



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών  
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Γενική και Εξειδικευμένη Παιδιατρική:  
Κλινική Πράξη & Έρευνα

25 & 26 Μαΐου 2024  
Μέγαρο Μουσικής  
Αθήνα



9<sup>ο</sup> Συνέδριο  
Παιδικής & Εφηβικής  
Ενδοκρινολογίας



# Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ, ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ

Κρυσταλία Παναγιώτου, Γαρυφαλλιά Στεφάνου, Γεωργία Κουρλαμπά,  
Φλώρα Μπακοπούλου, Πηνειώ Κάσσαρη, Ευαγγελία Χαρμανδάρη

Κέντρο Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και  
Διαβήτη, Α' Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών,  
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΣΚΟΠΟΣ

---

↑ ποσοστού παχυσαρκίας σε ενήλικες και παιδιά → χρόνια νοσήματα → νέες στρατηγικές αντιμετώπισης της παχυσαρκίας και των μεταβολικών νοσημάτων



**Διαλειμματική νηστεία** = μέθοδος περιορισμού της ημερησίας ενεργειακής πρόσληψης σε ένα χρονικό διάστημα 8-10 ωρών ή και λιγότερο στις περισσότερες μέρες της βδομάδας ή και καθημερινά

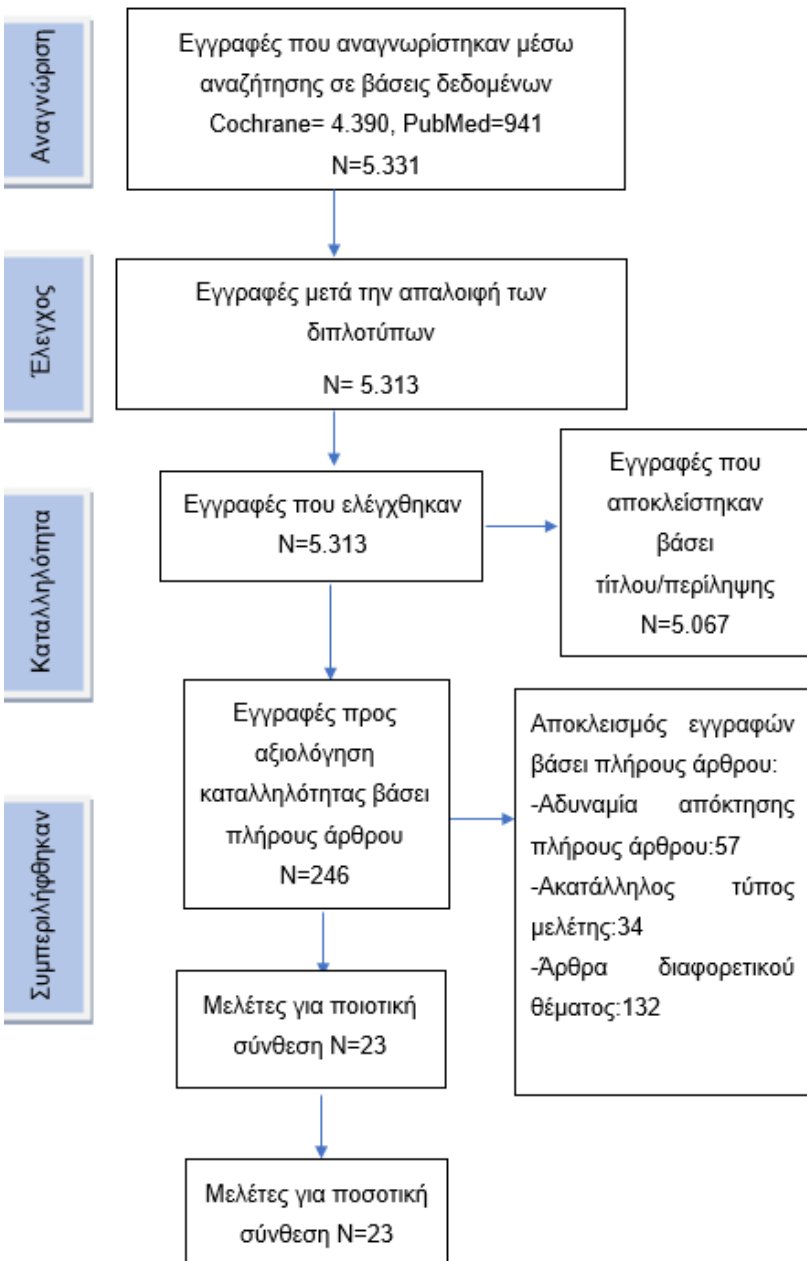


Εναρμόνιση ωρών διατροφής με τον κιρκάδιο ρυθμό = ευεργετικά αποτελέσματα στον οργανισμό

**Κιρκάδιος ρυθμός** = μια βιολογική διαδικασία, με περιοδική μεταβολή κατά τη διάρκεια του 24ώρου, η οποία καθορίζεται από το ενδογενές ρολόι του εγκεφάλου, το οποίο συντονίζει τις λειτουργίες όλων των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού.

**ΣΚΟΠΟΣ** = η ανάδειξη της θετικής επίδρασης της διαλειμματικής νηστείας στη μείωση του σωματικού βάρους και στη ρύθμιση και βελτίωση των παραμέτρων καρδιομεταβολικού κινδύνου

# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ



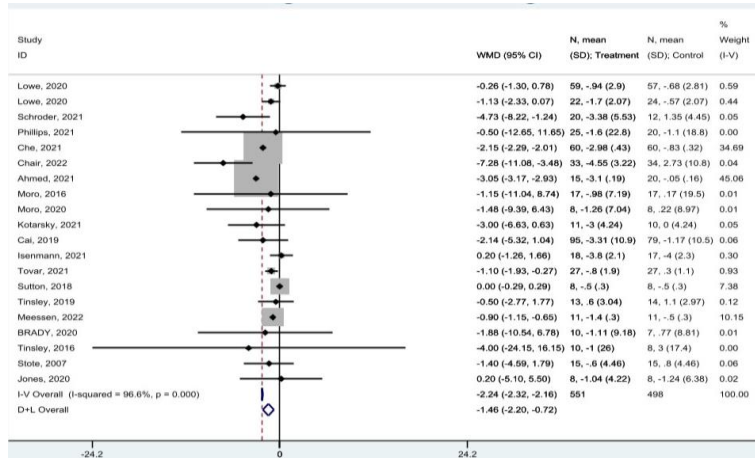
■ Αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων PubMed και Cochrane → οι συμμετέχοντες στις ομάδες παρέμβασης ακολούθησαν τη διαλειμματική νηστεία, κυρίως με το πρόγραμμα 16:8, χωρίς θερμιδικό περιορισμό.

■ 23 τυχαιοποιημένες και μη μελέτες → πίνακες ανάσυρσης δεδομένων → αξιολόγηση της ποιότητας με τα εργαλεία ROB-2.0 και ROBINS-I.

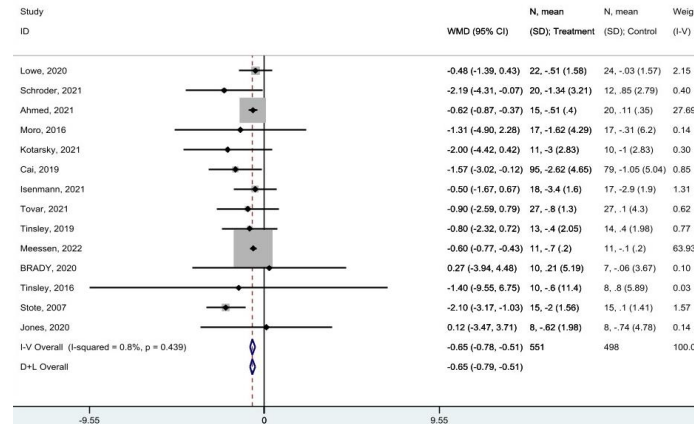
Πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση των 23 κλινικών μελετών και ακολούθησε μετα-ανάλυση της απόλυτης μέσης διαφοράς των μέσων τιμών των τιμών των εκβάσεων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και ελέγχου με μοντέλα σταθερών και τυχαίων επιδράσεων με 95% διάστημα εμπιστοσύνης (ΔΕ) για σωματικές παραμέτρους, για την αρτηριακή πίεση, το γλυκαιμικό και λιπιδαιμικό προφίλ.

■ Οι 23 μελέτες πραγματοποιήθηκαν από το 2016 ως το 2022 (910 συμμετέχοντες). Υπήρξαν 12 μελέτες σε υγιή άτομα, ενώ οι υπόλοιπες διεξήχθησαν σε άτομα με μεταβολικές διαταραχές

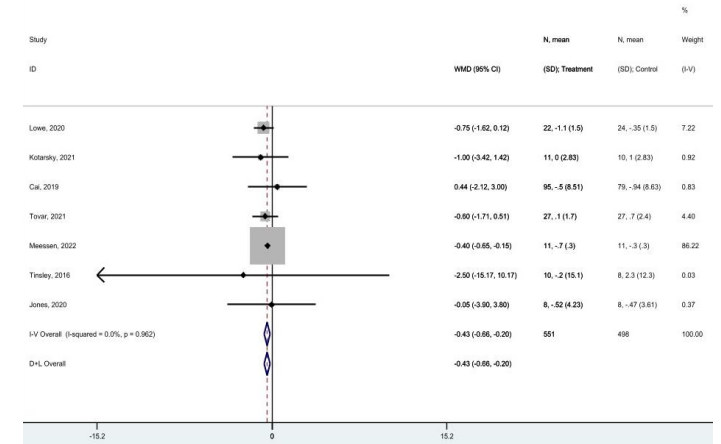
# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



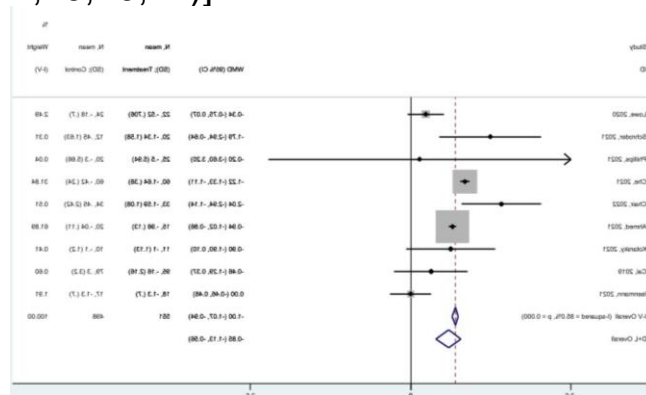
Μείωση του σωματικού βάρους [(MT): -1,46kg, (95% (ΔΕ) -2,20, -0,72)]



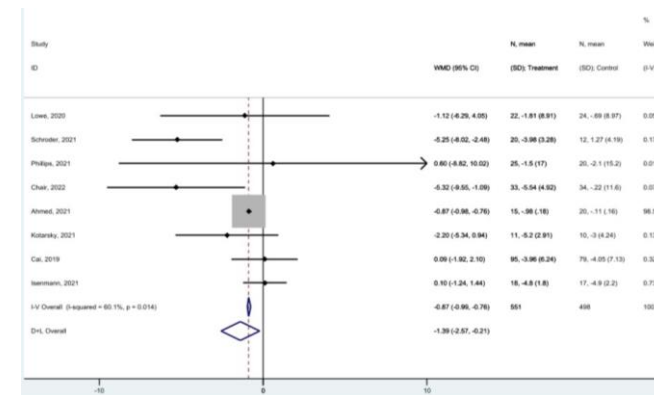
Μείωση του ολικού λιπώδους ιστού [MT: -0,651kg (ΔΕ -0,791, -0,511)]



Μείωση της άλιπης μάζας σώματος [MT: -0,432kg (ΔΕ -0,665, -0,199)]

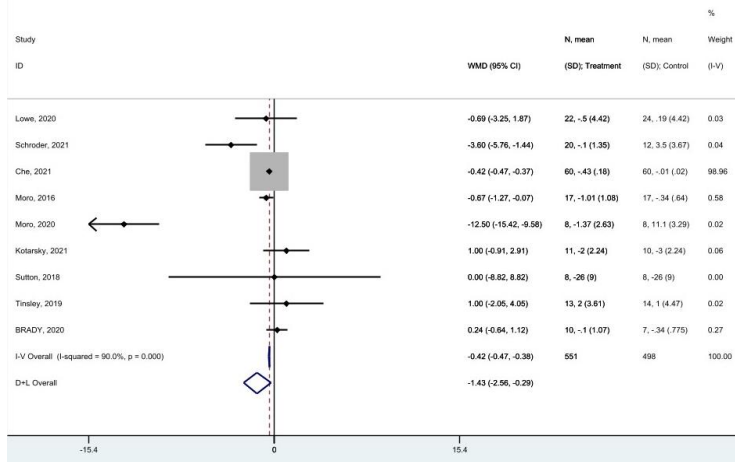


Μείωση του μάζας σώματος [MT: -0,848kg (95δείκτη% ΔΕ -1.134, -0.562)]

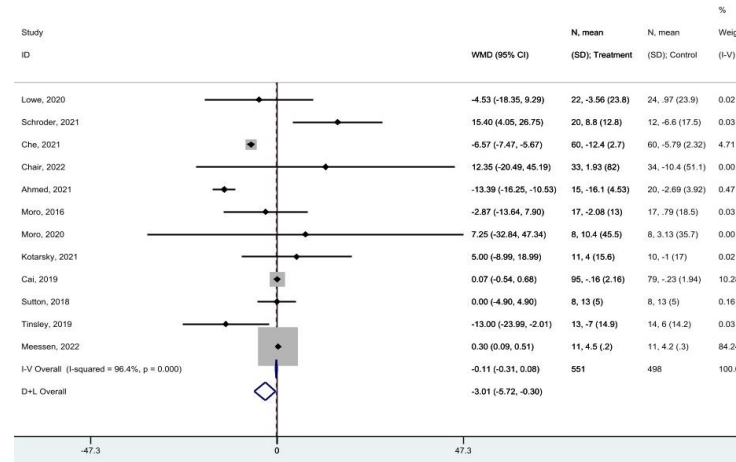


Μείωση της περιμέτρου της μέσης [MT: -1,389εκ. (ΔΕ -2,566, -0,212)]

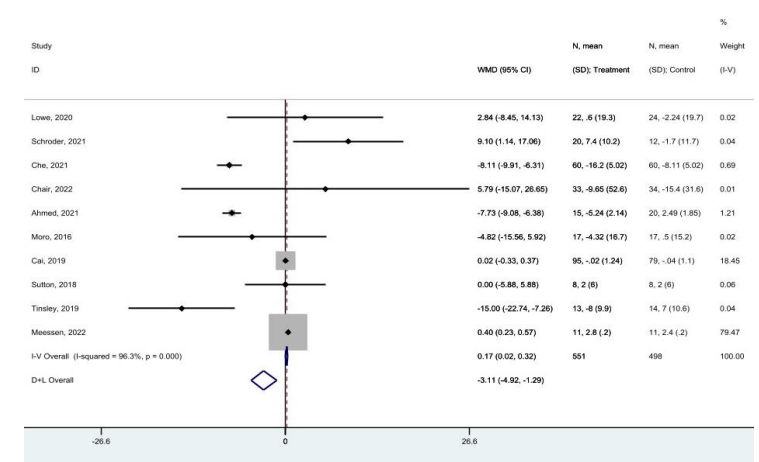
# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



Μείωση των συγκεντρώσεων ινσουλίνης [MT: -1.427 mIU/L, (ΔΕ-2.562,-0.291)]



Μείωση των συγκεντρώσεων χοληστερόλης [MT: -3.009 mg/dL (ΔΕ -5.716, -0.302)]



Μείωση των συγκεντρώσεων LDL [MT: -3,108mg/dL (ΔΕ -4.925, -1.292)]

## Συμπεράσματα

Η διαλειμματική νηστεία είναι ωφέλιμη για την απώλεια βάρους και τη βελτίωση των παραγόντων καρδιομεταβολικού κινδύνου

Απαιτούνται επιπρόσθετες μελέτες για την επιβεβαίωση αυτών των αποτελεσμάτων.