

# ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

*Χατζηαγοράκη Γεωργία<sup>1</sup>, Ντελής Νικόλαος<sup>1</sup>, Μανιός Ιωάννης<sup>2</sup>, Καραχάλιου Φωτεινή Ελένη<sup>3</sup>, Ανδρούτσος Οδυσσέας<sup>1</sup>, Ψαλτοπούλου Θεοδώρα<sup>4</sup>, Παπαγιάννη Μαρία<sup>1</sup>, Βλαχοπαπαδοπούλου Ελπίς-Αθηνά<sup>5</sup>*

<sup>1</sup>Τμήμα Διαιτολογίας και Διατροφολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, <sup>2</sup>Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας & Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, <sup>3</sup>Μονάδα Παιδοενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη, Γ' Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο «Αττικόν», <sup>4</sup>Θεραπευτική Κλινική, Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α., Γ.Ν.Α. «Αλεξάνδρα», <sup>5</sup>Τμήμα Ενδοκρινολογικό-Αύξησης και Ανάπτυξης, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

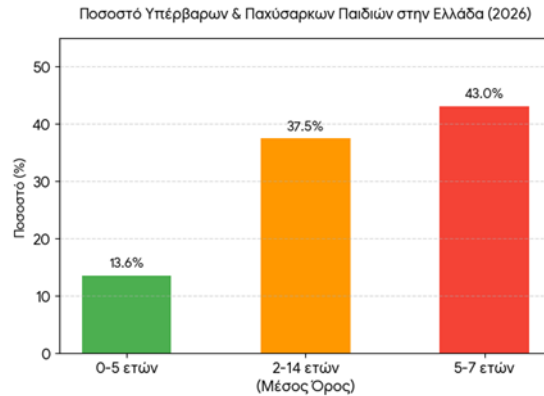


11ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής & Εφηβικής  
Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Σακχαρώδη Διαβήτη



# Εισαγωγή · Σκοπός · Μεθοδολογία

- Η παιδική παχυσαρκία αυξάνεται **ταχύτατα** παγκοσμίως. [1]
- Οι χώρες της Νότιας Ευρώπης εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά επιπολασμού με τη χώρα μας να βρίσκεται στην κορυφή. [2]



## Σκοπός

Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ διατροφικών συνηθειών και Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε παιδιά ηλικίας 6–12 ετών.

## Υλικό και Μέθοδοι

- Δεδομένα από το πρόγραμμα «Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία» (ΕΣΠΑ MIS301205)
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίων από τους συμμετέχοντες και μετρήσεις ύψους/βάρους τους
- Η ταξινόμηση των συμμετεχόντων σε φυσιολογικού βάρους, υπέρβαρους, παχύσαρκους, πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με το International Obesity Task Force (IOTF)
- Στη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε λογιστική παλινδρόμηση για υπολογισμό Odds Ratios (95% ΔΕ) με το λογισμικό IBM SPSS 21.0

## Δείγμα

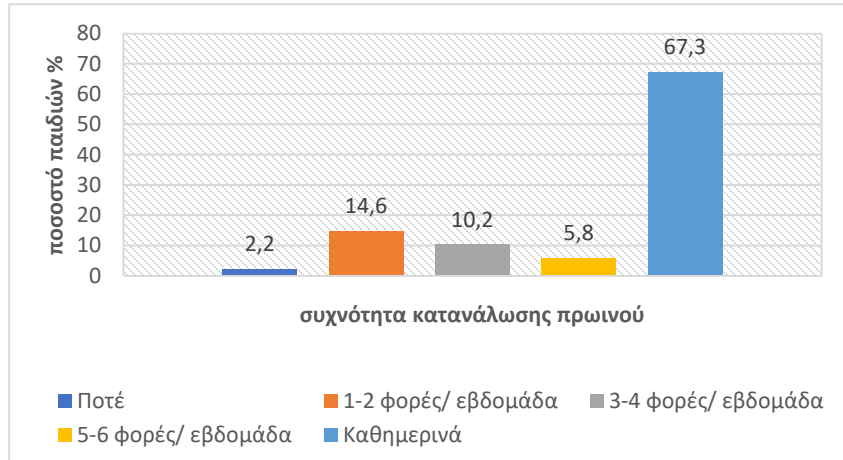
**n = 11.850 παιδιά ηλικίας 6–12 ετών**

Αγόρια: 49,3% (n=5.838)    Κορίτσια: 50,7% (n=6.012)

*Η δράση αφορούσε δείγμα παιδιών από σχολεία σε όλη την Ελλάδα.*

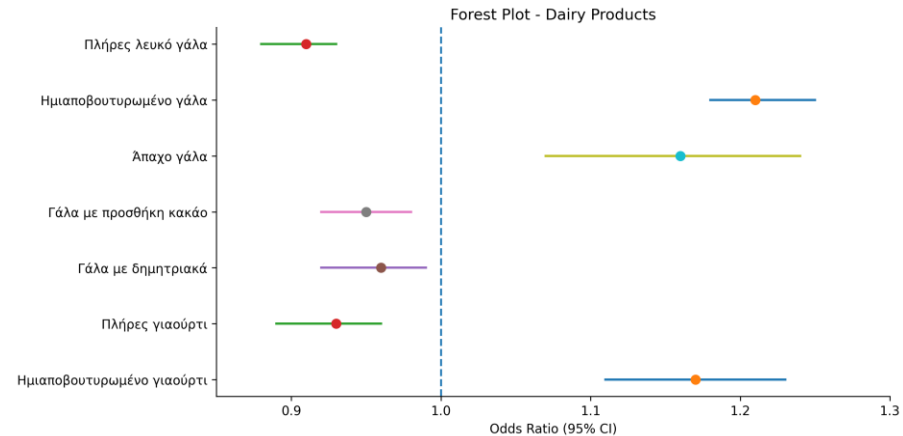
# Αποτελέσματα — Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού και γαλακτοκομικά στο πρωινό γεύμα

Συχνότητα κατανάλωσης πρωινού κατά τη διάρκεια της εβδομάδας



Καθημερινή κατανάλωση πρωινού → 67,3% των παιδιών  
Μηδενική κατανάλωση πρωινού → 2,2 % των παιδιών

Forest Plot: Γαλακτοκομικά



Πλήρες γάλα → OR = 0,91 [0,88 – 0,93]

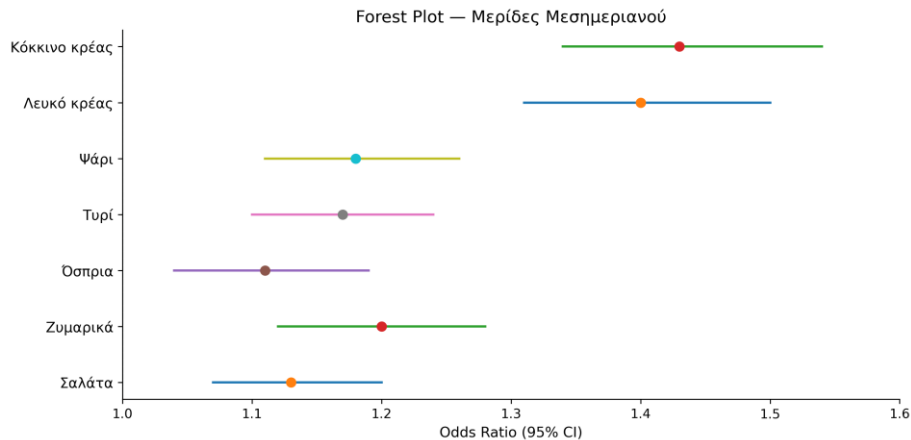
Πλήρες γιαούρτι → OR = 0,93 [0,89 – 0,96]

Ημιαποβουτυρωμένο γάλα → OR = 1,21 [1,18 – 1,25]

Ημιαποβουτυρωμένο γιαούρτι → OR = 1,17 [1,11 – 1,23]

# Αποτελέσματα — Αυξημένη μερίδα μεσημεριανού και διατροφικοί παράγοντες βραδινού γεύματος

Forest Plot: Μερίδες Μεσημεριανού

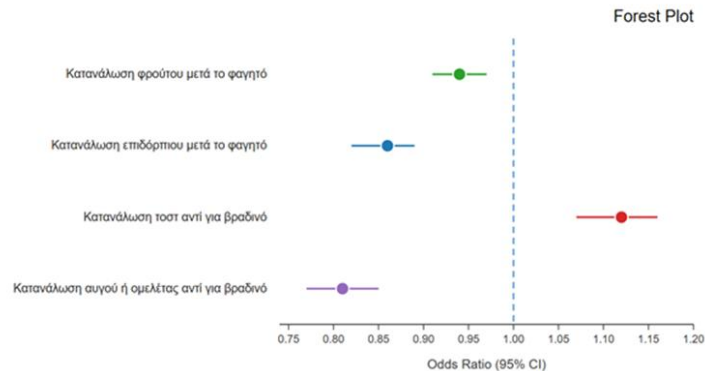


Κόκκινο κρέας → OR = 1,43 [1,34 – 1,54]

Λευκό κρέας → OR = 1,40 [1,34 – 1,50]

Όσπρια → OR = 1,11 [1,04 – 1,19]

Forest Plot: Διατροφικοί Παράγοντες Βραδινού



Φρούτο μετά το φαγητό → OR = 0,94 [0,91 – 0,97]

Επίδορπιο μετά το φαγητό → OR = 0,86 [0,82 – 0,89]

Τσούρα αντί για βραδινό → OR = 1,12 [1,07 – 1,16]

Αυγό ή ομελέτα αντί για βραδινό → OR = 0,81 [0,77 – 0,85]

# Συζήτηση - Συμπεράσματα

## Η κατανάλωση πρωινού

- 67,3% των παιδιών καταναλώνουν καθημερινά πρωινό
- 2,2% των παιδιών δεν τρώνε ποτέ πρωινό

## Συσχετίσεις με την υπερβαρότητα και την παχυσαρκία

### Δεδομένα που συμφωνούν με τη διεθνή βιβλιογραφία:

- Το αυξημένο μέγεθος μερίδας του μεσημεριανού φαγητού συσχετίζεται θετικά
- Η αντικατάσταση βραδινού γεύματος με τост συσχετίζεται θετικά
- Η αντικατάσταση βραδινού γεύματος με αυγό ή ομελέτα συσχετίζεται αρνητικά

### Δεδομένα που διαφοροποιούνται από τη διεθνή βιβλιογραφία:

- Η κατανάλωση ημιαποβουτυρωμένου γάλακτος και γιαουρτιού στο πρωινό συσχετίζεται θετικά
- Η κατανάλωση πλήρους γάλακτος και γιαουρτιού συσχετίζεται αρνητικά
- Η κατανάλωση επιδόρπιου μετά το βραδινό γεύμα συσχετίστηκε αρνητικά

## Βιβλιογραφία

1. WHO (2022). Obesity and overweight — Global report. Geneva: World Health Organization.
2. Naska A et al. (2010). Greek dietary patterns and obesity. Public Health Nutr, 13(10A):1644–1650.
3. Georgiou A, Androutsos O, Chouliaras G, Charmandari E. Do Children and Adolescents with Overweight or Obesity Adhere to the National Food-Based Dietary Guidelines in Greece?. Children. 2022;9(2):256.
4. Monzani A, Ricotti R, Caputo M, et al. A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future?. Nutrients. 2019;11(2):387.