

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΜΕΛΕΤΗ GRECO (Greek Childhood Obesity study)

Π. Φαρατζιάν<sup>1</sup>, Δ. Παναγιωτάκος<sup>2</sup>, Γ. Ρίσβας<sup>1</sup>, Β. Μπουντζιούκα<sup>1,2</sup>, Α. Ζαμπέλας<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου, Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

<sup>2</sup> Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, Ελλάδα

**Σκοπός:** Να εκτιμηθούν τα επίπεδα επιπολασμού της υπέρτασης και προ-υπέρτασης σε παιδιά ηλικίας 10-12 ετών και να διερευνηθούν οι συνήθειες του τρόπου ζωής και οι επιλογές σε επίπεδο τροφίμων που επηρεάζουν τα επίπεδα υπέρτασης και προ-υπέρτασης, ούτως ώστε να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό στρατηγικών παρέμβασης.

**Υλικό και Μέθοδος:** Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 4288 παιδιά 10-12 ετών, από 10 περιφέρειες της χώρας. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των παιδιών (βάρος, ύψος, περιφέρεια μέσης, περιφέρεια γλουτών, λιπώδης ιστός) λήφθηκαν ακολουθώντας τυποποιημένη διαδικασία. Τα παιδιά συμπλήρωσαν ένα ημι-ποσοτικοποιημένο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων του οποίου η εγκυρότητα και επαναληψιμότητα είχε ελεγχθεί, αλλά και ειδικά σχεδιασμένα ερωτηματολόγια αξιολόγησης κοινωνικο-οικονομικών παραγόντων, διατροφικών συνηθειών, τάσεων απέναντι στο φαγητό και εκτίμησης της σωματικής δραστηριότητας. Μοντέλα λογαριθμικής παλινδρόμησης χρησιμοποιήθηκαν για τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών που συσχετίζονται με την πιθανότητα εμφάνισης υπέρτασης και προ-υπέρτασης.

**Αποτελέσματα:** Σύμφωνα με τα προσαρμοσμένα κατά φύλο, ηλικία και ύψος διεθνή όρια, το 13,5% των παιδιών κατατάχθηκε ως προ-υπερτασικό και το 32,6% ως υπερτασικό. Τα αποτελέσματα της λογαριθμικής παλινδρόμησης ανέδειξαν ότι τα υπέρβαρα ή/και παχύσαρκα παιδιά είχαν 50% και 42% μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης προ-υπερτασης και υπέρτασης, αντίστοιχα. Επίσης η αύξηση κατά 1% του ποσοστού σωματικού λίπους, αύξανε την πιθανότητα προ-υπέρτασης και υπέρτασης κατά 4% και 7%, αντίστοιχα. Αντίστοιχα, η αυξημένες τιμές δεικτών κεντρικής παχυσαρκίας (περιφέρεια μέσης, λόγος περιφέρειας μέσης προς περιφέρεια ισχίου) αύξανε την πιθανότητα προ-υπέρτασης και υπέρτασης. Σε επίπεδο κατανάλωσης τροφίμων, τα προ-υπερτασικά και υπερτασικά παιδιά φάνηκε ότι προσλαμβάνουν υψηλότερες ποσότητες νατρίου (από το σύνολο των καταναλισκόμενων τροφίμων), τυριών, αλμυρών σνακ και αρτοσκευασμάτων από τα παιδιά με φυσιολογική αρτηριακή πίεση.

**Συμπεράσματα:** Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι τα επίπεδα προ-υπέρτασης και υπέρτασης είναι σε ανησυχητικά επίπεδα στα παιδιά 10-12 ετών στην Ελλάδα. Οι στρατηγικές παρέμβασης πρέπει στοχεύουν στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών αλλά και στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους.