

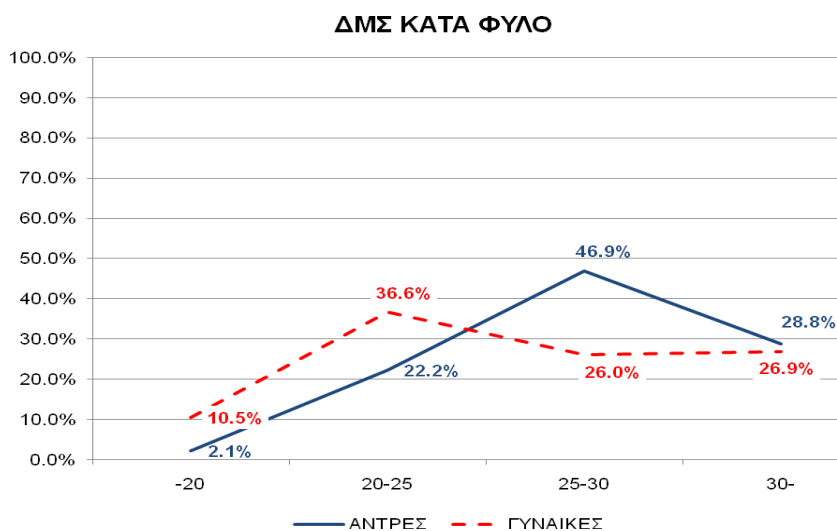
Αποτελέσματα από «Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη" του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Σύμφωνα με την επιδημιολογική έρευνα του συνδέσμου για την Παχυσαρκία, το πρόβλημα αυτό έχει προσλάβει επιδημικές πλέον διαστάσεις, ώστε να αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για χρόνιες και μεταβολικές παθήσεις. Το πρόβλημα απασχολεί σοβαρά και την Κύπρο, όπου σύμφωνα με τους τελευταίους υπολογισμούς, ποσοστό 29,6% των Κυπρίων ηλικίας από 20 - 80 χρόνων περιλαμβάνονται στην κατηγορία του κανονικού βάρους, 36,1% περιλαμβάνονται στην κατηγορία των υπέρβαρων και 27,8% στην κατηγορία των παχύσαρκων. Για σκοπούς διερεύνησης του ποσοστού παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωσης των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου, διεξήγαγε επιδημιολογική έρευνα σε τυχαίο δείγμα περίπου 1000 ατόμων του ενήλικα πληθυσμού (18 - 80 ετών), επιλεγμένο σε παγκύπρια κλίμακα. Στην έρευνα, η οποία διάρκεσε τρία χρόνια (ολοκληρώθηκε το 2009), δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στις διατροφικές συνήθειες και στα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων. Διεξάχθηκαν, επίσης, σωματομετρήσεις, βιοχημικός έλεγχος και συνεντεύξεις για αξιολόγηση των συνηθειών διατροφής και φυσικής δραστηριότητας των Κυπρίων. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξαγωγή συμπερασμάτων σε ό,τι αφορά το μέγεθος του προβλήματος της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους του ενήλικα πληθυσμού της Κύπρου, η συσχέτιση των αποτελεσμάτων με βιοχημικούς ανοσολογικούς και αιματολογικούς δείκτες και η αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών, ώστε να εξεταστεί το είδος της σχέσης και ο βαθμός συσχέτισης του ποσοστού των υπέρβαρων και παχύσαρκων Κυπρίων με τις συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας. Έγιναν, επίσης, εισηγήσεις και διατροφικές οδηγίες για αντιμετώπιση ενδεχόμενων προβλημάτων, ενώ με βάση τα στοιχεία που έχουν συλλεγούν, συντάχθηκαν διατροφικές οδηγίες που είναι προσαρμοσμένες στο μοντέλο της Μεσογειακής Πυραμίδας και απευθύνονται στον κυπριακό πληθυσμό (Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης -2007 & Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για Παιδιά ηλικίας 6-12 χρονών-2008). Η έρευνα, διεξάχθηκε από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και τη συμβολή του Πανεπιστημίου Κρήτης και του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου στην Αθήνα. Επιχορηγήθηκε από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας. Έχουν εξετασθεί 1000 άτομα και από την επεξεργασία των στοιχείων προκύπτουν τα ευρήματα που παραθέτουμε πιο κάτω. Το 2,1% των αντρών είναι λιποβαρείς 22,2% των αντρών έχουν φυσιολογικό βάρος 10,5% των γυναικών είναι λιποβαρείς 36,6% των γυναικών έχουν φυσιολογικό βάρος 46,9% των ανδρών είναι υπέρβαροι 26% των γυναικών είναι υπέρβαρες 28.8% των αντρών παχύσαρκοι 26.9% των γυναικών είναι παχύσαρκες 40% η διατροφή τους επηρεάζεται από διατροφικούς περιορισμούς που επιβάλλουν η θρησκεία, η ιδεολογία ή άλλες παθολογικές αιτίες, ακόμα και χειρουργικές ή μη επεμβάσεις για απώλεια ή έλεγχο του βάρους τους. Το 35,9% έχει διαγνωστεί με συγκεκριμένες παθήσεις ή καταστάσεις υγείας οι οποίες επηρεάζουν τη διατροφή τους, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, διαβήτη κ.λ.π. Επίσης, ποσοστό 29,8% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι καπνίζουν. Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες 24,2% παίρνει πρωινό 11,1% δεκατιανό (μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού) 61%

παίρνει και τα δύο 3,7% τίποτα 76,8% έχει σταθερές ώρες για το πρόγευμα 76,9% έχει σταθερές ώρες για το μεσημεριανό , 60,8% για το βραδινό 74,1% ετοιμάζει καθημερινά φαγητό στο σπίτι, 17,8% τρώει έξω 2-3 φορές την εβδομάδα. Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώνε εκτός σπιτιού (εστιατόριο, take-away, fast food) 1,9% απάντησε ποτέ, 16,6% λίγες φορές τον χρόνο, 25,3% 2-3 φορές το μήνα 28,7% μια φορά την εβδομάδα 22,9% 2 - 3 φορές την εβδομάδα 4,6% καθημερινά. Το ελαιόλαδο αποτελεί την επιλογή της πλειοψηφίας τόσο για το μαγείρεμα με ποσοστό 62,3% όσο και για τις σαλάτες ή τα όσπρια με ποσοστό 98,3. Το 50,5% προτιμούν το ημίπαχο γάλα, 7.1% δεν πίνει καθόλου γάλα, 2,2% δεν πίνει καθόλου νερό 35,2% πίνει από ένα μέχρι τέσσερα φλιτζάνια νερό την ημέρα, 57,2% είναι ικανοποιημένο από το αλάτι που υπάρχει ήδη στο φαγητό ενώ το 33,9% προσθέτει στο ήδη υπάρχον. Στην ερώτηση αν αλλάζατε την διατροφή σας ή άλλες συνήθειες για λόγους υγείας μεταξύ άλλων απάντησαν 49,4% ότι τρώει λιγότερο λίπος, 28,2% ότι άλλαξε το είδος του λίπους που τρώει, 46,5% ότι τρώει πιο πολλά λαχανικά, 42,5% ότι τρώει λιγότερη ζάχαρη και 24,4% ότι ασκείται περισσότερο. Το 85,7% απάντησε θετικά στην ερώτηση αν έχουν καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά τους τελευταίους 12 μήνες. Η ½ μέρα είναι ο μέσος όρος που αφιέρωσαν οι συμμετέχοντες σύμφωνα με την έρευνα το "τελευταίο επταήμερο" για έντονη σωματική δραστηριότητα. Για την πλειονότητα η εργασία τους είναι πολύ λίγο κοπιαστική, για το 31,6% λίγο κοπιαστική, για το 7,7% μέτρια και μόνο για το 6,6% είναι βαριά. Είναι σημαντικό, ότι ένα ποσοστό 36,5% συμβουλευτήκε από το γιατρό και το διαιτολόγο του να αυξήσει τη σωματική του δραστηριότητα.

ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) /ΦΥΛΟ

ΔΜΣ	ΑΝΤΡΕΣ (%)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ (%)	ΣΥΝΟΛΟ (%)
- 20 (Λιποβαρής)	2,1	10,5	6,4
20 – 25 (Κανονικό)	22,2	36,6	29,6
25 – 30 (Υπέρβαρο)	46,9	26,0	36,1
30 – (Παχύσαρκος)	28,8	26,9	27,8
N	485	516	1001
Μικρότερη τιμή	19,10	13,40	13,40
Μεγαλύτερη τιμή	44,70	50,20	50,20
Μέσος Όρος	28,14	26,67	27,38
Τυπική Απόκλιση	4,36	6,09	5,37



Ερώτηση: Λαμβάνετε πρωινό ή/και δεκατιανό;

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	%
Μόνο πρωινό	24.2
Μόνο δεκατιανό	11.1
Και τα δύο	61.0
Τίποτα	3.7

Ερώτηση: Πόσο συχνά τρώτε εκτός σπιτιού (π.χ. εστιατόριο, take-away, fast food);

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	%
Ποτέ	1.9
Λίγες φορές το χρόνο	16.6
2 – 3 φορές το μήνα	25.3

Μια φορά την εβδομάδα	28.7
2 -3 φορές την εβδομάδα	22.9
Καθημερινά	4.6

Ερώτηση: Α. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες πόσες μέρες αφιερώσατε για έντονη σωματική δραστηριότητα;

Ερώτηση: Β. Τις τελευταίες 7 ημέρες πόσες μέρες αφιερώσατε για μέτρια σωματική δραστηριότητα;

Ερώτηση: Γ. Τις τελευταίες 7 μέρες, πόσες μέρες περπατήσατε για τουλάχιστον 20 λεπτά κάθε φορά;

Ερώτηση: Δ. Σε μία συνηθισμένη μέρα πόση ώρα ξοδεύετε καθισμένοι;

ΕΡΩΤΗΣΗ	N	ΜΙΚΡ.	ΜΕΓ.	Μ.Ο.	Τ.Α.
A.	986	0,0	7,0	0,5	1,4
B.	968	0,0	20,0	1,0	2,0
Γ.	974	0,0	7,0	1,4	2,2
Δ. (ΩΡΕΣ)	982	0,0	24,0	7,4	4,4

Ερώτηση: Έχετε αλλάξει τη διατροφή σας ή άλλες συνήθειες για λόγους υγείας;

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	ΝΑΙ (%)
Τρώω λιγότερο λίπος	49,4
Άλλαξα το είδος του λίπους που τρώγω	28,2
Τρώγω πιο πολλά λαχανικά	46,5
Τρώγω λιγότερη ζάχαρη	42,5
Τρώγω λιγότερες αμυλούχες τροφές	29,5
Τρώγω λιγότερο αλάτι	28,4
Είμαι σε δίαιτα για απώλεια βάρους	25,7

Πίνω λιγότερο αλκοόλ	19,1
Ασκούμαι περισσότερο	24,4
Άλλοι λόγοι	5,7

Ελένη Π. Ανδρέου, RD, LD, DProf.can.

Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.