

## **ΘΕΜΑ: «ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ».**

Από τις φοιτήτριες: Χορτιατινού Στέλλα, Κακάλη Αιμιλία, Σουλαϊδοπούλου Σπυριδούλα του τμήματος Διατροφής-Διαιτολογίας του ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης

### **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Σκοπός της έρευνας είναι η εκτίμηση και αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών και της διατροφικής κατάστασης των εφήβων του Νομού Θεσσαλονίκης. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε στις ανατολικές περιοχές του Νομού Θεσσαλονίκης (συγκεκριμένα Άγιος Παύλος, Χαριλάου, Πυλαία, Πανόραμα, περιοχή Βαφοπούλειο και Καλαμαριά). Μετά την ολοκλήρωση της συλλογής των δεδομένων ακολουθήθηκε η στατιστική επεξεργασία με σκοπό να χαρτογραφηθεί η διατροφική συμπεριφορά των εφήβων που προσεγγίστηκαν. Πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι συσχέτισης μεταξύ ποιοτικών μεταβλητών με βάση τον έλεγχο ανεξαρτησίας  $X^2$  καθώς και έλεγχοι για πιθανή διαφοροποίηση στα εξεταζόμενα στοιχεία, κατά τη διάκρισή τους με βάση ποσοτικές μεταβλητές φυσικής κλίμακας με βάση τη μέθοδο ανάλυση διακύμανσης κατά ένα παράγοντα (One Way Analysis of Variance – ANOVA), μέσω των προγραμμάτων SPSS 17.0 και Microsoft Excel 2003.

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Το δείγμα που συλλέχθηκε αποτελείται από 1800 εφήβους (ηλικίας 12-18 ετών) εκ των οποίων 976 αγόρια και 824 κορίτσια. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 7 σχολικές μονάδες (4 Γυμνάσια και 3 Λύκεια) σε όλες τις τάξεις κατά το διάστημα από 29 Σεπτεμβρίου 2011 έως 18 Νοεμβρίου 2011. Έγινε συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από τους μαθητές, παρουσία επιβλέποντα καθηγητή και των ερευνητών.

Η διεξαγωγή της έρευνας απαρτίζεται από δύο σκέλη: συμπλήρωση ερωτηματολογίων από τους μαθητές (συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων, και γενικό ερωτηματολόγιο) και η χρήση φορητού εξοπλισμού για την λήψη σωματομετρικών μετρήσεων ( αναστημόμετρο Charder HM200P, η ψηφιακή ζυγαριά Seca 872 ,η ψηφιακή ζυγαριά Beuer GS21, μη-εκτατή ταινία, και το δερματοπτυχόμετρο Harpenden Skinfold Calipers).

Οι τύποι που χρησιμοποιήθηκαν για την έρευνα είναι ο τύπος του ΔΜΣ, του WHR, του σωματικού λίπους του Slaughter et al 1988 για εφήβους όπως και οι τύποι του ΒΜ και ΗΕΑ για τους εφήβους.

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Διαπιστώθηκαν διάφορες στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της κατηγορίας ΔΜΣ και των διατροφικών συνηθειών των εφήβων, όπως και άλλων παραγόντων.

**ΔΜΣ/ΦΥΛΟ:** Το ποσοστό των λιποβαρών εφήβων είναι 17,8% (αγόρια 16,6%, κορίτσια 19,2%), των φυσιολογικών εφήβων είναι 67,2% (αγόρια 66,5%, κορίτσια 68,1%), των υπέρβαρων 11,7% (αγόρια 13,2%, κορίτσια 10,0%) και των παχύσαρκων 3,3% (αγόρια 3,7%, κορίτσια 2,8%).

**ΔΜΣ/ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:** Τα ποσοστά με βάση την περιοχή κατοικίας έχουν ως εξής: το μεγαλύτερο επιπολασμό λιποβαρών εμφάνισε η Χαριλάου (30.1%), οι περισσότεροι φυσιολογικοί έφηβοι βρίσκονται στην περιοχή του Βαφοπούλειου (74.4%), οι περισσότεροι υπέρβαροι ο Αγ.Παύλος (16.3%) και τον υψηλότερο επιπολασμό παχυσαρκίας το Πανόραμα (3.9%).

**ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ/ΦΥΛΟ:** Οι μέσοι όροι των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών είναι οι εξής: όσον αφορά την ηλικία είναι 14,33ετών, ύψος 1,6948m, βάρος 63.7946 kg, μέση/ περιφέρεια 0,7958, επικρατούσα τρικέφαλου 12,5015 mm, επικρατούσα γαστροκνημίου 15.6789 mm, %λίπος 21,7126 και % άλιπη μάζα 78,2874. Στα κορίτσια οι μέσοι όροι είναι οι εξής: για την ηλικία είναι 14,43 ετών, ύψος 1,6267m, βάρος 56,8571 kg, μέση/ περιφέρεια 0,7307, επικρατούσα τρικέφαλου 15,5836 mm, επικρατούσα γαστροκνημίου 19,0733 mm, %λίπος 26,2407 και % άλιπη μάζα 73,7593.

**ΣΧΕΣΗ ΔΜΣ ΓΟΝΕΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ:** Μετά από ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε πως το βάρος των εφήβων του δείγματος μας επηρεάζεται από το βάρος των γονέων τους. Πιο συγκεκριμένα, το 49,3% των υπέρβαρων εφήβων προέρχονται από υπέρβαρους πατεράδες και το 54,2% των παχύσαρκων παιδιών προέρχονται από παχύσαρκους πατεράδες. Για τις μητέρες υπάρχει διαφοροποίηση καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των υπέρβαρων και το παχύσαρκων παιδιών προέρχονται από φυσιολογικές μητέρες (63% και 42,4% αντίστοιχα). Ανά φύλο παρατηρήθηκε, επίσης ότι το 40,7% των υπέρβαρων κοριτσιών και το 43,5% των παχύσαρκων κοριτσιών προέρχονται από υπέρβαρους πατεράδες. Ενώ στα αγόρια, το 54,7% των υπέρβαρων αγοριών προέρχονται από υπέρβαρους πατεράδες και το 66,7% των παχύσαρκων αγοριών προέρχονται από παχύσαρκους πατεράδες.

**ΔΜΣ/ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΦΗΒΩΝ:** Οι περισσότεροι έφηβοι γυμνάζονται, όσον αφορά τα αγόρια το 89,4% και στα κορίτσια το 79,7%. Συμπεραίνουμε ότι τα λιποβαρή και φυσιολογικά αγόρια ασκούνται περισσότερες ώρες από τα υπόλοιπα. Τα υπέρβαρα αγόρια και τα παχύσαρκα κορίτσια γυμνάζονται λιγότερο σε ποσοστά 82,2% και 65,2% αντίστοιχα. Επίσης βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ των κατηγοριών ΔΜΣ και της γυμναστικής αφού και στα δυο φύλα το P value<0,05.

**ΔΜΣ/ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:** Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων που καπνίζει είναι παχύσαρκοι 22,0%, ακολουθούν ο υπέρβαροι 15,2%, στην συνέχεια οι φυσιολογικοί 9,6% και τέλος ο λιποβαρείς 6,9%. Επίσης το 50,8% των παχύσαρκων εφήβων καπνίζει ο πατέρας τους και το 46,9% των υπέρβαρων εφήβων καπνίζει η μητέρα τους.

**ΔΜΣ/ ΝΕΡΟ:** Το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων πίνει 6-10 ποτήρια την ημέρα εκ των οποίων οι περισσότεροι είναι έφηβοι γυμνασίου

**ΔΜΣ/ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ FAST- FOOD:** Το 52,1% των υπέρβαρων εφήβων και 44,1% των παχύσαρκων εφήβων τρώει τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα σε fast-food. Το μεγαλύτερο ποσοστό των λιποβαρών κοριτσιών (43,8%), δεν καταναλώνουν καθόλου φαγητό σε fast- food. Οι περισσότεροι έφηβοι που καταναλώνουν φαγητό σε fast-food πάνω από 3 φορές την εβδομάδα έχουν πατέρα ελεύθερο επαγγελματία

(39,3%) και μητέρα υπάλληλο (43,3%). Οι έφηβοι με άνεργο πατέρα τρώνε σε μεγαλύτερο ποσοστό (10,7%) πάνω από 3 φορές την εβδομάδα σε σχέση με την άνεργη μητέρα (3,3%).

**ΔΜΣ/ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΑΓΗΤΟΥ ΚΑΤΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ:** Το 58,8% των υπέρβαρων και το 64,4% των παχύσαρκων εφήβων παραγγέλνει απ' έξω. Σε σχέση με το φύλο, κυριαρχούν τα παχύσαρκα αγόρια (69,4%) και τα υπέρβαρα κορίτσια (59,8%). Τα περισσότερα αγόρια γυμνασίου παραγγέλνουν 1 φορά απ' έξω σε ποσοστό 49%, ενώ στα κορίτσια γυμνασίου παρατηρήθηκε πάνω από 3 φορές την εβδομάδα (47%). Στο λύκειο οι περισσότεροι έφηβοι παραγγέλνουν 1 φορά την εβδομάδα (τα αγόρια σε ποσοστό 45,4% και τα κορίτσια 44,9%).

**ΔΜΣ/ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΙΝΟΥ:** Το 57,8% του συνολικού ποσοστού των αγοριών και των κοριτσιών στο γυμνάσιο και το 47% στο λύκειο, καταναλώνει καθημερινά πρωινό. Το 7,1% του συνολικού ποσοστού των εφήβων στο γυμνάσιο και το 13,3% στο λύκειο, δεν καταναλώνει ποτέ ή σχεδόν ποτέ πρωινό, την εβδομάδα. Τα λιποβαρή αγόρια του γυμνασίου τρώνε καθημερινά πρωινό σε ποσοστό 66,7%, ενώ την τελευταία θέση για την καθημερινή λήψη πρωινού κατέχουν τα παχύσαρκα αγόρια λυκείου σε ποσοστό 26,1%. Το 34,3% των εφήβων που δεν τρώει πρωινό ποτέ ή σχεδόν ποτέ έχουν μητέρες υπαλλήλους, ενώ το 38,7% έχει πατεράδες ελεύθερους επαγγελματίες. Το μεγαλύτερο ποσοστό που δεν τρώει πρωινό είναι υπέρβαρα αγόρια σε ποσοστό 14%, ενώ από κορίτσια το μεγαλύτερο ποσοστό είναι παχύσαρκα σε ποσοστό 8,7%. Το 30,5% των παχύσαρκων εφήβων δεν παίρνουν τίποτα για το σχολείο, ένα σχετικά μεγάλο ποσοστό.

**ΦΥΛΟ/ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΦΗΒΩΝ:** Οι έφηβοι καταναλώνουν περισσότερο γαλακτοκομικά με λιπαρά. Επίσης το απλό κέικ κυριαρχεί στις προτιμήσεις τους. Η ομάδα των λιπών, το άσπρο ψωμί, η κατηγορία των αλλαντικών, τα πατατάκια, τα bake rolls, τα γαριδάκια και η κατηγορία των αλκοολούχων ποτών καθώς επίσης ο ελληνικός καφές και ο καφές φίλτρου προτιμούνται από τα αγόρια περισσότερο από ότι στα κορίτσια. Σε αντίθεση, τα κορίτσια προτιμούν σε μεγαλύτερο ποσοστό μακαρόνια, όσπρια, γεμιστά, ρύζι πιλάφι, νιφάδες δημητριακών, φρούτα και λαχανικά (βραστά και ωμά) καθώς και νες καφέ περισσότερο από τα αγόρια.