατηγορίες τροφίμων, χωρίς υπερβολές και ακρότητες.



Υποβάθμιση της αντίληψης της ποιότητας ζωής ανάλογα με το βαθμό παχυσαρκίας

Έλενα Φωτιάδου¹, Η. Γουνιτσιώτη¹, Χ. Δημητρούλα¹, Φ. Κουνιάκης¹, Α. Αξιωτίδου¹, Ν. Κούρτογλου¹, Μ. Μπελιβάνη¹, Μ. Γραμματικοπούλου², Π. Γιαννουλάκη¹, Χ. Σαββόπουλος¹, Μ. Ν. Χασαπίδου², Α. Ι. Χατζητόλιος¹

¹Εξωτερικό Ιατρείο Παχυσαρκίας και Μεταβολισμού, ΕΑΣΟ διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας (Centrefor Obesity Management-COM), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, ²Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Σκοπός: Αξιολόγηση του βαθμού παχυσαρκίας σε σχέση με την προσωπική αντίληψη ποιότητας ζωής, με τη χρήση του ερωτηματολογίου 6 παραμέτρων Moorehead – Ardelt QOLII (MAII).

Δείγμα: 23 παχύσαρκα άτομα (μέση ηλικία $24,6 \pm 12,2$ έτη, μέσος ΔΜΣ $39 \pm 5,1$ kg/m²) του πρώτου Κέντρου Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας στην Ελλάδα (ΕΑΣΟ), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ.

Μέθοδος: Τα άτομα κλήθηκαν, στα πλαίσια της πρώτης επίσκεψης, να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο MA II. Επιπλέον, καταγράφηκαν βασικά ανθρωπομετρικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά.

Αποτελέσματα: Η πλειοψηφία του δείγματος ήταν γυναίκες (82,6%) και δήλωσε μέτρια οικονομική κατάσταση (73,9%). Το 47,8% του δείγματος είχε τριτοβάθμια εκπαίδευση, ενώ το 34,8% δήλωσε ότι είχε φυσική δραστηριότητα σε εβδομαδιαία βάση. Το 39% του πληθυσμού ήταν καπνιστές και είχε μεταβολικό σύνδρομο, σύμφωνα με τα κριτήρια κατηγοριοποίησης του IDF. Όσον αφορά την ποιότητα ζωής (MA II) το 73,9% δήλωσε ικανοποιητική ποιότητα ζωής, το 8,7% καλή και το 17,4% πολύ καλή, αντίστοιχα. Σύμφωνα με τα κριτήρια βαθμονόμησης παχυσαρκίας του Π.Ο.Υ. το 17,4% του δείγματος είχε 1^{ου}, το 47,8% 2^{ου} και το 34,8% 3^{ου} βαθμού παχυσαρκία. Η συνολική βαθμολογία MA II παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με το σωματικό βάρος (-0.456 , $p < 0,05$) και το ΔΜΣ (-0.548 , $p < 0,01$), ενώ υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά της βαθμολογίας ανάμεσα στις κλάσεις παχυσαρκίας ($p < 0,05$), υποδεικνύοντας μια υποβάθμιση της αντίληψης της ποιότητας ζωής με κάθε αύξηση του βαθμού παχυσαρκίας.

Συμπέρασμα: Η μελέτη υποδεικνύει πως η ατομική αντίληψη της ποιότητας ζωής υποβαθμίζεται καθώς αυξάνει το σωματικό βάρος, υπογραμμίζοντας το όφελος της απώλειας βάρους στα πλαίσια ολιστικής αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.



Επιπολασμός κατάθλιψης και συνοδών διαταραχών σε παχύσαρκο πληθυσμό

Ηρώ Γουνιτσιώτη¹, Φίλιππος Κουνιάκης¹, Έλενα Φωτιάδου¹, Χαρίκλεια Δημητρούλα¹, Αιμιλία Αξιωτίδου¹, Νίκη Κούρτογλου¹, Μαρία Μπελιβάνη¹, Παρθένα Γιαννουλάκη¹, Χρήστος Σαββόπουλος¹, Μαρία Ν. Χασαπίδου², Απόστολος Ι. Χατζητόλιος¹

¹Εξωτερικό Ιατρείο Παχυσαρκίας & Μεταβολισμού, ΕΑΣΟ διαπιστευμένο Κέντρο Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας (Centre for Obesity Management-COM), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ, Θεσσαλονίκη

²Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Θεσσαλονίκη

Σκοπός: Εκτίμηση του ποσοστού κατάθλιψης παχύσαρκων ατόμων και της σχέσης της κατάθλιψης με παραμέτρους ποιότητας ζωής, όπως σεξουαλική δυσλειτουργία και ποιότητα ύπνου.

Δείγμα: 48 παχύσαρκα άτομα (μέση ηλικία $47,8 \pm 14,1$ έτη, μέσος ΔΜΣ $41,6 \pm 8,1$ kg / m²) του πρώτου Κέντρου Αντιμετώπισης Παχυσαρκίας στην Ελλάδα (ΕΑΣΟ), Α' Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ.

Μέθοδος: Το δείγμα υποβλήθηκε σε ψυχιατρική αξιολόγηση για ανίχνευση κατάθλιψης (HDRS), σεξουαλικής δυσλειτουργίας (ASEX), ποιότητας ύπνου και υπνηλίας κατά την διάρκεια της ημέρας, ως μέρος της αρχικής εκτίμησης.

Αποτελέσματα: Όλοι οι ασθενείς έπασχαν από κάποιου βαθμού κατάθλιψη (ήπια 16,7%, μέτρια 43,8%, σοβαρή 14,6%, πολύ σοβαρή 25%). Το 79,2% του πληθυσμού ήταν γυναίκες με νοσογόνο παχυσαρκία (43,8%). Σύμφωνα με την κλίμακα υπνηλίας Epworth το 87,5% των ατόμων εμφάνιζαν μέτρια ή σοβαρή διαταραχή ύπνου και το 33,3% σεξουαλική δυσλειτουργία (ASEX). Η σοβαρότητα της κατάθλιψης συσχετιζόταν θετικά με τη σεξουαλική δυσλειτουργία ($p < 0,05$) καθώς και με την ποιότητα ύπνου ($p < 0,01$). Υπήρξε σημαντική σχέση μεταξύ κατάθλιψης και οικονομικής κατάστασης των ατόμων ($p < 0,05$). Ο ΔΜΣ και το σωματικό βάρος, παρόλα αυτά, δεν φάνηκαν να σχετίζονται με το βαθμό κατάθλιψης.

Συμπέρασμα: Το υπερβάλλον βάρος και η παχυσαρκία συνδέονται θετικά με την εμφάνιση κατάθλιψης και την ύπαρξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ωστόσο ορισμένες μελέτες δεν το επιβεβαιώνουν ή αναφέρουν μια αντίστροφη σχέση μεταξύ των δύο. Η παρούσα μελέτη δείχνει την αυξημένη συχνότητα κατάθλιψης και συνοδών διαταραχών μεταξύ παχύσαρκων ατόμων που αναζητούν θεραπεία, γεγονός που αναδεικνύει το σημαντικό ρόλο του ψυχιάτρου ως μέλος μιας εξειδικευμένης ομάδας αντιμετώπισης παχυσαρκίας.



Αλλαγές στη σύσταση σώματος και τους βιοχημικούς δείκτες σε υπέρβαρες/παχύσαρκες γυναίκες, εφαρμόζοντας δύο διατροφικά σχήματα

Ευανθία Μιχαηλίδη, Κ. Ανδρουλάκη, Α. Μαρκάκη, Π. Δημητροπούλάκης, Γ. Α. Φραγκιαδάκης

Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης

Σκοπός: η διερεύνηση των προκαλούμενων αλλαγών στο σωματικό βάρος, τη σύσταση σώματος και τους βιοχημικούς δείκτες, εφαρμόζοντας δυο διαφορετικά διατροφικά σχήματα σε υπέρβαρες/παχύσαρκες γυναίκες, τη Μεσογειακή Δίαιτα και τη Δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη.

Δείγμα: N = 11 ενήλικες γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας, χωρίς παρουσία ασθένειας, μη έγκυες/θηλάζουσες, με ΔΜΣ > 25 kg/m².

Μεθοδολογία: Κατανομή δείγματος σε 2 ομάδες σύμφωνα με τις διατροφικές τους συνήθειες και εφαρμογή στη n₁ (= 6 άτομα) διατροφή μεσογειακού τύπου (PRO=18%, CHO=44%, FAT=38%), και στη n₂ (= 5 άτομα) δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη (PRO=30%, CHO=35% FAT=35%). Δίμηνη παρακολούθηση του δείγματος με ανανέωση διαιτολογίου ανά εβδομάδα, σωματομετρικές αναλύσεις ανά 2 εβδομάδες και βιοχημικές εξετάσεις στην αρχή και στο πέρας του προγράμματος.

Αποτελέσματα: Βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του τύπου της δίαιτας και της απώλειας σωματικού λίπους (p=0,023<0.05). Μεγαλύτερη απώλεια ολικού λίπους, σπλαχνικού λίπους και βάρους παρατηρήθηκε στην ομάδα που ακολούθησε πρωτεϊνική δίαιτα. Μείωση παρατηρήθηκε στις τιμές χοληστερόλης (-13,67 mg/dl) και ουρίας (-2,5 mg/dl) στην ομάδα που ακολούθησε Μεσογειακή Δίαιτα, ενώ οι τιμές αυτές αυξήθηκαν στη δεύτερη ομάδα (κατά +4,4 mg/dl και +4,2 mg/dl αντίστοιχα).

Συμπεράσματα: Αν και το δείγμα ήταν πολύ μικρό για ασφαλή συμπεράσματα, η Πρωτεϊνική Δίαιτα φαίνεται να προκαλεί μεγαλύτερη απώλεια βάρους και λίπους από ό,τι η Μεσογειακή Δίαιτα. Από την άλλη, η Μεσογειακή Δίαιτα φαίνεται να βελτιώνει τις τιμές ολικής χοληστερόλης και ουρίας, σε αντίθεση με την Πρωτεϊνική Δίαιτα.



Προσωπικότητα και διατροφική συμπεριφορά/προτιμήσεις συστηματικά ασκούμενων σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα: μια κριτική προσέγγιση της βιβλιογραφίας

Ε. Κοΐδου¹, Τσαρτσαπάκης Ιωάννης¹, Α. Καραογλανίδης¹, Γ. Γρούσιος²

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ., ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ.

Ο Allport, ορίζει την προσωπικότητα ως τη δυναμική οργάνωση των ψυχοφυσικών συστημάτων του ατόμου που καθορίζουν τη χαρακτηριστική του συμπεριφορά, τη σκέψη του και την προσαρμογή του στο περιβάλλον. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει τα στοιχεία που συνδέουν τις "πέντε μεγάλες" διαστάσεις της προσωπικότητας σε σχέση με την διαιτητική συμπεριφορά ασκούμενων. Ανασκοπήθηκαν συνολικά 136 έρευνες αλλά μόνο 58 τηρούσαν τα κριτήρια αναζήτησης. Τα αποτελέσματα δείχνουν μία θετική σχέση ανάμεσα σε ορισμένους παράγοντες της προσωπικότητας και των διατροφικών συνηθειών των ασκούμενων. Συγκεκριμένα, η "ευρύτητα" σχετίζεται με την αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, ο νευρωτισμός σχετίζεται με τα κίνητρα επιλογής των τροφίμων ενώ η "ευσυνειδησία" σχετίζεται θετικά με την υγιεινή διατροφή. Αν και δεν έχουν βρεθεί στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι οι διαστάσεις της προσωπικότητας σχετίζονται με την τήρηση των διατροφικών συστάσεων σε βάθος χρόνου, η "ευσυνειδησία" φαίνεται να συνδέεται με μια σειρά από θετικές κοινωνικές συμπεριφορές που προάγουν την υγεία. Οι συμπεριφορές αυτές περιλαμβάνουν την αποφυγή βλαβερών συνηθειών όπως η ευκαιριακή και άμετρη κατανάλωση οινοπνεύματος και το κάπνισμα. Από την ανασκόπηση των ερευνών βρέθηκε ότι υπάρχει υψηλός συσχετισμός μεταξύ της "ευσυνειδησίας" και της χαμηλής εμφάνισης παχυσαρκίας. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι η υψηλή "ευσυνειδησία" μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής ανάμεσα στους ασκούμενους και των δύο φύλων.

Λέξεις κλειδιά: Personality, Nutrition intake, eating habits, Big Five personality traits, exercise.



Ανάπτυξη παραδοσιακών ζυμαρικών εμπλουτισμένων με βιταμίνη D

Σταύρος Ιωσηφίδης¹, Θ Γεωργόπουλος^{3,4}, Μ Βάϊου¹, Κ Ζούλφος², Α Μουλάς^{1,4}

¹Εργαστήριο Χημείας και Βιοχημείας, Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας,

²Εργαστήριο Τεχνολογίας Γάλακτος, Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας,

³Εργαστήριο Σιτηρών, Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης,

⁴Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

Σκοπός: Η έλλειψη βιταμίνης D είναι συχνή στην Ελλάδα και σχετίζεται με ασθένειες των οστών και αυξημένο κίνδυνο για χρόνια νοσήματα. Κύρια πηγή της βιταμίνης είναι η έκθεση στον ήλιο ενώ τα τρόφιμα δεν περιέχουν σημαντικές ποσότητες. Ο εμπλουτισμός τροφίμων καθημερινής χρήσης της Μεσογειακής Διατροφής όπως τα ζυμαρικά μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση της υποβιταμίνωσης. Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάπτυξη λειτουργικών παραδοσιακών ζυμαρικών εμπλουτισμένων με βιταμίνη D.

Μέθοδος: Μελετήθηκε η δυνατότητα παρασκευής εμπλουτισμένων παραδοσιακών ζυμαρικών με αυγά και γάλα. Έγιναν δοκιμές προσθήκης της βιταμίνης με διάφορες μορφές και σε διάφορα στάδια της διαδικασίας ακολουθώντας τον παραδοσιακό τρόπο παρασκευής. Επιπλέον εξετάστηκαν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά και δοκιμάστηκαν μέθοδοι και παράμετροι προετοιμασίας δείγματος και υγρής χρωματογραφίας για την ανάλυση της βιταμίνης.

Αποτελέσματα: Αναπτύχθηκαν λειτουργικά παραδοσιακά ζυμαρικά με γάλα και αυγά (χυλοπίτες) εμπλουτισμένα με βιταμίνη D₃. Επιπλέον αναπτύχθηκε μεθοδολογία προετοιμασίας δείγματος και ανάλυσης της βιταμίνης με υγρή χρωματογραφία HPLC. Τέλος μελετήθηκε η σταθερότητα της βιταμίνης στο προϊόν.

Συμπεράσματα: Ο εμπλουτισμός ζυμαρικών με βιταμίνη D είναι τεχνικά εφικτός και η βιταμίνη είναι σταθερή στα ζυμαρικά. Τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά δεν επηρεάζονται από την προσθήκη της βιταμίνης. Τα παραδοσιακά ζυμαρικά είναι κατάλληλα για εμπλουτισμό με βιταμίνη D για χρήση ως μέσο αντιμετώπισης της υποβιταμίνωσης D. Η παρούσα έρευνα έχει συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο - ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) - Ερευνητικό Χρηματοδοτούμενο Έργο: ΑΡΧΙΜΗΔΗΣ ΙΙΙ. Επένδυση στην κοινωνία της γνώσης μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου.



Ανάπτυξη ψωμιού ελληνικού τύπου εμπλουτισμένου με βιταμίνη D

Μαρία Παπαγεωργίου,¹ Σ. Ιωσηφίδης², Μ. Βάϊου², Κ. Ζούλφος² Μουλάς Α.²

¹Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων, Αλεξάνδρειο Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, ²Εργαστήριο Χημείας και Βιοχημείας, Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας

Σκοπός: Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη στην απορρόφηση ασβεστίου και στην υγεία των οστών ενώ τρέχουσες μελέτες δείχνουν ότι η επάρκεια της βιταμίνης θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη ασθενειών. Αν και η βιταμίνη D συντίθεται από το σώμα με έκθεση στο ηλιακό φως, η διαδικασία αυτή μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες όπως τα αντηλιακά. Λόγω της ανεπαρκούς ποσότητας βιταμίνης D στα τρόφιμα, ο εμπλουτισμός τροφίμων καθημερινής χρήσης και μάλιστα τροφίμων της Μεσογειακής Διατροφής όπως το ψωμί, καθίσταται αναγκαίος. Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάπτυξη ψωμιού ελληνικού τύπου εμπλουτισμένου με βιταμίνη D.

Μέθοδος: Για τον εμπλουτισμό διάφορων τύπων ψωμιού χρησιμοποιήθηκαν σκευάσματα που περιείχαν βιταμίνη D₂ ή D₃. Για την ανάλυση της βιταμίνης στο ψωμί δοκιμάστηκαν διάφορες μέθοδοι προετοιμασίας δείγματος και χρωματογραφικής ανάλυσης προκειμένου να βελτιστοποιηθεί η διαδικασία.

Αποτελέσματα: Αναπτύχθηκε μεθοδολογία για τον εμπλουτισμό ψωμιού με βιταμίνη D και αναλυτική μεθοδολογία για τον προσδιορισμό της βιταμίνης στο ψωμί με χρήση υγρής χρωματογραφίας HPLC μετά από σαπωνοποίηση και εκχύλιση και μελετήθηκε η σταθερότητα της βιταμίνης στο ψωμί.

Συμπεράσματα: Ο εμπλουτισμός του ψωμιού με βιταμίνη D είναι τεχνικά εφικτός και η βιταμίνη είναι σταθερή στο ψωμί. Το ψωμί ελληνικού τύπου προσφέρεται ως λειτουργικό τρόφιμο για την αντιμετώπιση της υποβιταμίνωσης D.

Η παρούσα έρευνα έχει συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο - ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) - Ερευνητικό Χρηματοδοτούμενο Έργο: ΑΡΧΙΜΗΔΗΣ ΙΙΙ. Επένδυση στην κοινωνία της γνώσης μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου.