



NATIONAL
SCHOOL
OF PUBLIC
HEALTH
ATHENS SCHOOL
OF HYGIENE 1929-1994



•Διατροφικές Συνήθειες παιδικού πληθυσμού Ελλάδος

Αναστασία Μπαρμπούνη ,MD,PhD

παιδίατρος

Τομέας Δημόσιας και Διοικητικής Υγιεινής ΕΣΔΥ



11^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ: **ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ**

21-23 Μαρτίου 2016, Αθήνα, Ξενοδοχείο Divani Caravel

Body weight and diet emerging as most important risk factors for disease and disability

However, prevalence of overweight is increasing (1)

Trends in global prevalence of overweight and obesity in adults aged >20 yrs

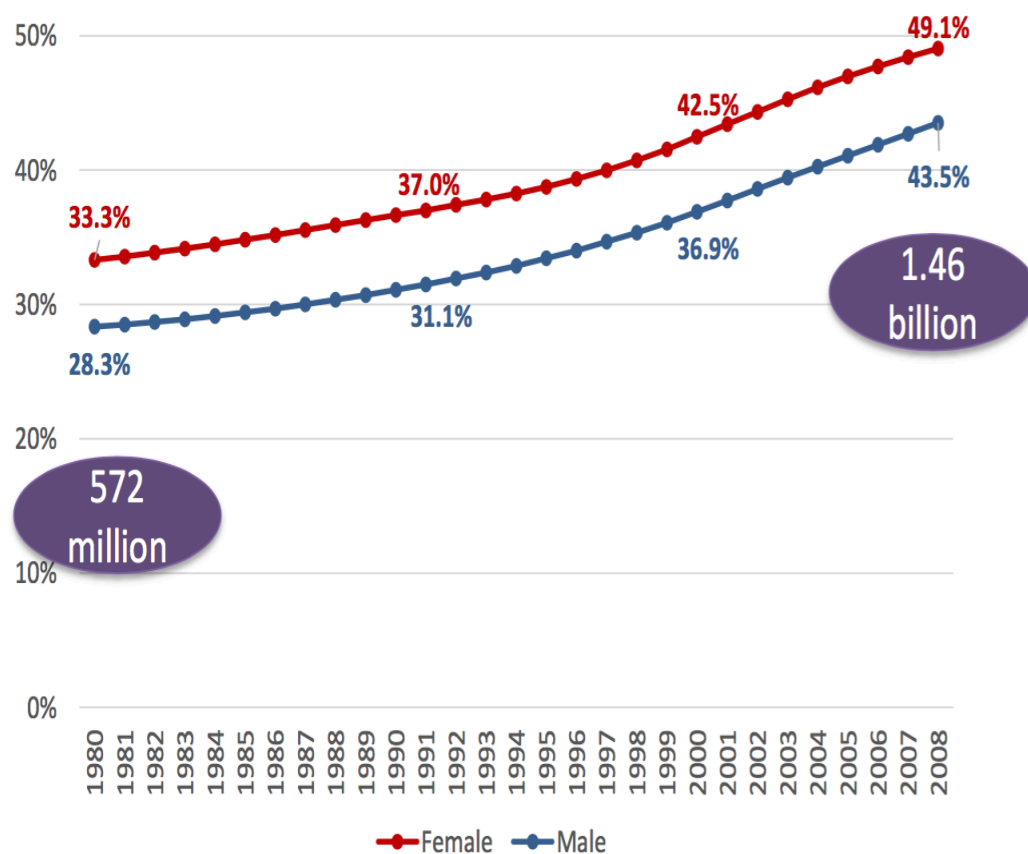
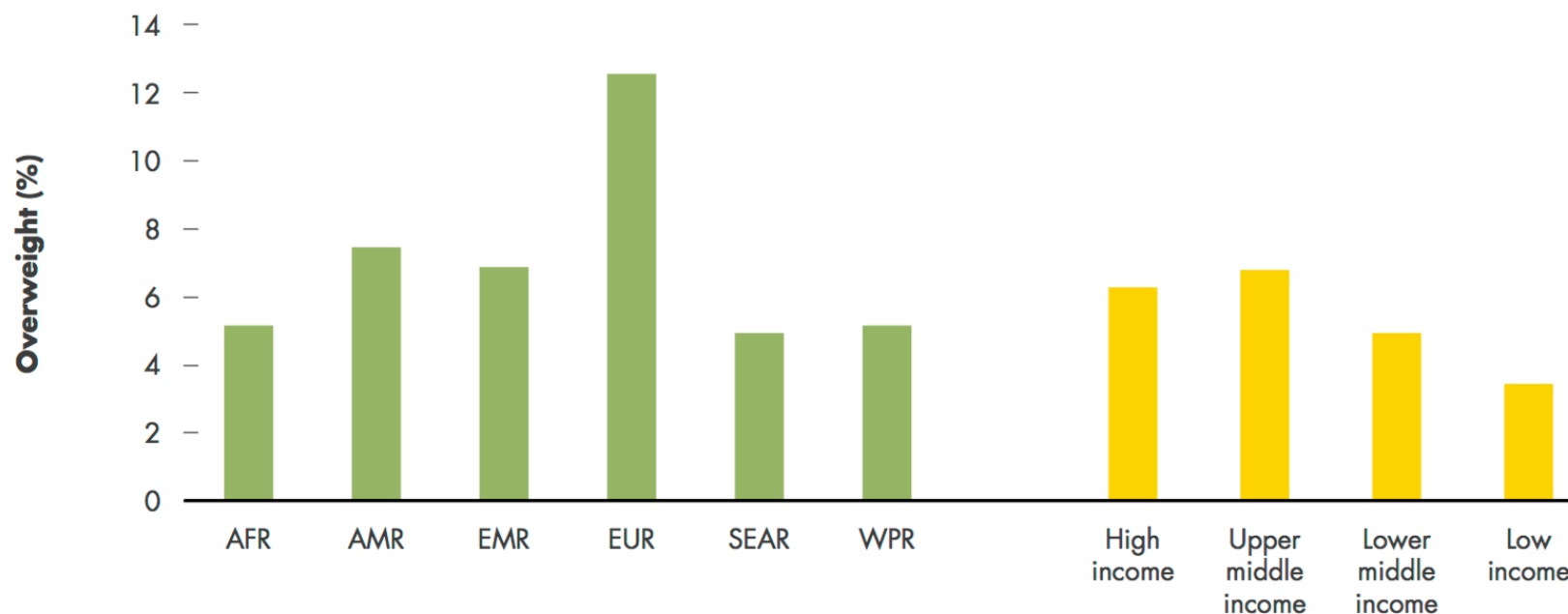


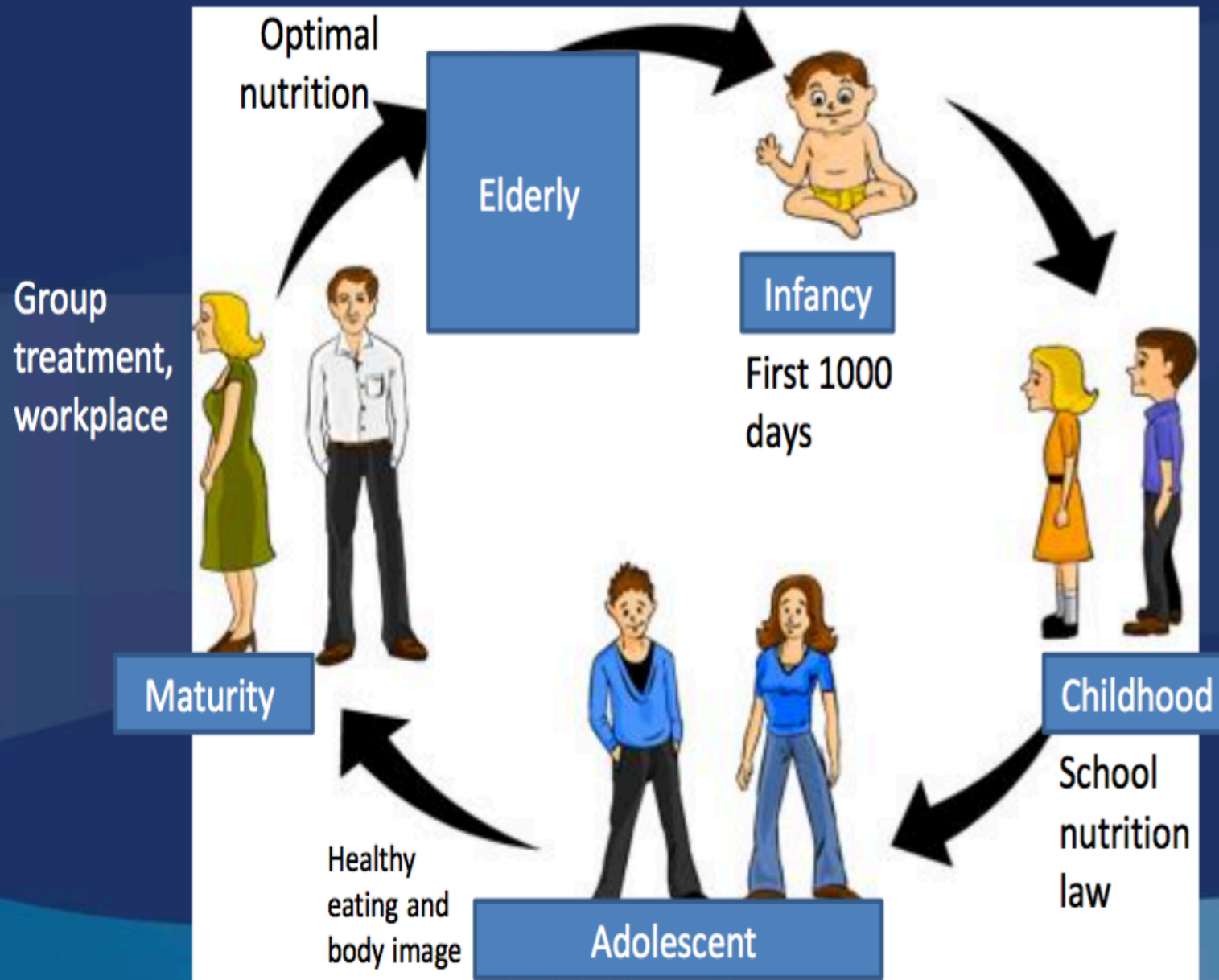
FIGURE2:
PREVALENCE OF OVERWEIGHT IN CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE, BY WHO REGION AND
WORLD BANK INCOME GROUP, COMPARABLE ESTIMATES, 2014



AFR=African Region, AMR=Region of Americas, SEAR=South-East Asia Region, EUR=European Region, EMR=Eastern Mediterranean Region, WPR=Western Pacific Region.

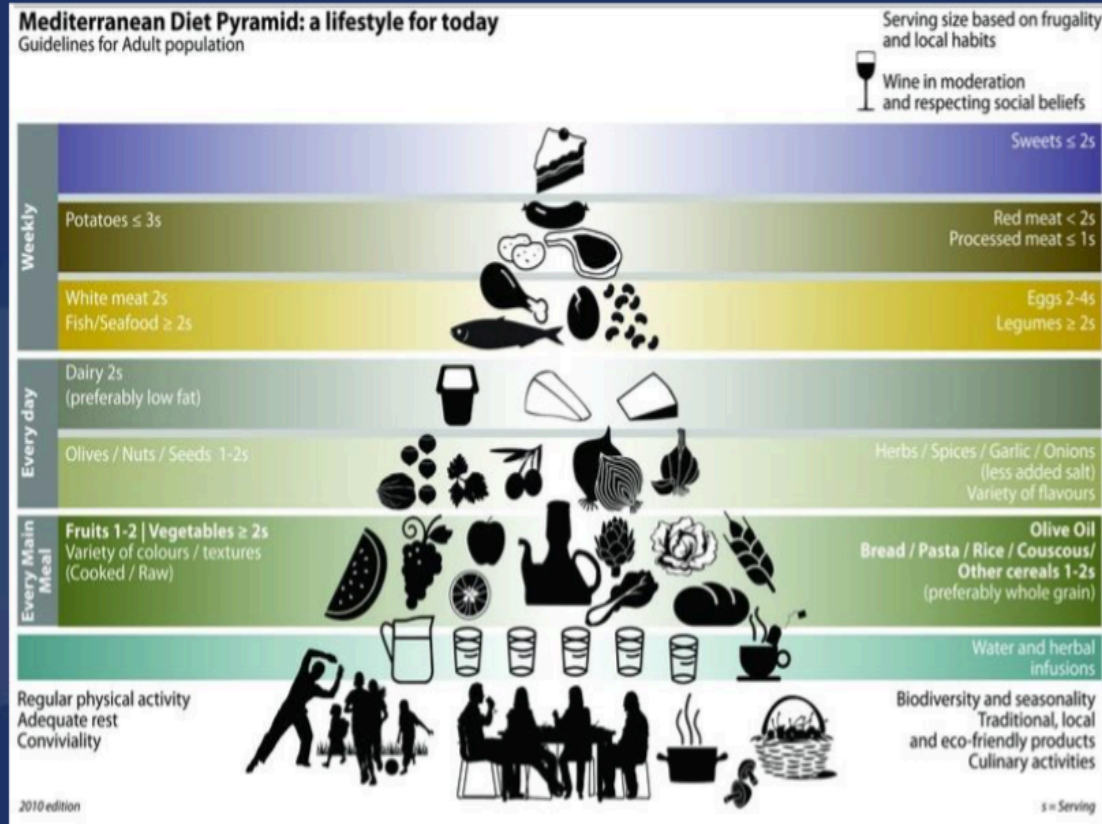
Source: UNICEF, WHO, The World Bank. Joint Child Malnutrition Estimates. (UNICEF, New York; WHO, Geneva; The World Bank, Washington, DC; 2015).

Optimal nutrition through life cycle



ΕΛΛΑΔΑ

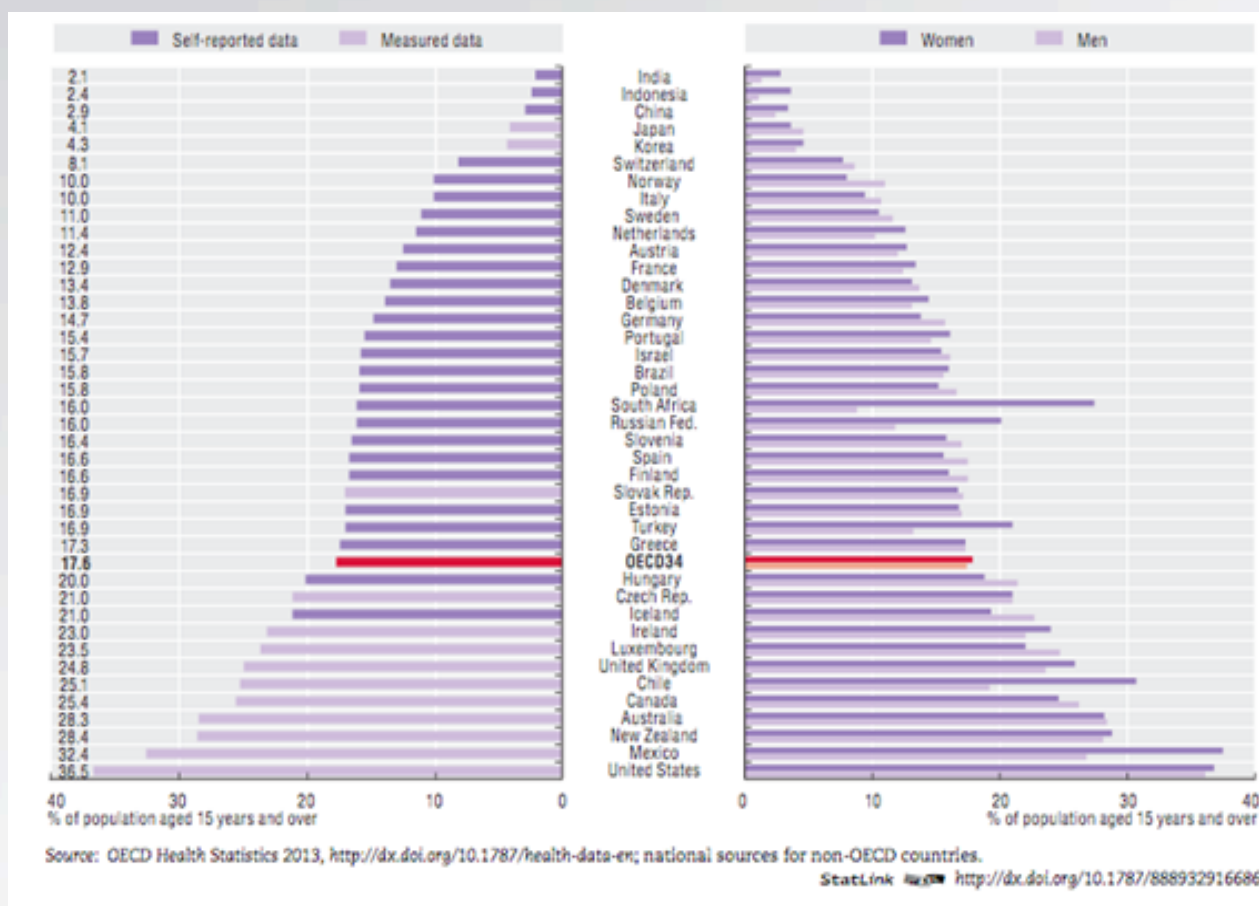
EBN (evidence based nutrition) The Mediterranean diet



Το πρόβλημα της παχυσαρκίας

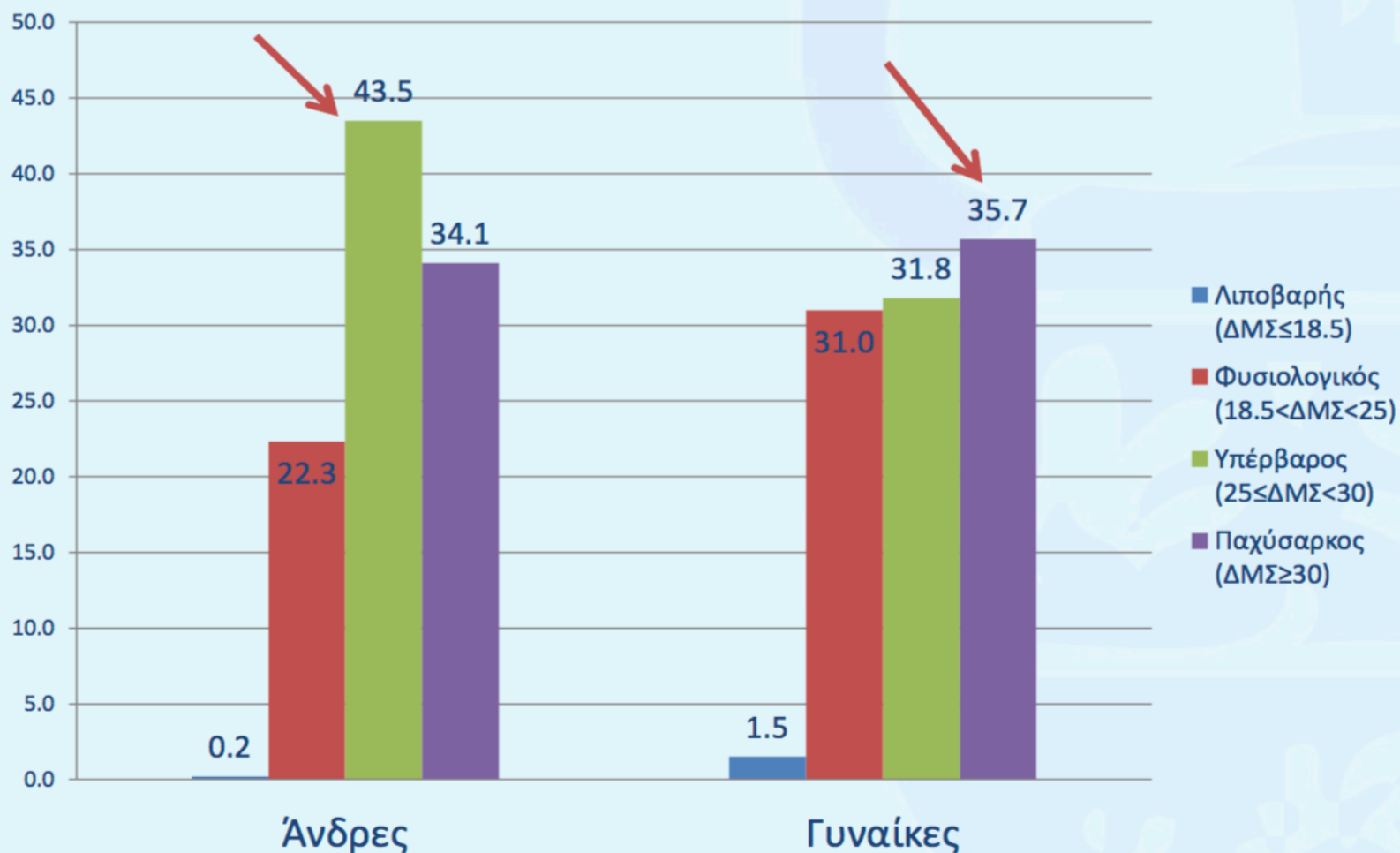
Από την τελευταία έκθεση του OECD (2013), η παχυσαρκία αναδεικνύεται σε ένα σημαντικό πρόβλημα της δημόσιας υγείας στην Ελλάδα, καθώς ποσοστό **17.3%** των ερωτηθέντων (self-reported) ατόμων ηλικίας άνω των 15 ετών ανέφεραν ότι ήταν παχύσαρκοι.

Το ποσοστό αυτό κατατάσσει την Ελλάδα στην 13η θέση μεταξύ των 34 συμμετεχόντων χωρών με τα μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας.



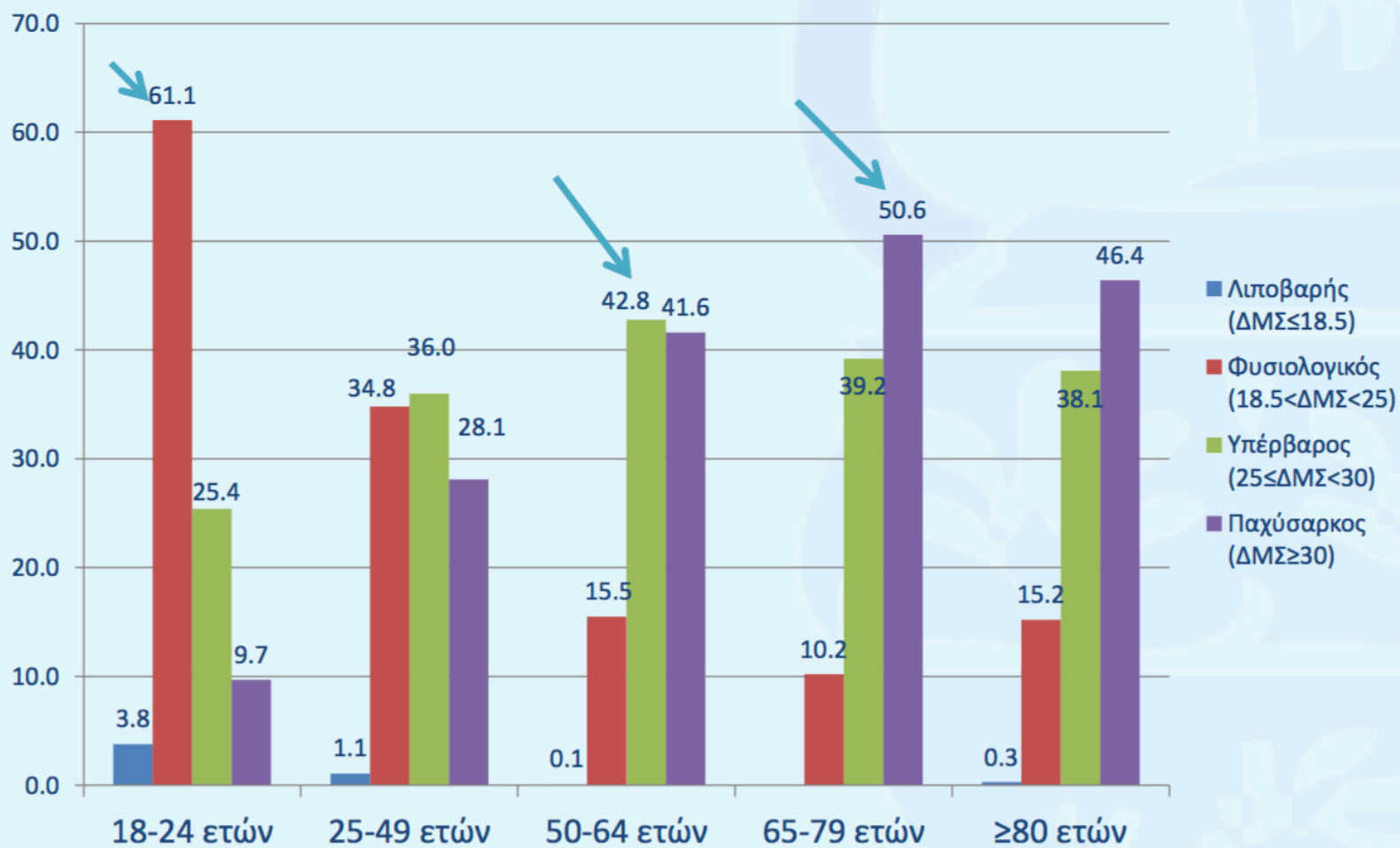
Κατανομή (%) ανδρών και γυναικών ανά κατηγορία Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ, kg/m²)

Αποτελέσματα αντιπροσωπευτικά του ενήλικου πληθυσμού στην Ελλάδα

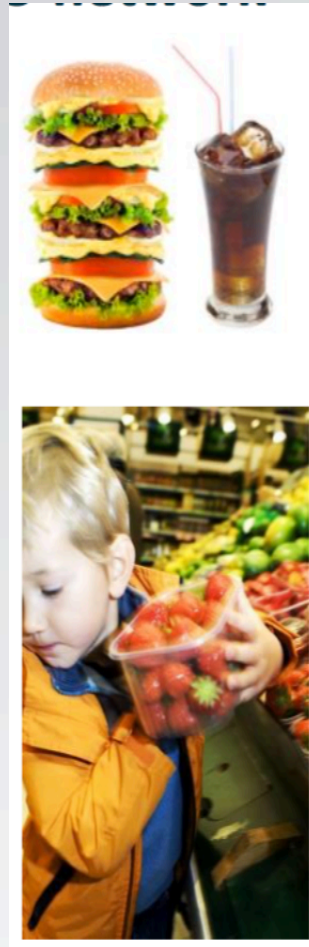


Κατανομή (%) ατόμων ανά κατηγορία Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ, kg/m²) και ανά ηλικία

Αποτελέσματα αντιπροσωπευτικά του ενήλικου πληθυσμού στην Ελλάδα

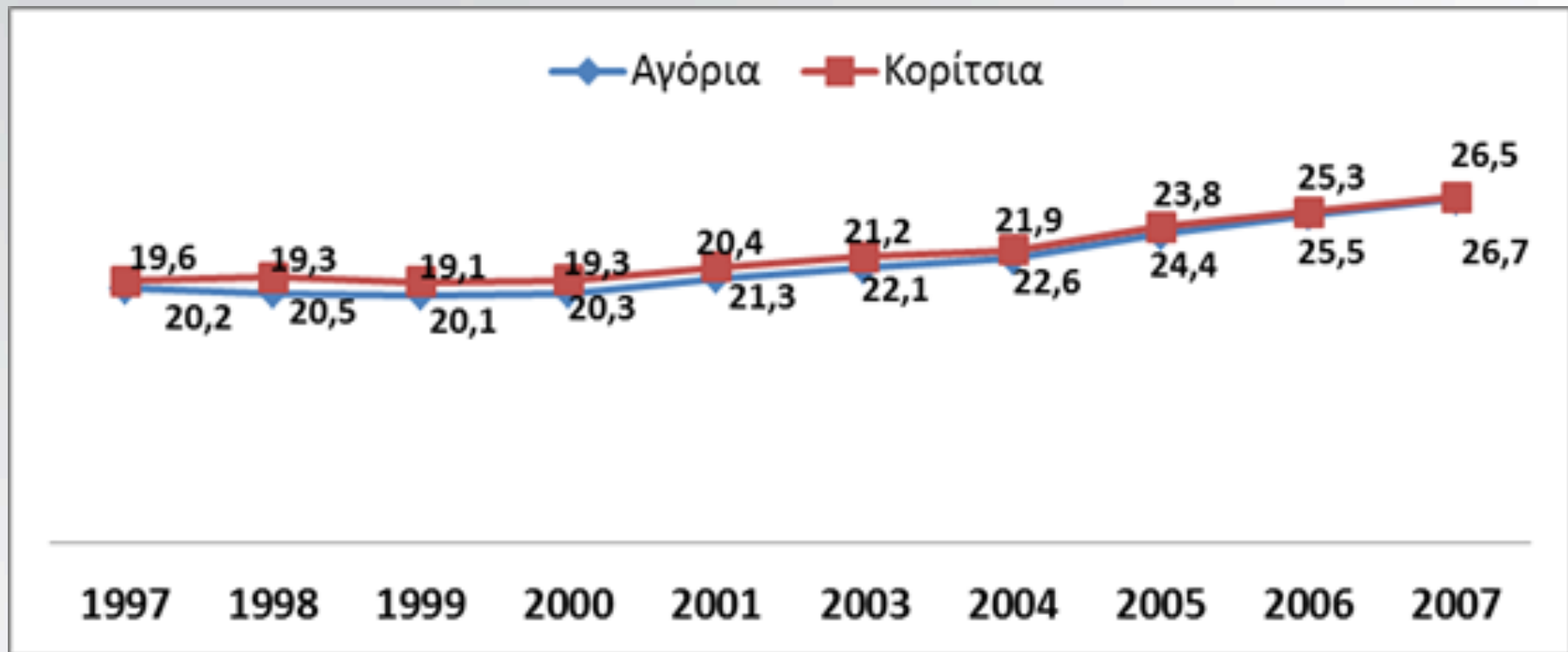


Παιδική παχυσαρκία



Όπως προκύπτει από τα ευρήματα μελέτης που πραγματοποιήθηκε σε **651.582** μαθητές ηλικίας **8-9 ετών** που φοιτούσαν **σχεδόν στο σύνολο των σχολείων της Ελλάδας** (>80%), από το 1997 έως το 2007), τα ποσοστά των **υπέρβαρων** μαθητών παρουσιάζουν **αύξηση** από το 20,2% το 1997 στο 26,7% το 2007 στα κορίτσια και από το 19,6% στο 26,5% στα αγόρια.

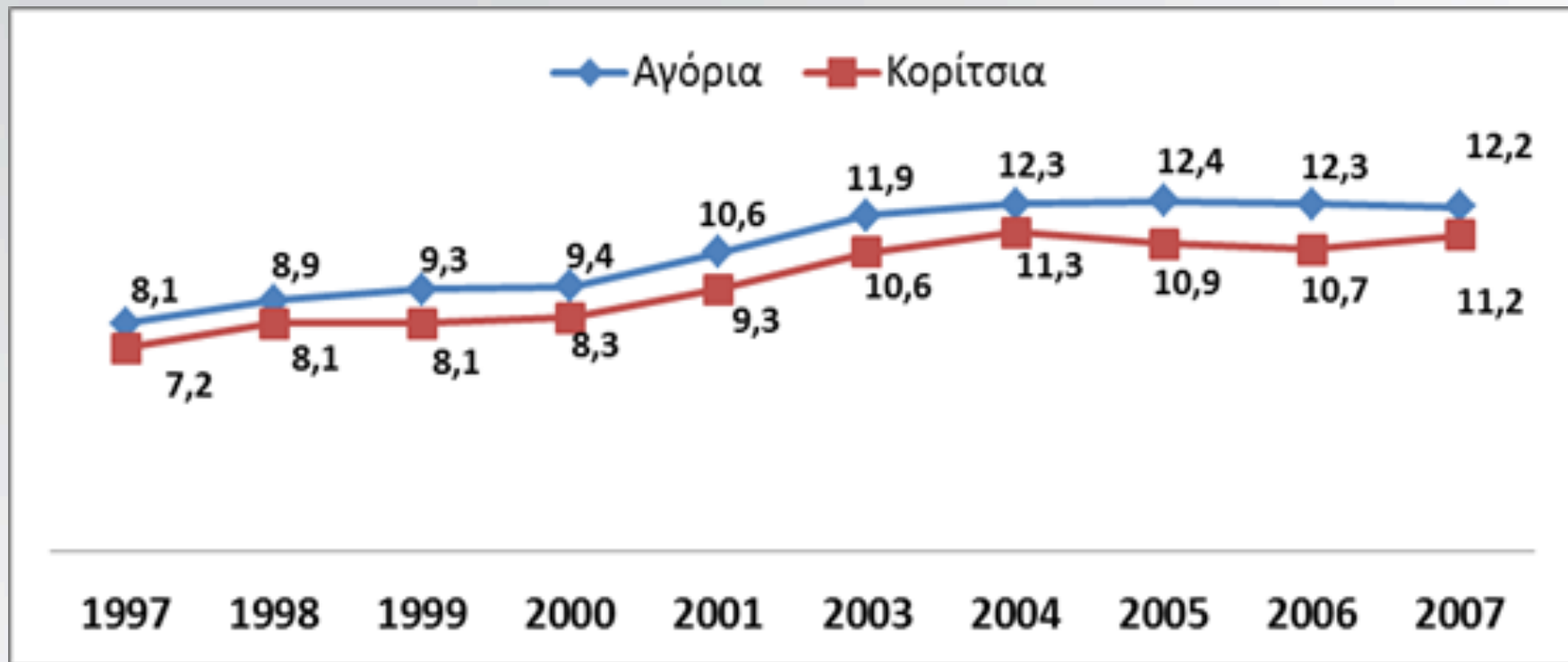
Διαχρονικές μεταβολές στα ποσοστά (%) των υπέρβαρων μαθητών ηλικίας 8-9 ετών ανά φύλο, για το διάστημα 1997-2007



ΠΗΓΗ: Tambalis et al. (2010).

Αντίστοιχη αυξητική τάση παρουσιάζουν και τα ποσοστά των παχύσαρκων μαθητών (από το 8,1% το 1997 στο 12,3% το 2004 για τα αγόρια και από το 7,2% στο 11,3% στα κορίτσια). Πιο συγκεκριμένα, ενώ σε γενικές γραμμές καταγράφεται αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας από το 1997 έως και το 2004, έκτοτε παρατηρείται σταθεροποίηση της τάσης .

Διαχρονικές μεταβολές στα ποσοστά (%) των παχύσαρκων μαθητών ηλικίας 8-9 ετών ανά φύλο, για το διάστημα 1997-2007



ΠΗΓΗ: Tambalis et al. (2010).



name

password

log in

the ENERGY-project

Partners

WorkPackages

Publications

Funding

THE ENERGY-PROJECT >>

ENERGY stands for European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth and is supported by the European Commission through its 7th Framework program



WHAT?

We expect to develop an intervention scheme that is both school-based and family-involved, and aimed at the age group of 10-12 year olds. The most important intrinsic and extrinsic factors that determine energy-balance health behaviours will be identified, and translate into an evidence-based intervention scheme. This intervention scheme will be validated for improved capacity to encourage and sustain healthful eating and physical activity behaviours, and the results will be disseminated among key stakeholders including researchers, policy makers and the general population.



contact

disclaimer

last update: 23.04.2013

Results

prevalence rate overweight

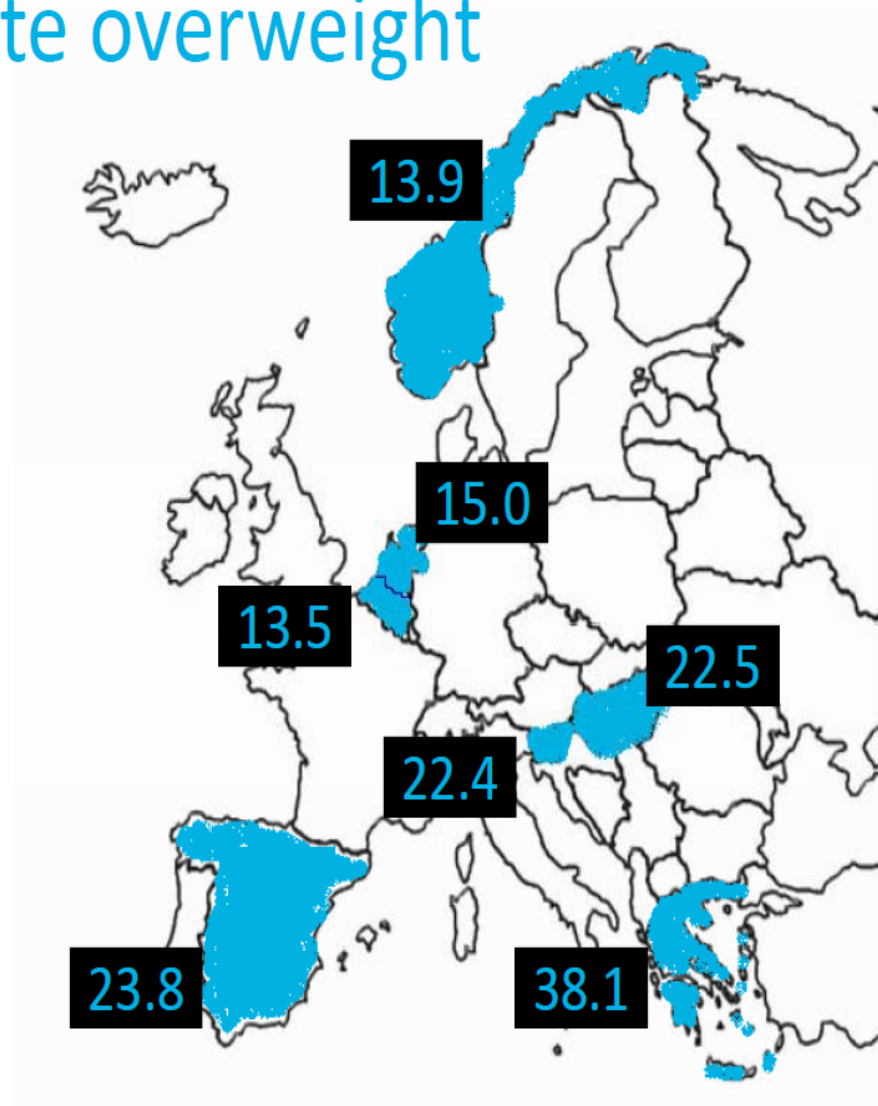
Overweight (%) girls

Mean: 21.4%

B, No < Gr, Hu, Sl, ES

NI < Gr, Es

Hu, Sl, Es < Gr

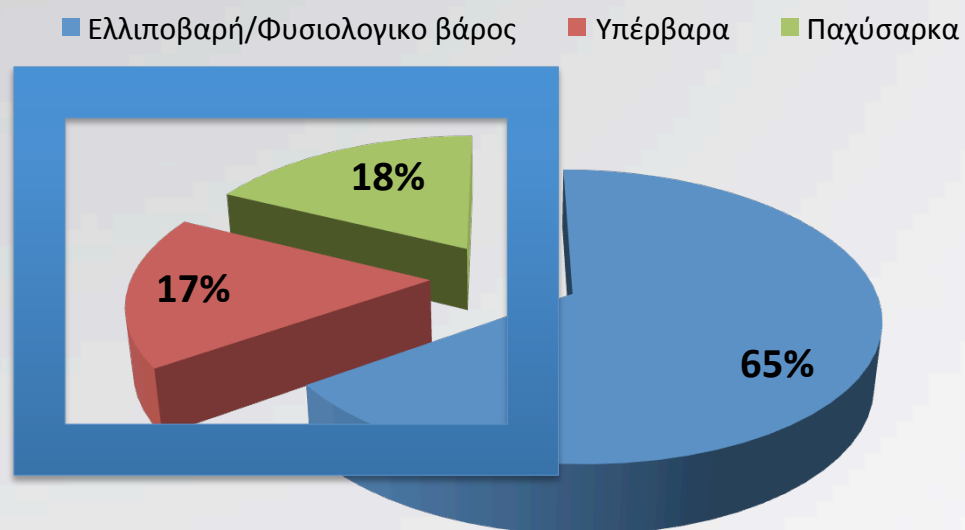


ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

GENESIS study – Manios et al. (2009)

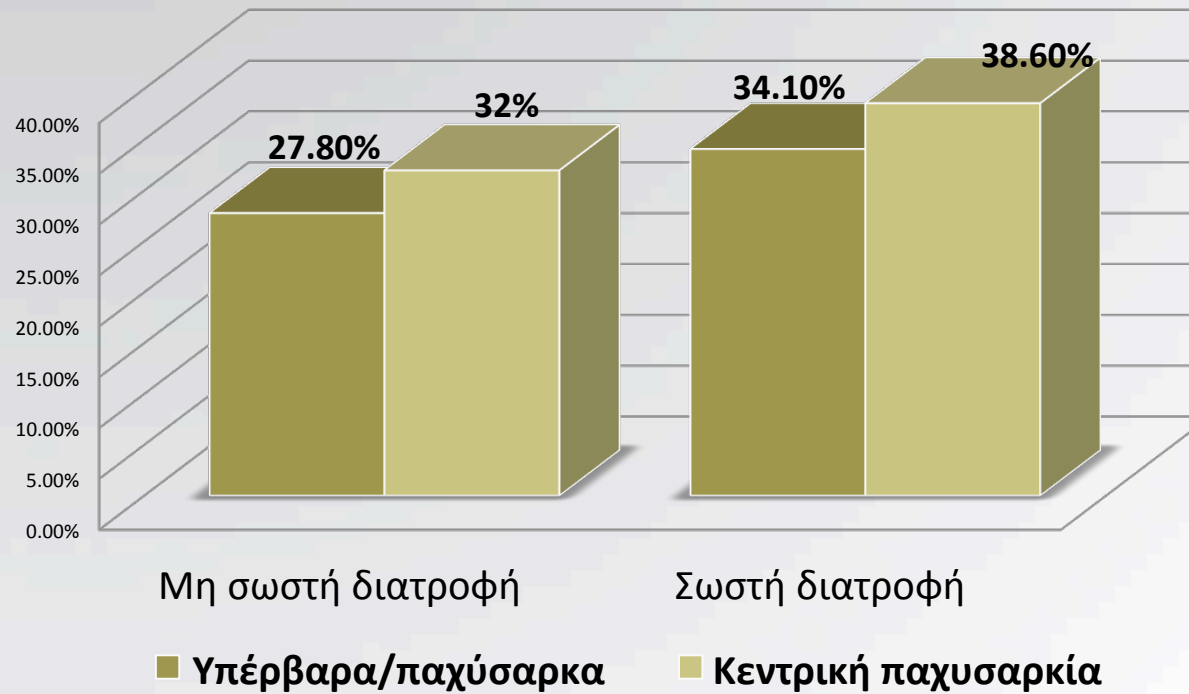
Προσχολική Ηλικία

Αντιπροσωπευτικό δείγμα 2.374 παιδιών
ηλικίας 1-5 ετών.



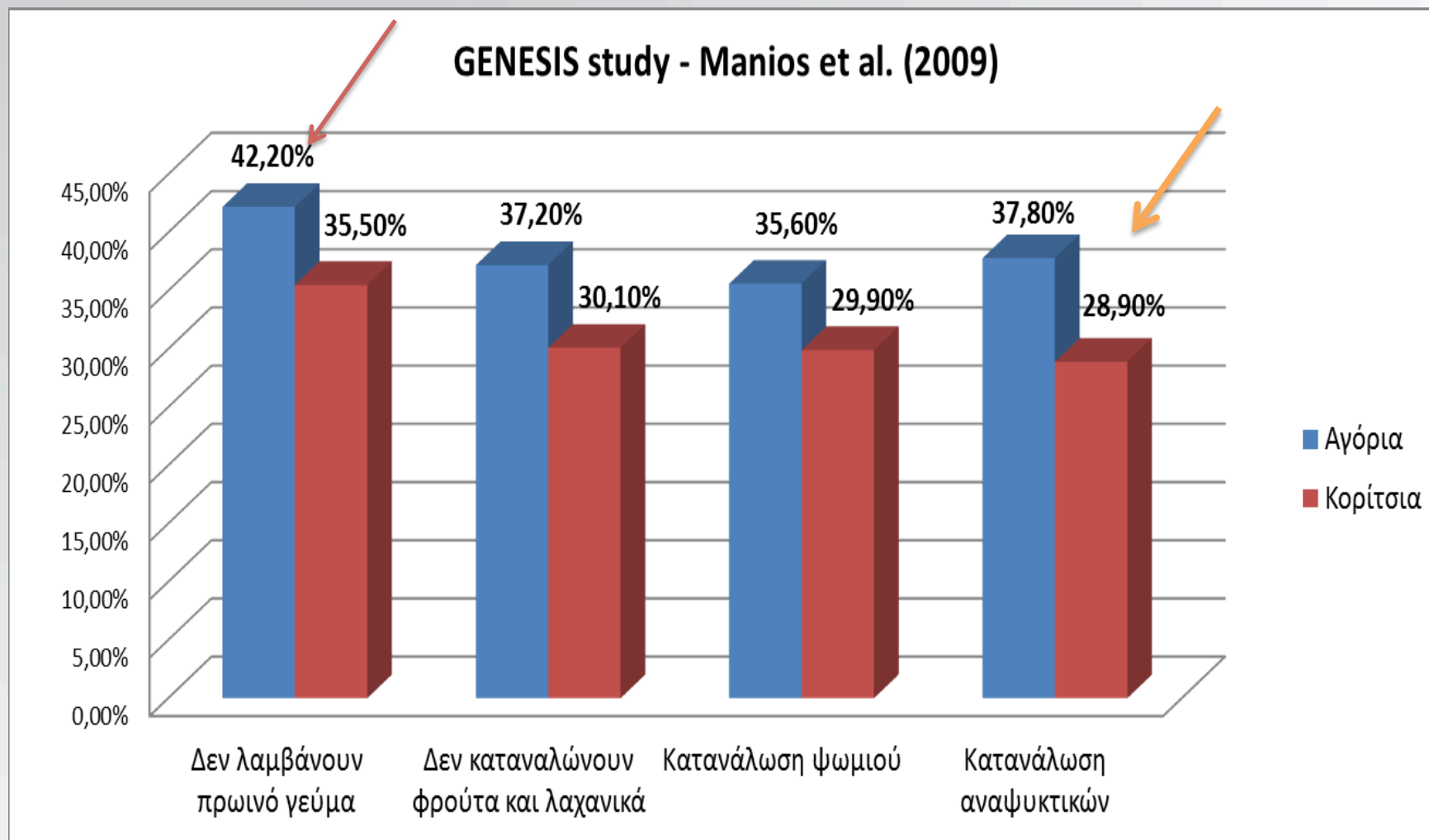
GENESIS study – Manios et al. (2009)

Προσχολική Ηλικία



GENESIS study – Manios et al. (2009)

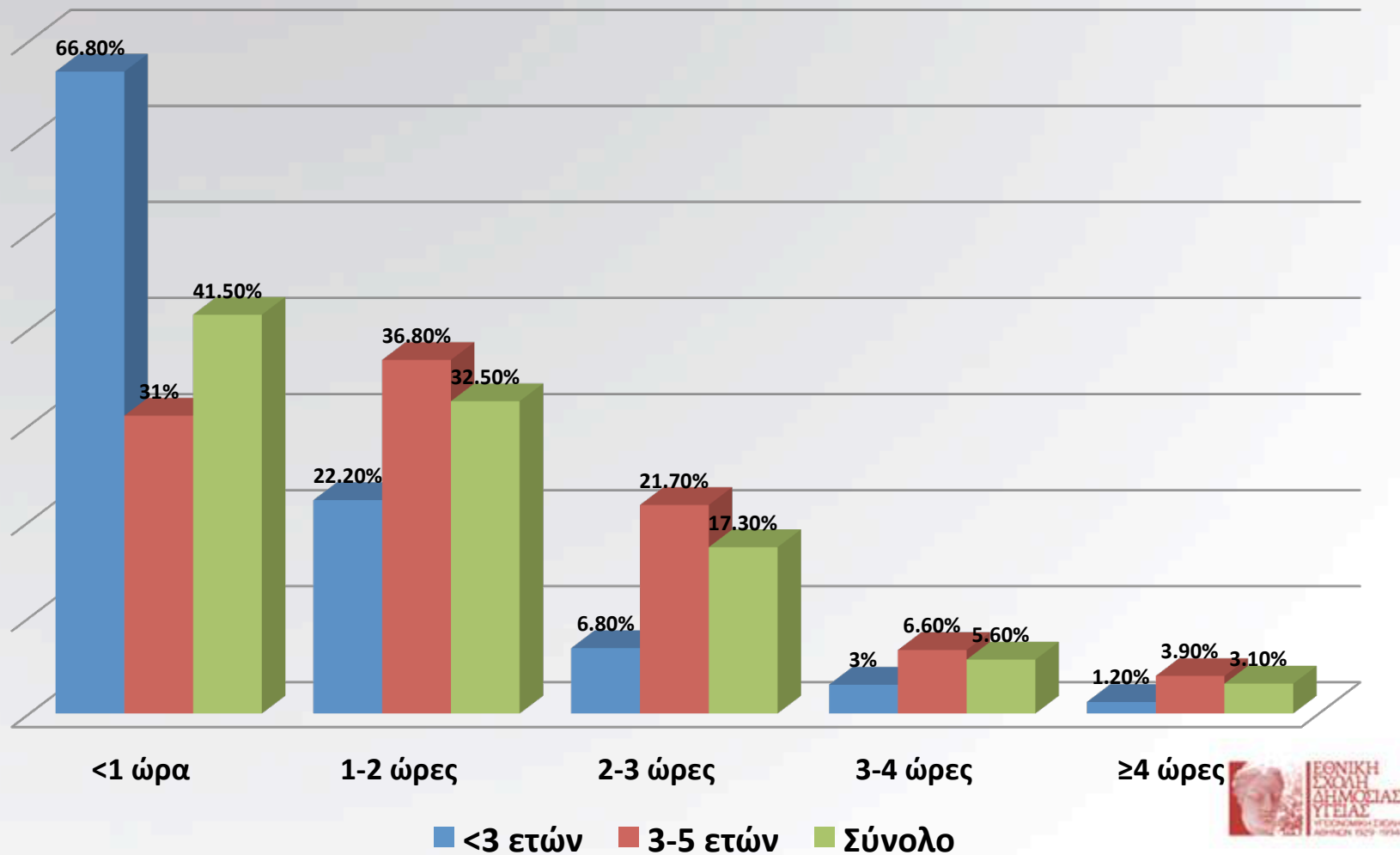
Προσχολική Ηλικία



GENESIS study – Manios et al. (2009)

Προσχολική Ηλικία

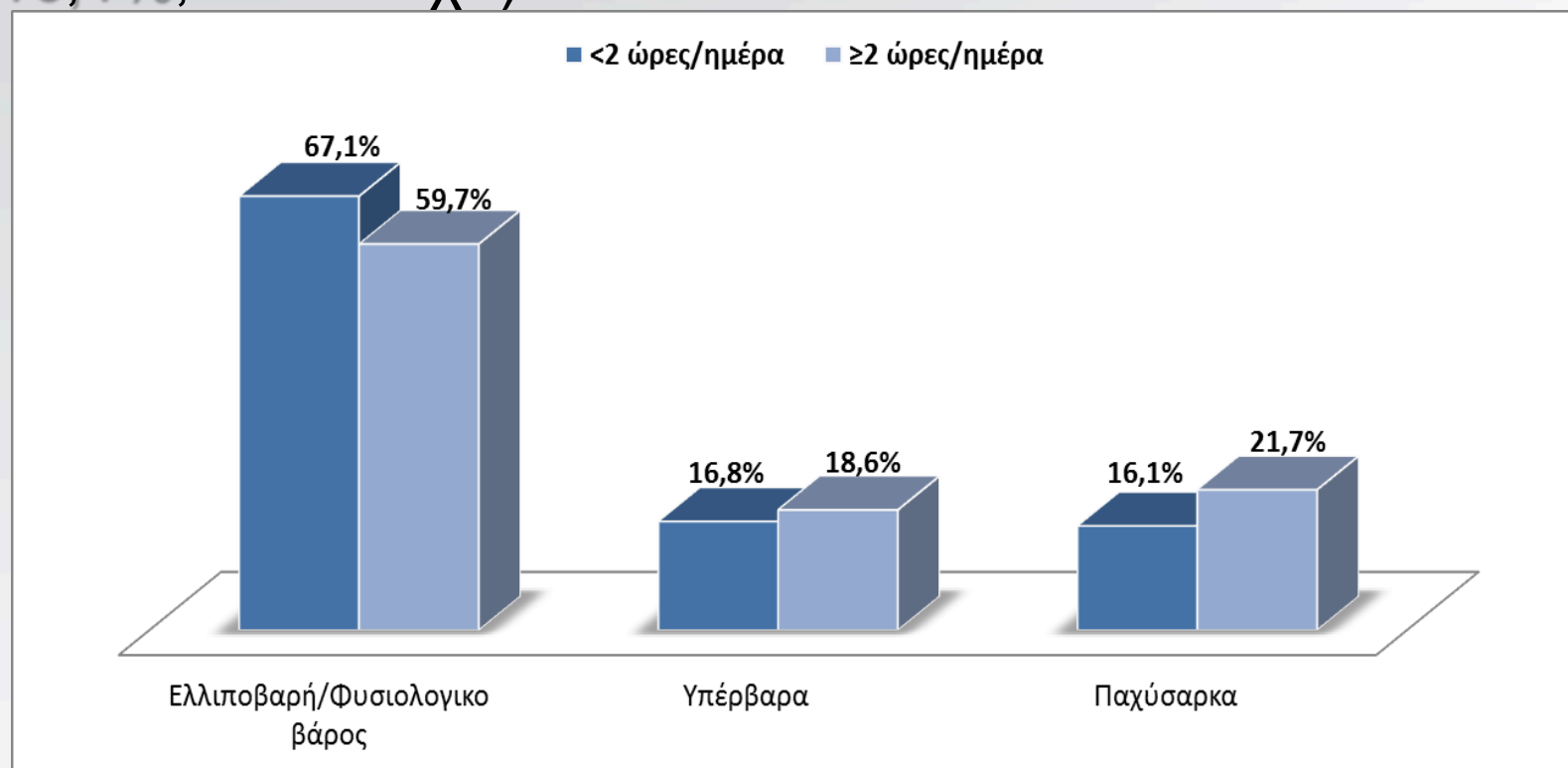
Ημερήσια παρακολούθηση TV



GENESIS study – Manios et al. (2009)

Προσχολική Ηλικία

Τα παιδιά που περνούσαν τουλάχιστον 2 ώρες μπροστά από την TV καθημερινά είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκα, συγκριτικά με τα παιδιά που παρακολουθούσαν λιγότερες από 2 ώρες (21,7% και 16,1%, αντίστοιχα).

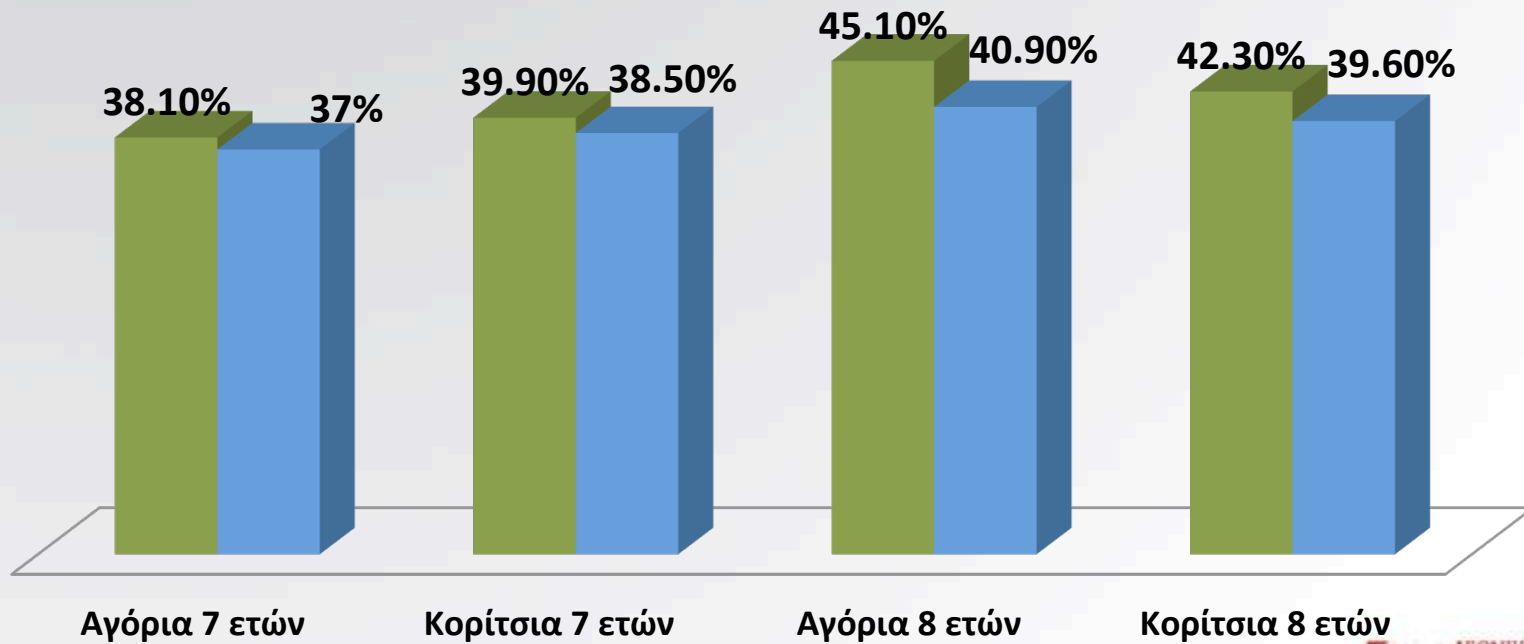


ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

European Childhood Obesity Surveillance system-COSI

Επιπολασμός (%) υπέρβαρων μαθητών για τα έτη
2009-2010 και 2012-2013

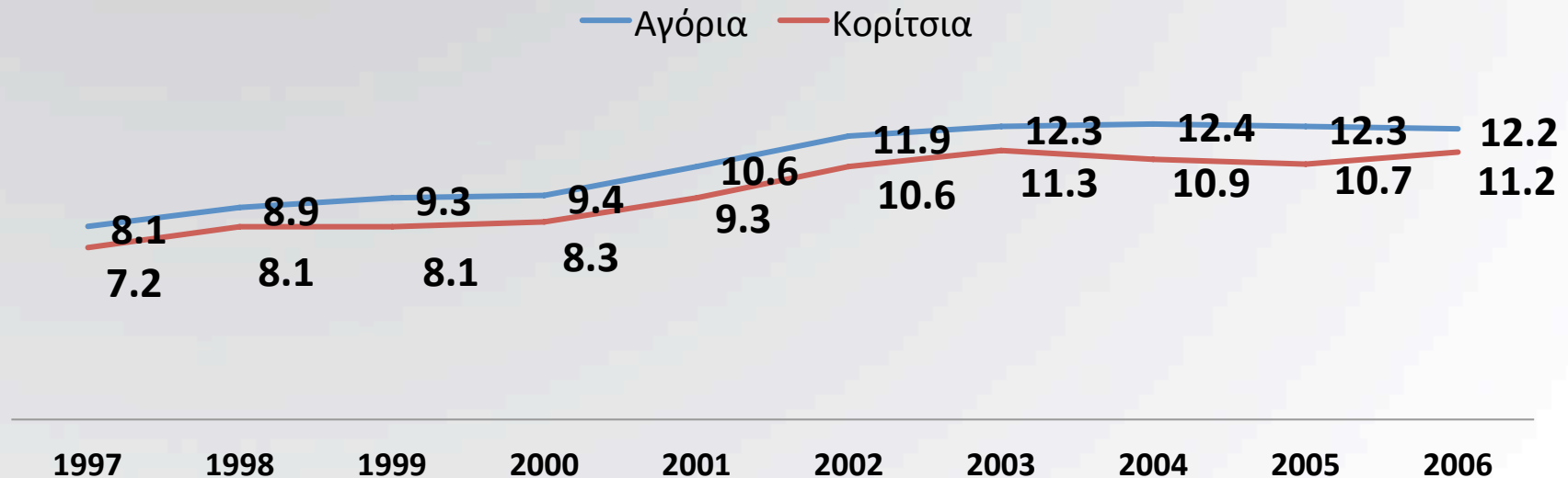
■ 2010 ■ 2013



European Childhood Obesity Surveillance system-COSI

🌐 Μαθητές Δημοτικού σχολείου, ηλικίας 6-9

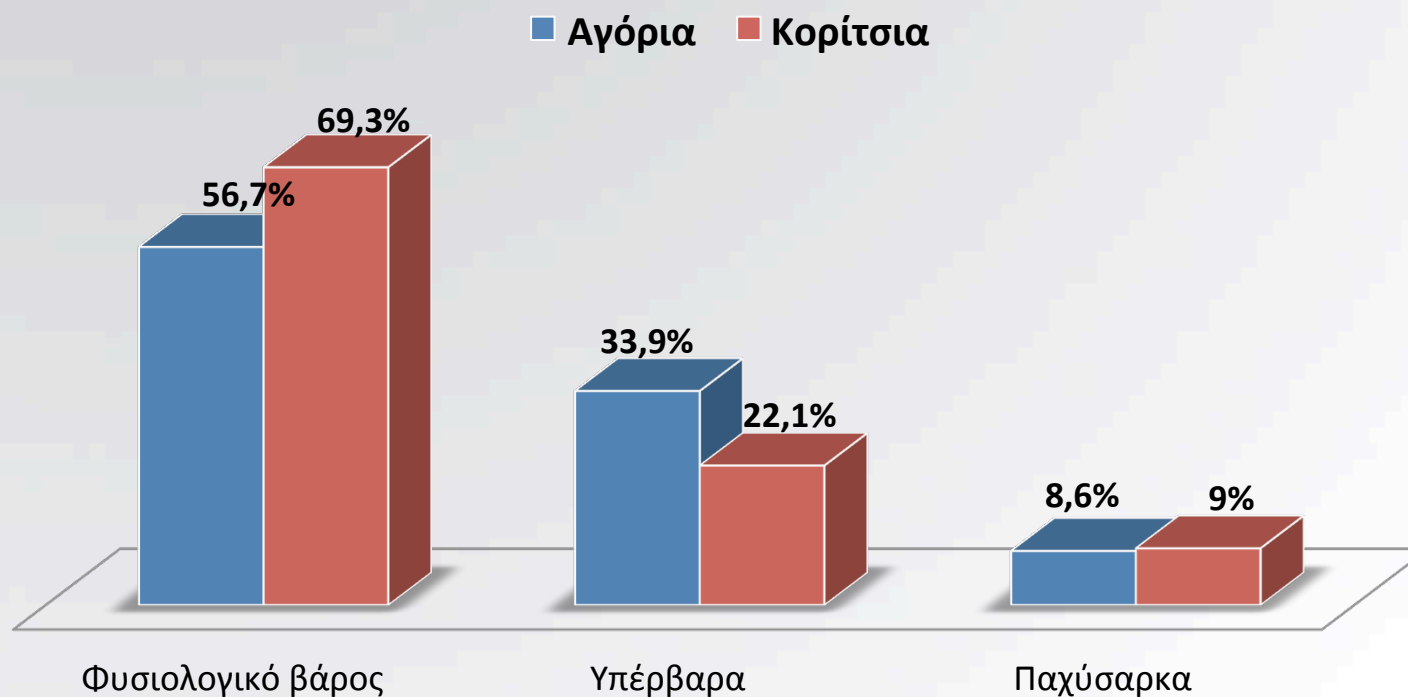
ΕΤΩΝ. Συχνότητα (%) παχυσαρκίας σε μαθητές 8-9 ετών - COSI



PANACEA study – Panagiotakos et al. (2008)

Παιδική Ηλικία

700 παιδιά ηλικίας 10-12 ετών από την ευρύτερη περιοχή της Αθήνας.

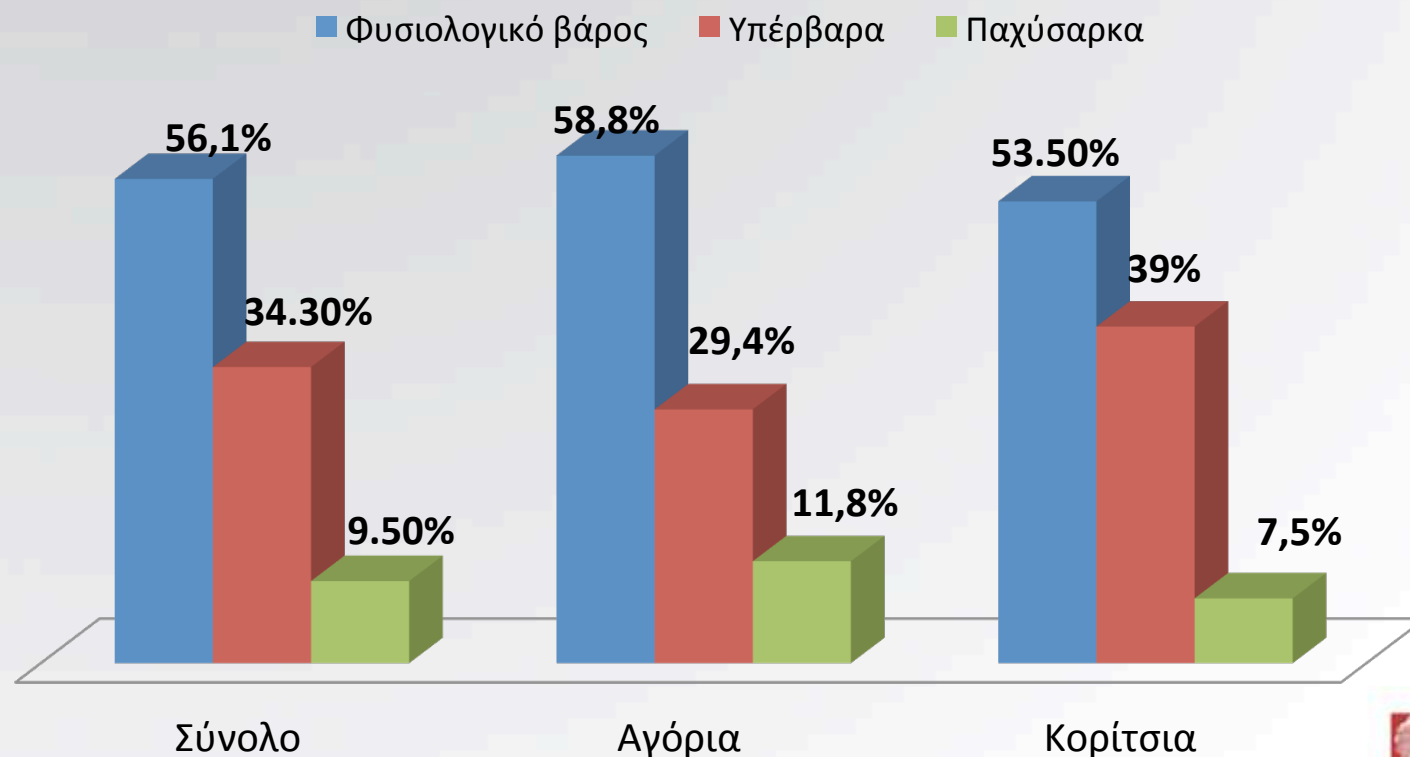


Angelopoulos et al. (2006)

Σχολική Ηλικία

Αντιπροσωπευτικό δείγμα 312 παιδιών της Ε' δημοτικού από την πόλη των Ιωαννίνων.

Angelopoulos et al. (2006)



Angelopoulos et al. (2006)

Σχολική Ηλικία

Τα παχύσαρκα παιδιά κατανάλωσαν fast food περισσότερες φορές την εβδομάδα, σε σύγκριση με τα υπέρβαρα παιδιά και τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος σώματος. Αντίθετα, τα υπέρβαρα παιδιά δεν βρέθηκαν να διαφέρουν από τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος ως προς την εβδομαδιαία κατανάλωση fast food.

"Πόσες φορές κατανάλωσαν fast food την εβδομάδα"



Angelopoulos et al. (2006)

Σχολική Ηλικία

Τα παιδιά με φυσιολογικό βάρος σώματος λάμβαναν συχνότερα πρωινό γεύμα, σε σύγκριση με τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά. Από την άλλη μεριά, τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά δεν βρέθηκαν να διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την κατανάλωση πρωινού γεύματος.

"Πόσες φορές έλαβαν πρωινό γεύμα την εβδομάδα"





Μαθητές
της Γ' και
Ε' τάξης
του δημοτικού
στην Αττική
που είναι
παχύσαρκοι

8,2%

9,4%

2009 2013

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

μαθητών δημοτικού Αττικής

Παραλείπουν το
πρωινό γεύμα



14,8%

24,9%

Τρώνε ψάρι
2-3 φορές
την εβδομάδα



66,2%

45,8%

Τρώνε όσπρια
πάνω από μία φορά
την εβδομάδα



88%

68,7%

Τρώνε εκτός σπιτιού
πάνω από μία φορά
την εβδομάδα



65,1

18,5%%

Ενασχόληση με τηλεόραση,
Η/Υ, videogames
τις σχολικές ημέρες



29,7%

39,7%

ΝΕΣΤΛΕ-ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

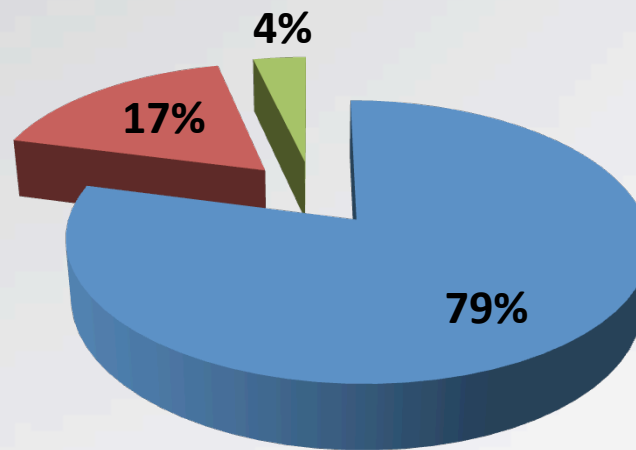
Georgiadis & Nassis (2007)

Παιδική & Εφηβική Ηλικία

Αντιπροσωπευτικό δείγμα παιδιών και εφήβων από όλη την Ελλάδα.
6.448 μαθητές (50,4% αγόρια και 59,6% κορίτσια) ηλικίας 6-17 ετών.

Georgiadis & Nassis (2007)

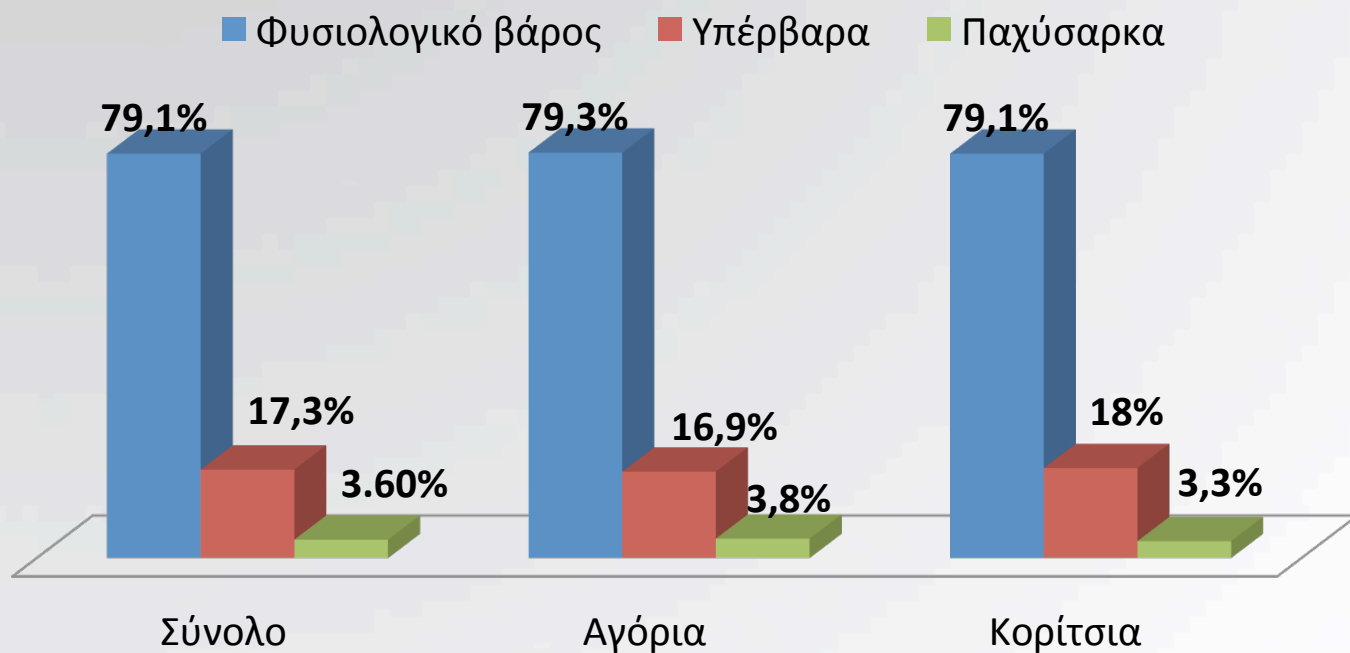
■ Φυσιολογικό βάρος ■ Υπέρβαρα ■ Παχύσαρκα



Georgiadis & Nassis (2007)

Παιδική & Εφηβική Ηλικία

Georgiadis & Nassis (2007)



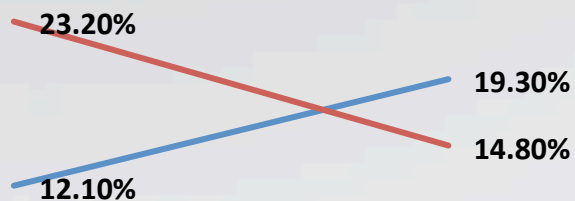
Georgiadis & Nassis (2007)

Παιδική & Εφηβική Ηλικία

Στα κορίτσια, η άνοδος της ηλικίας σχετίζεται με τη μείωση της πιθανότητας να είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα.

Υπέρβαρα

— Αγόρια — Κορίτσια

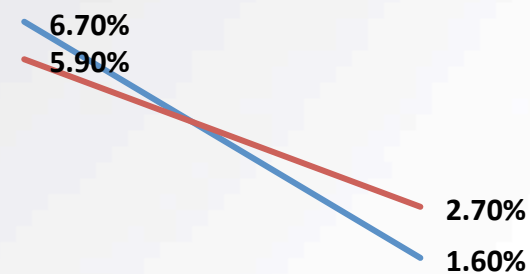


6-9 ετών

10-17 ετών

Παχύσαρκα

— Αγόρια — Κορίτσια



6-9 ετών

10-17 ετών

GRECO study (Farajian et al., 2011)

Παιδική Ηλικία

Αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.786 παιδιών από όλη την Ελλάδα.

Τα αγόρια έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι **υπέρβαρα** ή **παχύσαρκα**



GRECO study (Farajian et al., 2011)

Παιδική Ηλικία

KIDMED Index [Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents]

Αξιολογεί το κατά πόσο η διατροφή των παιδιών και των εφήβων ακολουθεί τα πρότυπα της Μεσογειακής διατροφής.



**Μόνο το 4,3% των παιδιών
αναφέρουν ότι η διατροφή τους
ακολουθεί τα πρότυπα της
Μεσογειακής διατροφής**

GRECO study (Farajian et al., 2011)

Παιδική Ηλικία

Τα παιδιά με **υψηλό KIDMED** σκορ, κατανάλωναν **συχνότερα**:

- ✓ αμυλούχες τροφές-δημητριακά
- ✓ φρούτα
- ✓ χυμούς φρούτων
- ✓ λαχανικά
- ✓ γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι)
- ✓ κόκκινο κρέας
- ✓ πουλερικά
- ✓ όσπρια
- ✓ ξηρούς καρπούς
- ✓ αβγά
- ✓ ψάρια
- ✓ θαλασσινά

GRECO study (Farajian et al., 2011)

Παιδική Ηλικία

Τα παιδιά με **χαμηλό KIDMED** σκορ, κατανάλωναν **συχνότερα:**

- ✓ παγωτά
- ✓ παραδοσιακά ελληνικά φαγητά με κρέας (σουβλάκι)
- ✓ fast food
- ✓ αναψυκτικά
- ✓ αλμυρά snacks
- ✓ γλυκά

EYZHN, 2015

- Σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, κατά το σχολικό έτος 2013-14 ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών της χώρας από **5-18 ετών** (63,6%) φάνηκε να απέχει σε μεγάλο βαθμό από το διατροφικό πρότυπο της Μεσογειακής δίαιτας, χωρίς να αναδεικνύονται σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών και μεταξύ διαφορετικών περιφερειών της χώρας.
- Αξιοσημείωτο είναι ότι προοδευτικά, από το Δημοτικό στο Λύκειο, ο βαθμός προσκόλλησης των μαθητών στη Μεσογειακή δίαιτα μειώνεται, τόσο στα αγόρια (μείωση κατά 18,3%) όσο και στα κορίτσια (μείωση κατά 23,6%).

(EYZHN, 2015)

ΕΥΖΗΝ, 2015

- 🌐 Σχολικό έτος: 2013-2014
- 🌐 Συμμετείχαν συνολικά 473.665 μαθητές από 4.792 σχολεία της χώρας όλων των βαθμίδων (Νηπιαγωγεία-Λύκεια)



**Τουλάχιστον τρία στα δέκα παιδιά είναι
υπέρβαρα ή παχύσαρκα**

Υπέρβαρα

23,6% = αγόρια

23,3% = κορίτσια

Παχύσαρκα

11,2% = αγόρια

9,6% = αγόρια

Το πρόβλημα του υπερβάλλοντος βάρους εντοπίστηκε κατά κύριο λόγο στις ηλικίες **8-11 ετών**, με σχεδόν τέσσερις στους δέκα μαθητές που βρίσκονταν στην έναρξη της εφηβείας να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Επιμέρους Διατροφικά Αποτελέσματα (% μαθητών)

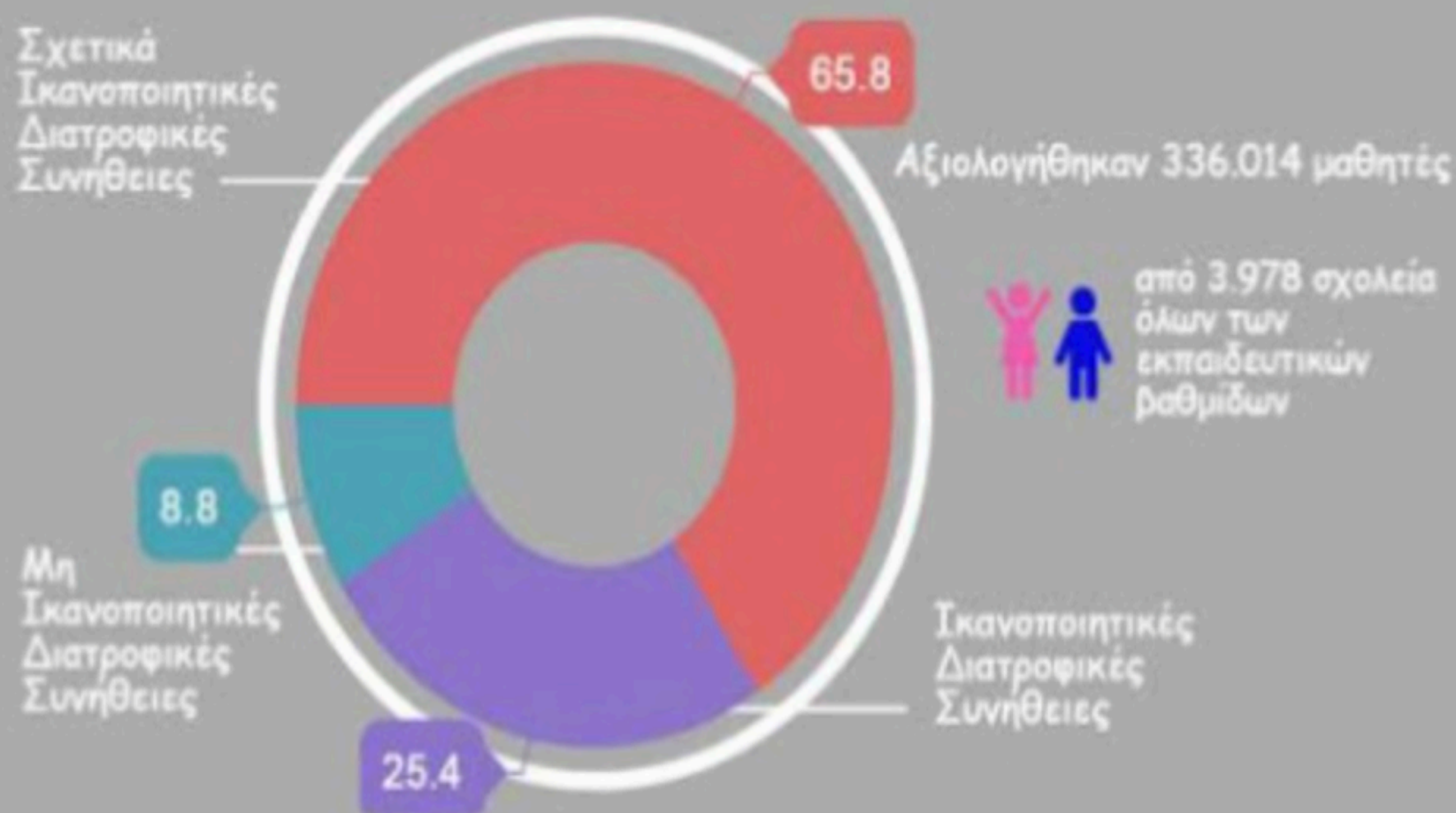


- Παράλειψη κατανάλωσης πρωινού γεύματος
- Κατανάλωση φαγητών τύπου φαστ φουντ περισσότερο από 1 φορά / εβδομάδα
- Καθημερινή κατανάλωση γλυκών (γλυκά, σοκολάτες, καραμέλες)
- Κατανάλωση λιγότερο από 2 φρούτα μέσα στην ημέρα
- Κατανάλωση λιγότερο από 2 μερίδες λαχανικών (ωμών ή βραστών) την ημέρα
- Κατανάλωση λιγότερο από 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα
- Κατανάλωση ψαριών πιο σπάνια από 2-3 φορές / εβδομάδα
- Κατανάλωση οσπρίων πιο σπάνια από 1 φορά / εβδομάδα

Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με βάση το σταθμισμένο διεθνώς αποδεκτό επιστημονικό εργαλείο εκτίμησης του βαθμού υιοθέτησης των μεσογειακών συνηθειών διατροφής: KIDMED.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015

Διατροφικές Συνήθειες Μαθητών 2014-15 (% μαθητών)



Κοινά σημεία

Διατροφικές συνήθειες παιδιών κι εφήβων στην Ελλάδα

 Μελέτες στον Ελλαδικό χώρο συγκλίνουν στο ότι τα νήπια άνω των 2 ετών (Manios, 2006), παιδιά και οι έφηβοι της ελληνικής επικράτειας καταναλώνουν **μεγάλες ποσότητες ενέργειας**

(Manios, 2006; Mihas, Mariolis, Manios et al., 2009; Smpokos, Linardakis, Sarri et al., 2013),

κορεσμένων λιπαρών και απλών σακχάρων

(Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou et al., 2013), **λόγω:**

καθημερινής κατανάλωσης μπισκότων, γλυκισμάτων, κέικ και άλλων προϊόντων που περιέχουν ζωικά ή φυτικά λίπη και ζάχαρη (Smpokos, Linardakis, Sarri et al., 2013; Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou et al., 2013), **καθώς και ροφημάτων που περιέχουν ζάχαρη** (Athanasopoulos, Garopoulou, & Dragoumanos, 2011; Linardakis, Sarri, Pateraki et al., 2008).

Διατροφικές συνήθειες παιδιών κι εφήβων στην Ελλάδα

Τα παιδιά και οι έφηβοι στην Ελλάδα έχουν μια διατροφή με **μεγάλη ενεργειακή πυκνότητα** (τρόφιμα που σε μικρό βάρος αποδίδουν αυξημένες θερμίδες, κυρίως από λιπαρά και ζάχαρη)

(Kontogianni, Farmaki, Vidra et al., 2010; Moschonis, Mavrogianni, & Karatzi, 2013).

Οφείλουμε να επισημάνουμε ότι η υιοθέτηση του μοντέλου της Μεσογειακής Διατροφής -που συνάδει με τον περιορισμό της κατανάλωσης των προαναφερθέντων προϊόντων και την ενίσχυση της κατανάλωσης των λαχανικών- είναι ανησυχητικά χαμηλή στα παιδιά της ελληνικής επικράτειας (Angelopoulos, Kourlaba, Kondaki et al., 2009;

Farajian, Risvas, Karasouli et al., 2008;

Kontogianni, Vidra, Farmaki et al., 2008; Kourlada, Kondaki, Grammatikaki et al., 2009).

Διατροφικές συνήθειες παιδιών κι εφήβων στην Ελλάδα

Έχει βρεθεί ότι:

- **τα κορίτσια έναντι των αγοριών** (Bargiota, Pelekanou, Tsitouras et al., 2013; Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou et al., 2013)
- **τα μικρότερα παιδιά έναντι των μεγαλύτερων σε ηλικία** (Bargiota, Pelekanou, Tsitouras et al., 2013; Kourlaba, Kondaki, Grammatikaki et al., 2009; Yannakoulia, Karayiannis, Terzidou et al., 2013)

Φαίνεται πως έχουν **πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων**, όπως αποδεικνύεται από την **μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών**

(Bargiota, Pelekanou, Tsitouras et al., 2013;
Smpokos, Linardakis, Sarri et al., 2013;
Yannakoulia, Katayiannidis, Terzidou et al., 2004).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Το προφίλ της ελληνικής διατροφής των παιδιών έχει διαφοροποιηθεί σημαντικά σε σχέση με την παραδοσιακή εικόνα που χαρακτήριζε τη χώρα.
- Τα παιδιά μαθαίνουν να τρώνε τα προϊόντα που τους γίνονται διαθέσιμα, αρχικά από την οικογένειά τους και αργότερα από τη διαθεσιμότητα των προϊόντων στο περιβάλλον που ζουν και δραστηριοποιούνται
- Οι κυριότεροι παράγοντες που επιδρούν στις διατροφικές επιλογές των παιδιών είναι οι γονείς και οι σημαντικοί ενήλικες στη ζωή του παιδιού, οι φίλοι, οι διαφημίσεις
- Η αναγνώριση των παιδιών **«υψηλού» κινδύνου** για την εμφάνιση παχυσαρκίας σε συνδυασμό με την επιλογή της **πλέον κατάλληλης ηλικίας για την έναρξη των προγραμμάτων** ενημέρωσης και πρόληψης είναι ζωτικής σημασίας.
- Η κατάλληλη αυτή περίοδος ίσως να είναι νωρίτερα απ' ό,τι μέχρι τώρα πιστευόταν και ενδεχομένως να πρέπει να συμπεριληφθούν οι περίοδοι της **εγκυμοσύνης και της πρώτης βρεφικής ηλικίας**.



Σας ευχαριστώ

abarbouni@esdy.edu.gr

abarbouni@yahoo.gr

