



Εξαμηνιαία Έκδοση του
Πανελληνίου Συλλόγου
Διαιτολόγων - Διατροφολόγων

Ιανουάριος - Δεκέμβριος 2021

Τόμος 13, Τεύχη 1-2

January - December 2021

Volume 13, Issues 1-2

ISSN 1792-4030

Ελληνική
Επιθεώρηση
Διαιτολογίας-
Διατροφής

Hellenic Journal of
Nutrition - Dietetics





ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

JANUARY - DECEMBER 2021 • VOLUME 13 • ISSUES 1-2

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021 • ΤΟΜΟΣ 13 • ΤΕΥΧΗ 1-2

EDITORIAL BOARD

Editors-in-Chief

Yannakoulia Maria, Panagiotakos Demosthenes

Associate Editors

Antonopoulou Smaragdi, Chourdakis Michael,
Kontogianni Meropi, Matala Antonia

Assistant Editors

Kastorini Christina-Maria,
Fappa Evangelia

Statistical Editor

Bountziouka Vasiliki

Advisory Board

Chasapidou Maria,	Papadopoulou Elpida,
Das Undurti,	Papamikos Vasileios,
Dedousis Georgios,	Pistavos Christos,
Dimitriadis Georgios,	Preventi Fani,
Dimopoulos Konstantinos,	Psaltopoulou Theodora,
Elisaf Moses,	Sialvera Theodora,
Fragkiadakis Ioannis,	Sidossis Labros,
Kapsokefalou Maria,	Simopoulos Artemis,
Karathanos Vaios,	Trichopoulou Antonia,
Kokkinos Peter,	Tsagkari Amalia,
Kostarelli Vassiliki,	Tsarouxi Aggeliki,
Lagiou Pagona,	Tziomalos Konstantinos,
Lappa Erasmia,	Varagiannis Panagiotis,
Limberopoulos Evangelos,	Yiannakouris Nikolaos,
Pafili Zoi,	Zampelas Antonis

BOARD OF THE H.D.A.

President: Sialvera Theodora-Eirini

Vice President: Katsaroli Ioanna

General Secretary: Varagiannis Panagiotis

Treasurer: Paximadas Christos

SPECIAL SECRETARIES

Communication Secretary: Vlassopoulos Antonios

Organization: Katsarou Alexia

Education: Preventi Fani

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Διευθυντές Σύνταξης

Γιαννακούλια Μαρία, Παναγιωτάκος Δημοσθένης

Αναπληρωτές Διευθυντές Σύνταξης

Αντωνοπούλου Σμαραγδή, Κοντογιάννη Μερόπη,
Ματάλα Αντωνία, Χουρδάκης Μιχάλης

Βοηθοί Σύνταξης

Καστορίνη Χριστίνα-Μαρία,
Φάππα Ευαγγελία

Στατιστικός Σύμβουλος Σύνταξης

Μπουντζιούκα Βασιλική

Σύμβουλοι Σύνταξης

Βαραγιάννης Παναγιώτης,	Παφίλη Ζωή,
Γιαννακούρης Νικόλαος,	Πίτσαβος Χρήστος,
Δεδούσης Γεώργιος,	Πρεβέντη Φανή,
Δημητριάδης Γεώργιος,	Σιαλβέρα Θεοδώρα,
Δημόπουλος Κωνσταντίνος,	Συντώσης Λάμπρος,
Ελισάφ Μωυσής,	Τζιόμαλος Κωνσταντίνος,
Ζαμπέλας Αντώνης,	Τριχοπούλου Αντωνία,
Καραθάνος Βάιος,	Τσαγκάρη Αμαλία,
Καψοκεφάλου Μαρία,	Τσαρούχη Αγγελική,
Κωσταρέλλη Βασιλική,	Χασαπίδου Μαρία,
Λάγιου Παγώνα,	Φραγκιαδάκης Ιωάννης,
Λάππα Ερασμία,	Ψαλτοπούλου Θεοδώρα,
Λυμπερόπουλος Ευάγγελος,	Das Undurti,
Παπαδοπούλου Ελπίδα,	Kokkinos Peter,
Παπαμίκος Βασίλειος,	Simopoulos Artemis

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ Π.Σ.Δ.Δ.

Πρόεδρος: Σιαλβέρα Θεοδώρα-Ειρήνη

Αντιπρόεδρος: Κατσαρόλη Ιωάννα

Γεν. Γραμματέας: Βαραγιάννης Παναγιώτης

Ταμίας: Παξιμαδάς Χρήστος

ΕΙΔΙΚΟΙ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣ

Γραμματέας Επικοινωνίας: Βλασσόπουλος Αντώνιος

Οργανωτικών Θεμάτων: Κατσαρού Αλεξία

Εκπαιδευτικών Θεμάτων: Πρεβέντη Φανή

AA 27

ΥΨΗΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΥΠΕΡΒΑΡΟ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΔΕ ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Ο. Ανδρούτσος¹, Α. Γεωργίου², Μ. Παπαδημητρίου¹, Ε. Σκεπαρνάκου¹, Γ. Χουλιάρας², Ε. Χαρμανδάρη^{2,3}

¹Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας, Τμήμα Διατροφολογίας-Διαιτολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα, Ελλάδα, ²Α' Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», Αθήνα, Ελλάδα, ³Τομέας Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού, Κέντρο Κλινικής, Πειραματικής Χειρουργικής και Μεταφραστικής Έρευνας, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών, Ακαδημία Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

Εισαγωγή: Ο επιπολασμός του υπέρβαρου/παχυσαρκίας στα παιδιά και στους εφήβους έχει σημειώσει σημαντική αύξηση κατά τις τελευταίες δεκαετίες. Η ανθυγιεινή διατροφή οδηγεί προοπτικά σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους καθοριστές της παχυσαρκίας.

Σκοπός: Η παρούσα μελέτη επεδίωξε να καταγράψει το βαθμό συμμόρφωσης παιδιών και εφήβων με υπέρβαρο ή παχυσαρκία στις συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού.

Υλικό – Μεθοδολογία: Συμμετείχαν 1467 παιδιά και έφηβοι με υπέρβαρο ή παχυσαρκία (2-18 ετών, 51,2% κορίτσια, 65,5% παχύσαρκοι). Η μελέτη διενεργήθηκε μεταξύ των ετών 2014-2017. Η κατανάλωση τροφίμων (συχνότητα, μέση ποσότητα) των εθελοντών καταγράφηκε μέσω σταθμισμένου ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων υπό μορφή συνέντευξης με τους γονείς. Η μέση κατανάλωση του εκάστοτε τροφίμου συγκρίθηκε με τις ειδικές-ανά-

ηλικία συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού (www.diatrofikoiodigoι.gr).

Αποτελέσματα: Το ποσοστό των παιδιών/εφήβων με κατανάλωση τροφίμων χαμηλότερη από τη συνιστώμενη ήταν 69,9% για τα γαλακτοκομικά προϊόντα, 86,8% για τα λαχανικά, 90,6% για το ψάρι, 61,5% για τα φρούτα, 69,5% για τα όσπρια και 71,7% για τα δημητριακά/πατάτες/ρύζι. Αντιθέτως, 70,1% των παιδιών/εφήβων κατανάλωναν υψηλότερη ποσότητα κρέατος σε σχέση με τις συστάσεις. Επίσης, ένα σημαντικό ποσοστό των εθελοντών κατανάλωνε συστηματικά διάφορα ανθυγιεινά τρόφιμα και ροφήματα.

Συμπεράσματα: Η παρούσα μελέτη έδειξε ότι μεγάλο ποσοστό των παιδιών και εφήβων με υπέρβαρο ή παχυσαρκία στην Ελλάδα δε συμμορφώνεται με τις συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν την ανάγκη ανάπτυξης αποτελεσματικών στρατηγικών και παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.