

Παραδοσιακή Ελληνική Διατροφή στην Ανάπτυξη των Παιδιών και την Πρόληψη των Χρόνιων Νοσημάτων



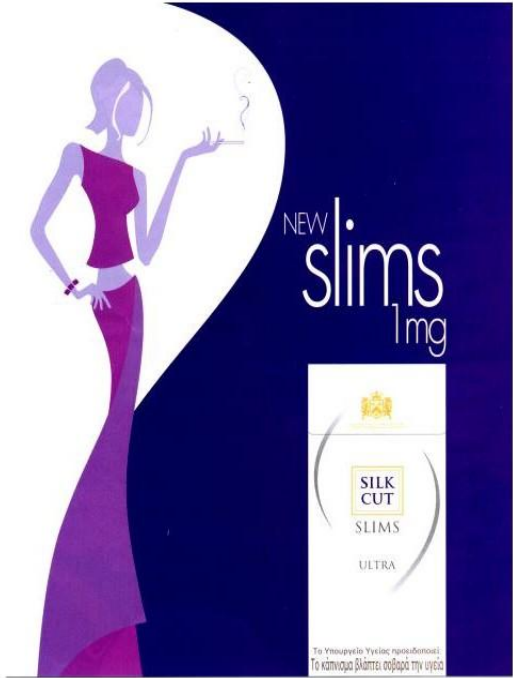
Ευφιλήτου, 6^{ος} αιώνας πΧ

Αντώνης Καφάτος, Ομότιμος καθηγητής
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής

Λευκωσία, 28 Ιουνίου 2013

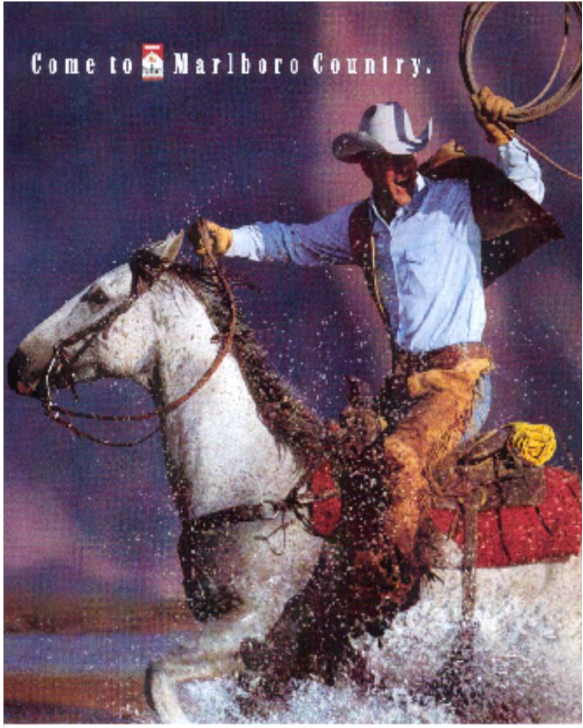


Έλλειψη σωματικής άσκησης : τόσο θανατηφόρα όσο και το κάπνισμα



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία

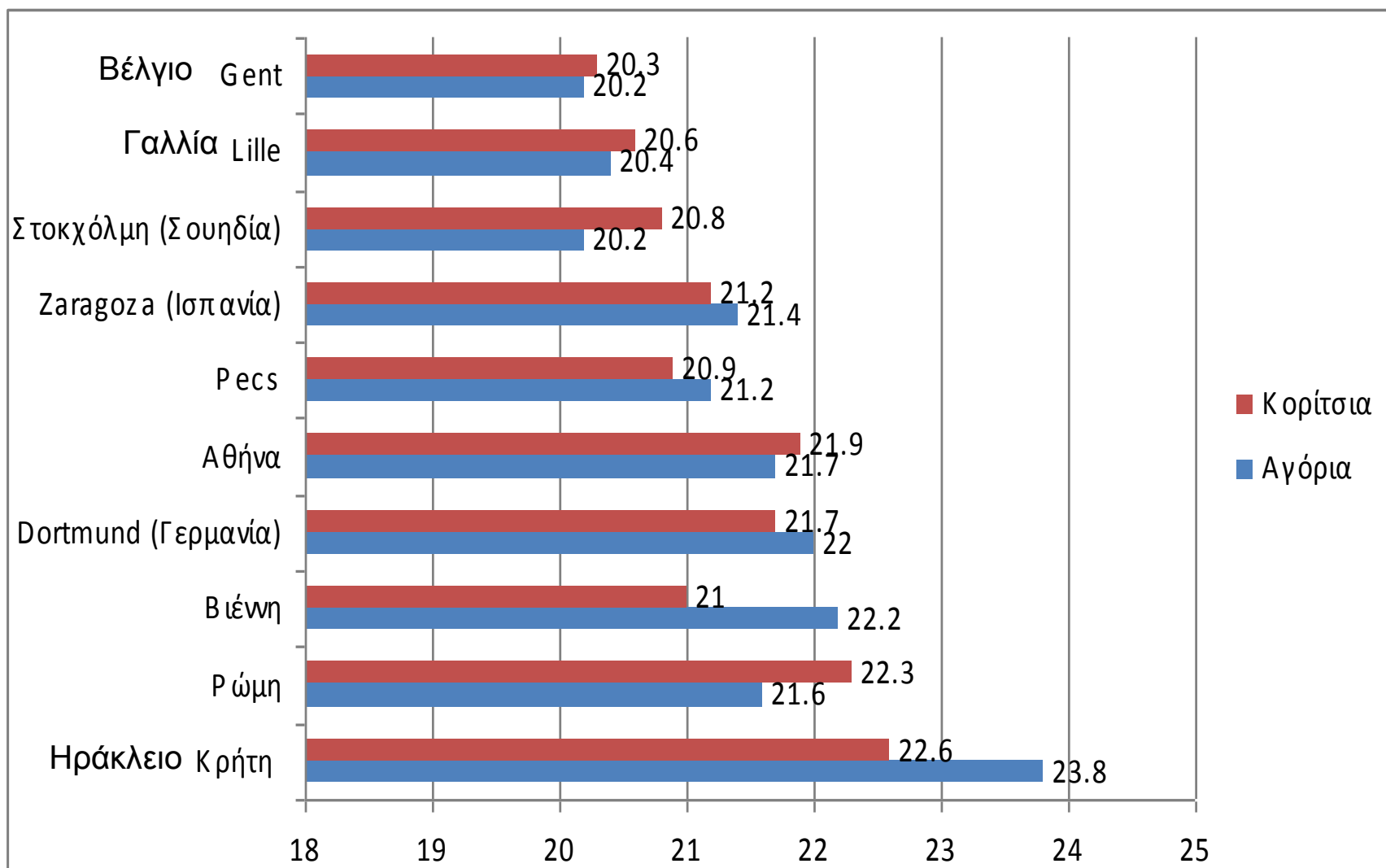
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ
ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



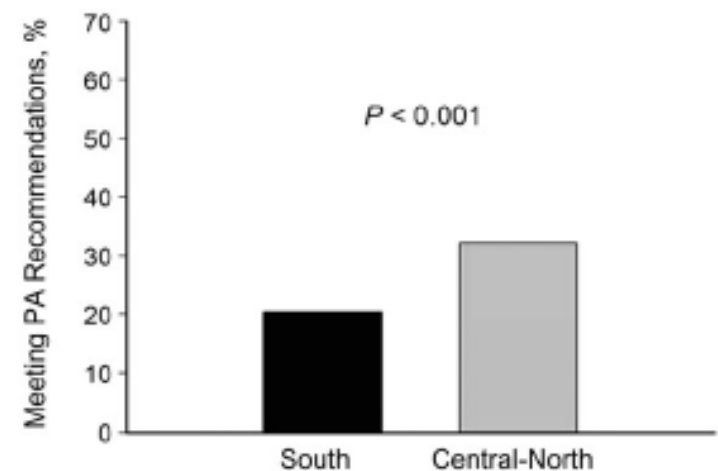
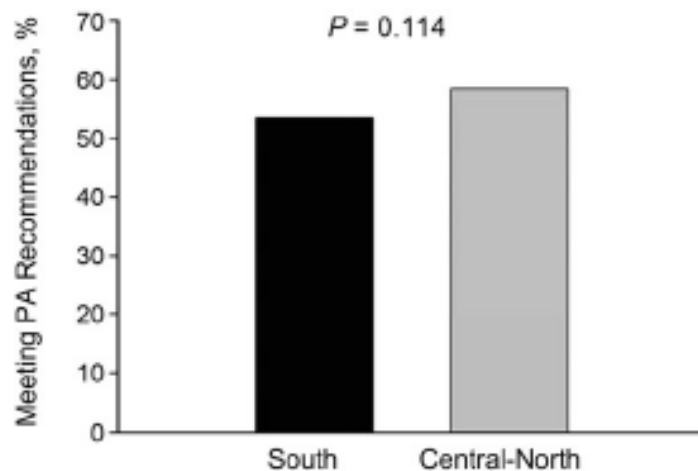
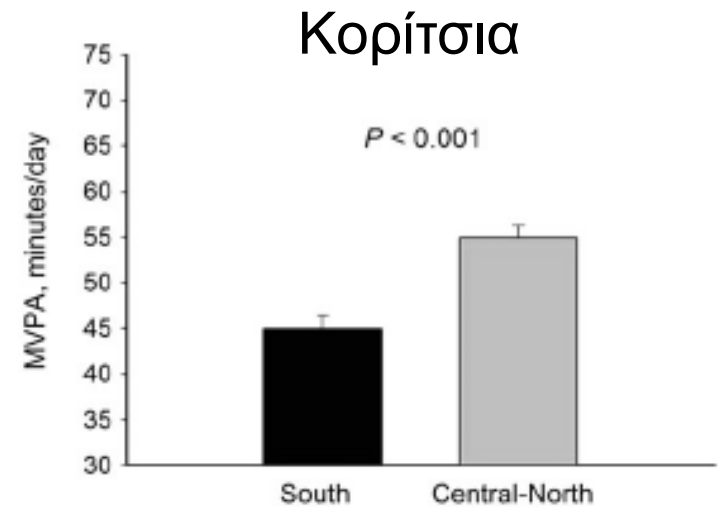
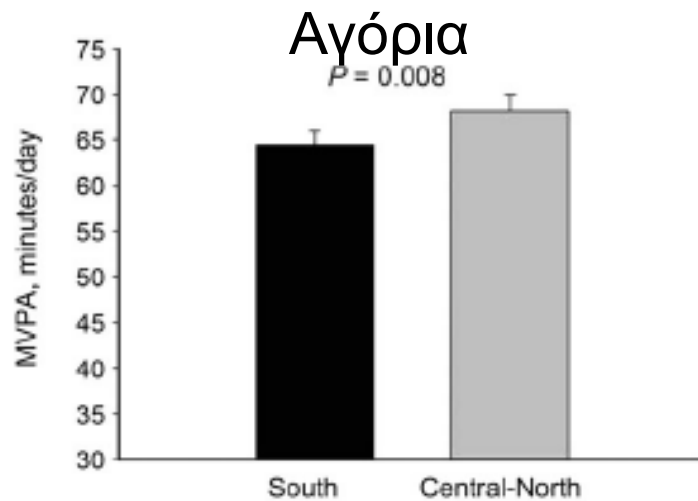
TOBACCO SERIOUSLY DAMAGES HEALTH

Lancet, 2012

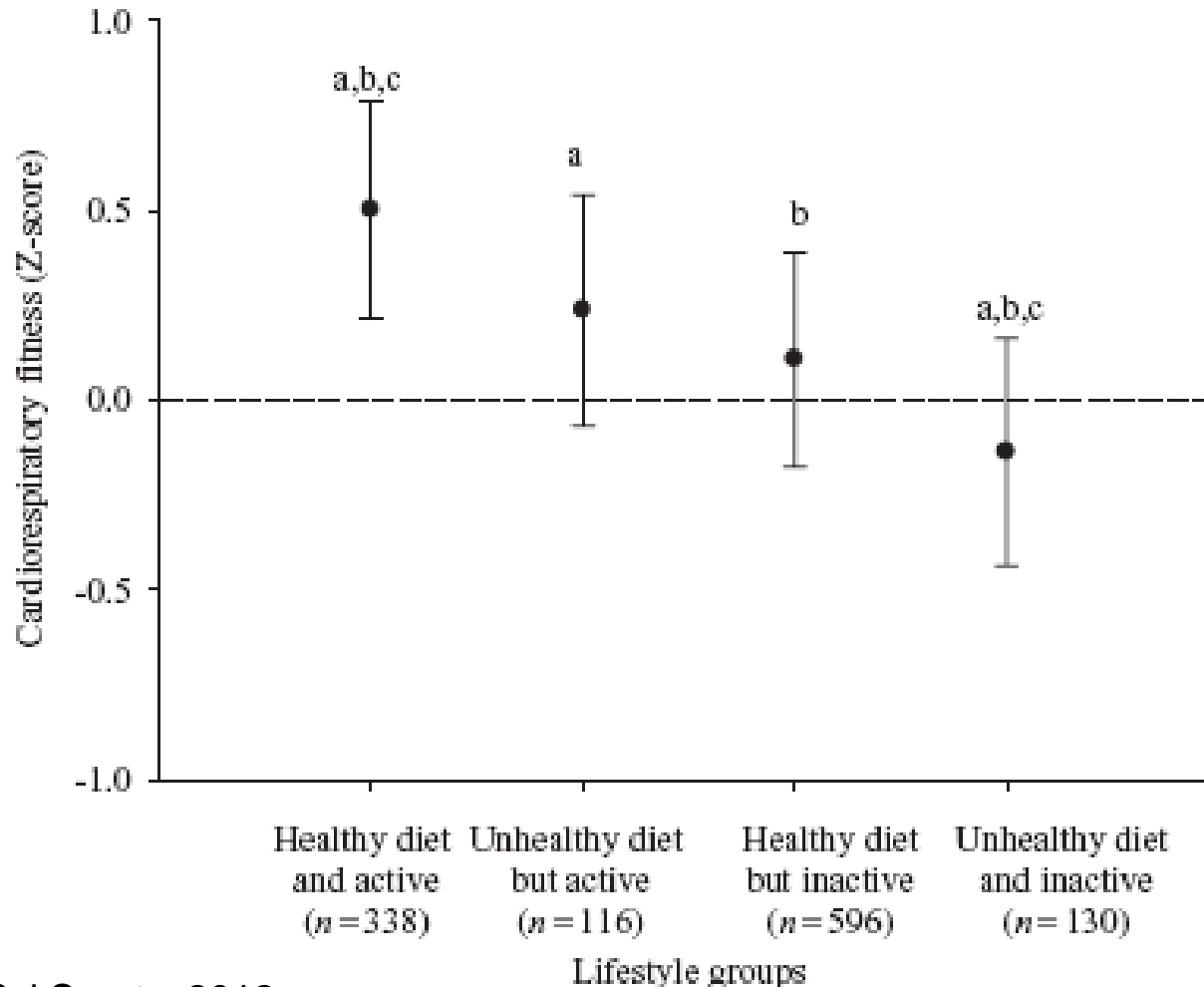
ΔΜΣ σε Εφήβους 12,5-17,5 χρονών από 10 Πόλεις της ΕΕ



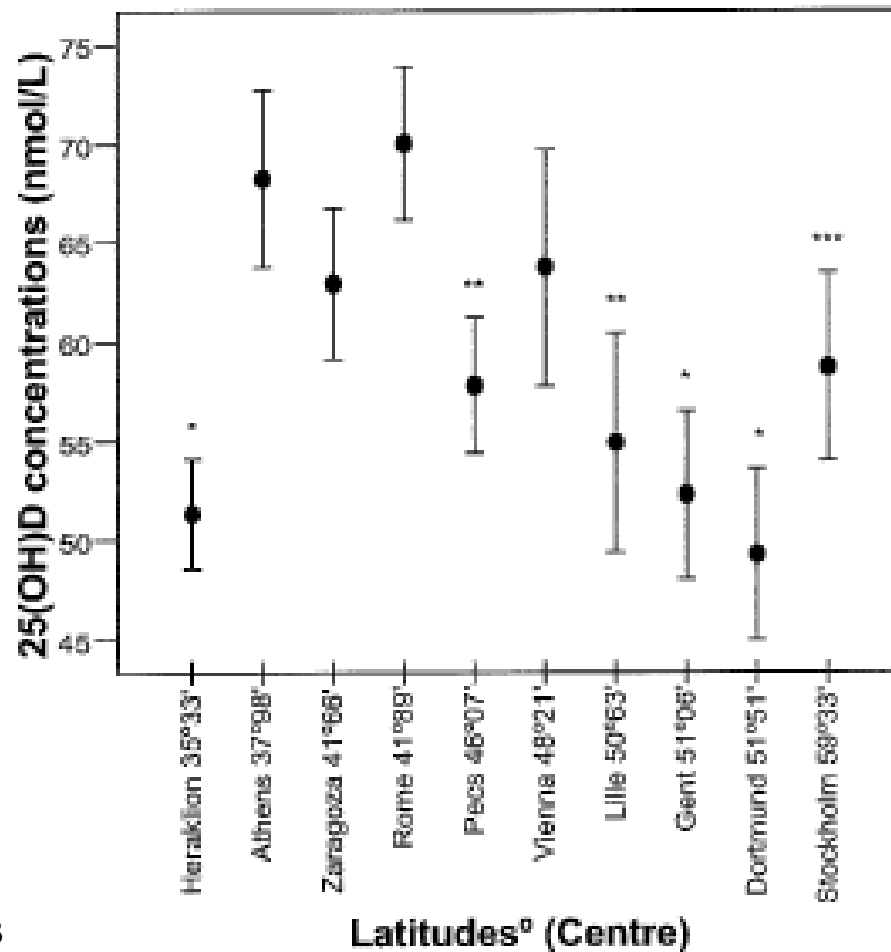
Αντικειμενική μέτρηση της φυσικής δραστηριότητας σε εφήβους ηλικίας 12,5 – 17,5 ετών από 10 ευρωπαϊκές πόλεις της νότιας και κεντρικής-βόρειας Ευρώπης



Διαφορές στην καρδιοαναπνευστική αντοχή 1230 εφήβων από 10 ευρωπαϊκές πόλεις σε σχέση με τη διατροφή και τη σωματική τους άσκηση (προσαρμογή για φύλο, ηλικία, στάδιο γενετικής ανάπτυξης και χώρα)



Ανεπάρκεια βιταμίνης D σε 10 ευρωπαϊκές πόλεις – HELENA study



Περιεκτικότητα τροφίμων σε βιταμίνη D

Ημερήσιες ανάγκες 10-20 μg

ΤΡΟΦΙΜΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D (μg)

Ψαρέλαιο από
συκώτι ψαριού (30γρ)

63

Σολωμός (100γρ)

12,5

Σαρδέλες (100γρ)

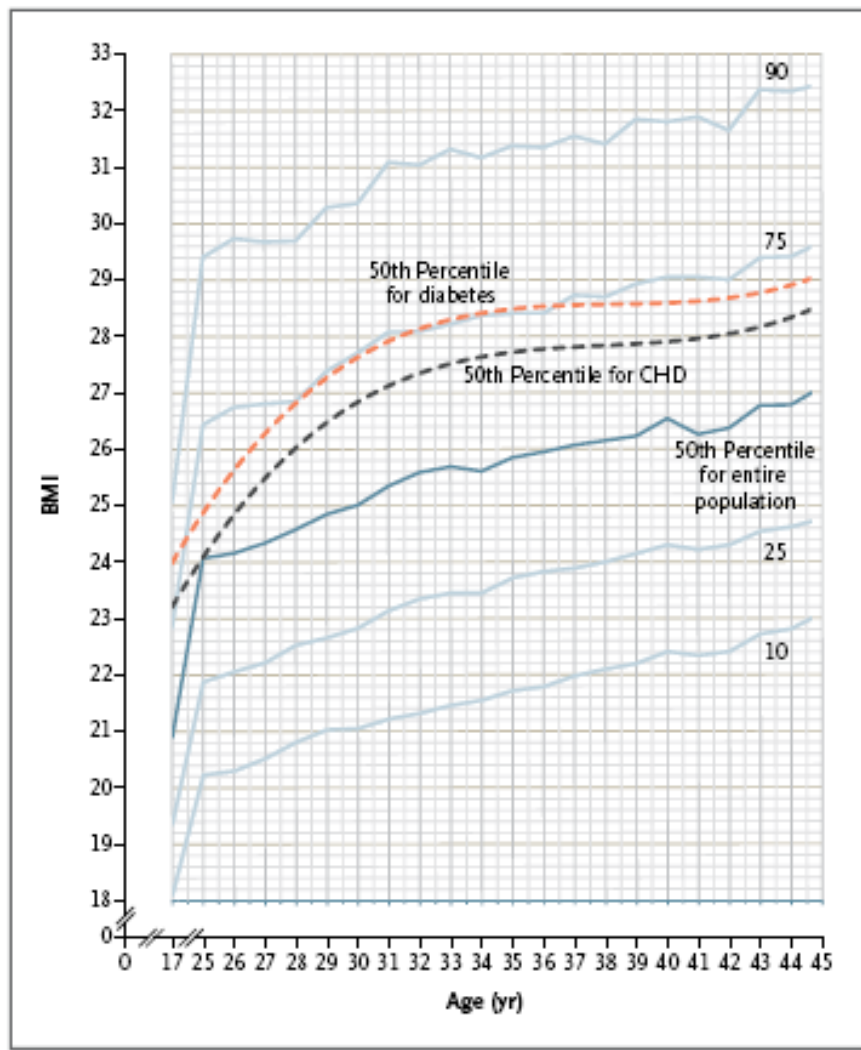
7,5

Τόνος σε κουτί (100γρ)

5,8



Τροχιά του ΔΜΣ από την εφηβική ηλικία στους νέους ενήλικες (37,674 υγιείς άνδρες), στα φυσιολογικά άτομα, σε αυτούς που ενεφάνησαν στεφανιαία νόσο και σακχαρώδη διαβήτη



**Σχετικός κίνδυνος θανάτου 227.003 εφήβων
της Νορβηγίας ηλικίας 14-19 ετών όταν έγινε η
μέτρηση βάρους και ύψους τους (ΔΜΣ)
Παρακολούθηση για 31 χρόνια όπου συνέβησαν 7.516 θάνατοι**

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΑΓΟΡΙΑ

Κατηγορία ΔΜΣ

25 – 75 εκατ. θέση

referent

referent

85 – 94 εκατ. θέση

31%

29%

> 95 εκατ. θέση

100%

82%

Συχνότητα αντίστασης στην ινσουλίνη σε 1800 εφήβους των ΗΠΑ, ηλικία 12-19 ετών από τη μελέτη NHANES

HOMA-IR

ΔΜΣ κάτω από 85 εκατ. θέση 2,30

ΔΜΣ πάνω από 95 εκατ. θέση 4,93

Συχνότητα αντίστασης ινσουλίνης στα παχύσαρκα άτομα 52%
Βάρος σώματος κύριος παράγων αντίστασης ινσουλίνης (29%)

Διαφορές στην αντίσταση στην ινσουλίνη (HOMA) 3.500 παιδιών 12,5 - 17,5 χρονών από 10 πόλεις της ΕΕ σε σχέση με τη λήψη snacks

	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά
Αναψυκτικά	2,01	2,30	2,29*
Χυμοί φρούτων	1,75	2,23	2,75*
Σοκολάτα	1,81	2,26	2,28*
Πίτσα	2,39	1,97	2,67*
Χάμπουργκερ	2,31	2,03	2,55*



ΓΔ 15



ΓΔ 22



15



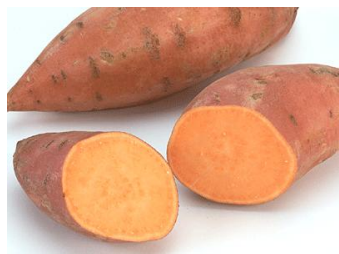
46



15



38



54



55



ΓΔ 51



ΓΔ 71



50



89



42



58



55



95

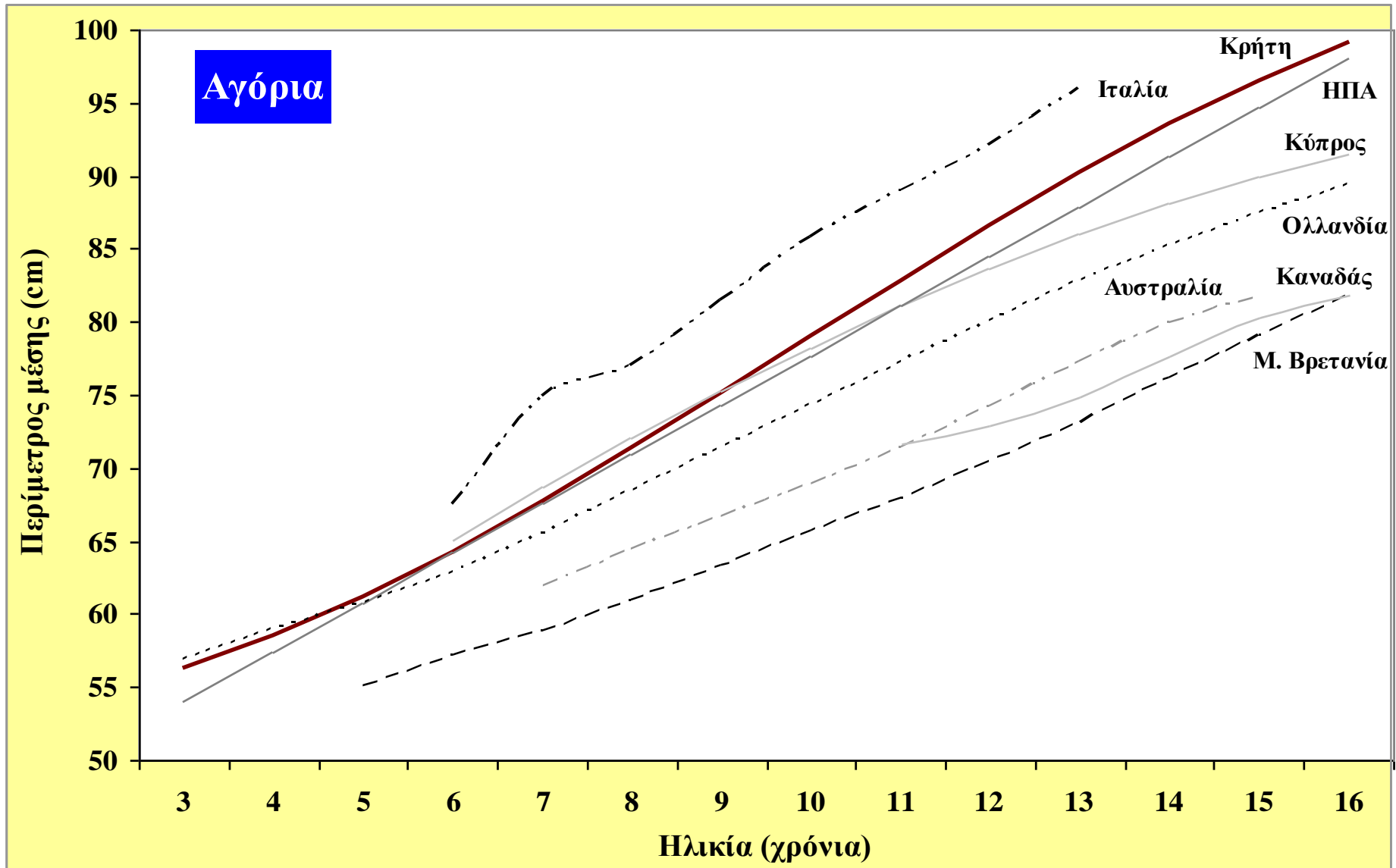
Η παρατεταμένη χρήση μπιμπερού και η σχέση του με την παιδική παχυσαρκία

- Κατά τη διάρκεια του 2004/05, εξετάστηκαν 1757 παιδιά του νομού Χανίων (από 2630) σε 121 δημόσια νηπιαγωγεία και παιδικούς σταθμούς

40% των παιδιών εξακολουθούν να πίνουν γάλα από μπιμπερό στην ηλικία των 4-7 ετών



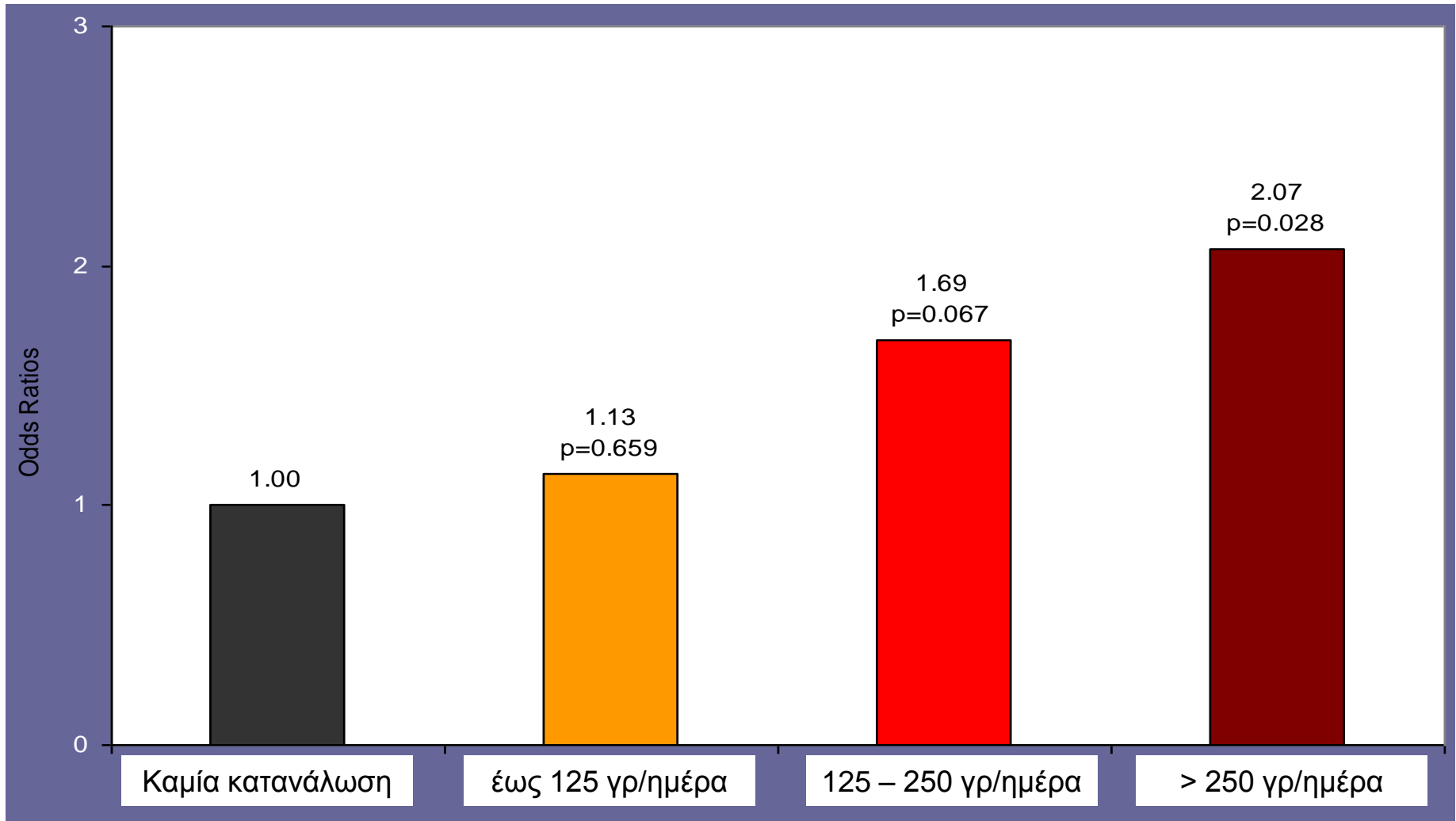
50^η ΕΘ της περιμέτρου μέσης παιδιών και εφήβων από διάφορες μελέτες



Περίμετρος μέσης των παιδιών του δήμου Ρούβα (Κρήτη) ηλικίας 4-10 ετών σε σχέση με τα επίπεδα ινσουλίνης, λιποπρωτεϊνών και αρτηριακής πίεσης

	Περίμετρος Μέσης		p-value
	< 25 ΕΘ (52,1 cm)	> 75 ΕΘ (63,0 cm)	
	Μέσος Όρος		
Ινσουλίνη (μυ/ml)	4,6	8,6	<0,001
Ολική Χοληστερόλη (mg/dl)	177	177	
Τριγλυκερίδια (mg/dl)	50	76	<0,010
HDL-C (mg/dl)	57	50	<0,050
Ολική Χοληστερόλη/HDL-C	3,3	3,7	<0,050
Συστολική Πίεση Αίματος (mmHg)	104	114	<0,001
Διαστολική Πίεση Αίματος (mmHg)	62	69	<0,010

Συντελεστής κινδύνου για περίμετρο μέσης πάνω από την 90η εκ. θέση σε παιδιά προσχολικής ηλικίας (4-7 ετών) του ν. Χανίων σε σχέση με την κατανάλωση αναψυκτικών και χυμών



ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΙ ΥΨΗΛΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

330 ml αναψυκτικού

130 g πορτοκαλιού

Θερμίδες (kcal)

135

65

Νάτριο (mg)

27

3,9

Κάλιο (mg)

0

143

Πρωτεΐνη (g)

0

1,3

Σίδηρος (mg)

0

0,5

Βιταμίνη A (μg)

0

263

Βιταμίνη C (mg)

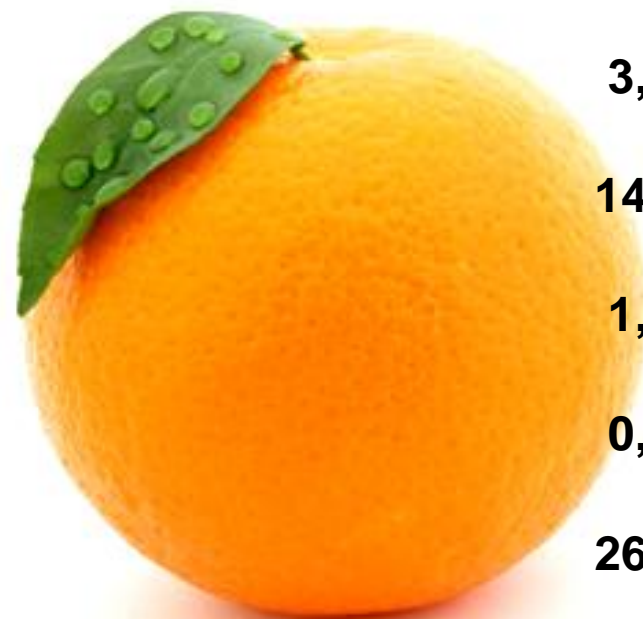
0

66

Διαιτητικές Ίνες (g)

0

1,7



**πίτα σουβλάκι
710 kcal**



Κορεσμένο λίπος:
Χοιρινό 15g/100g
ή Κοτόπουλο 7g

Τηγανιτές πατάτες 100g:
Με φοινικέλαιο
κορεσμένο λίπος 18g

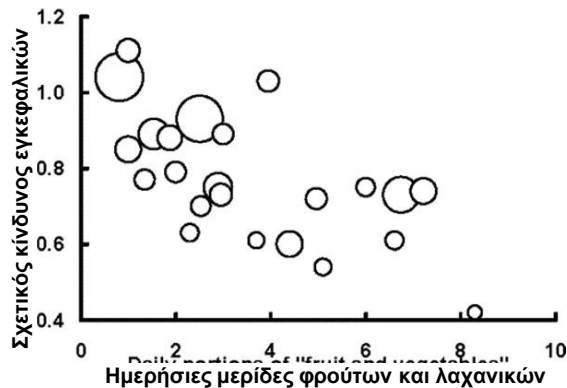
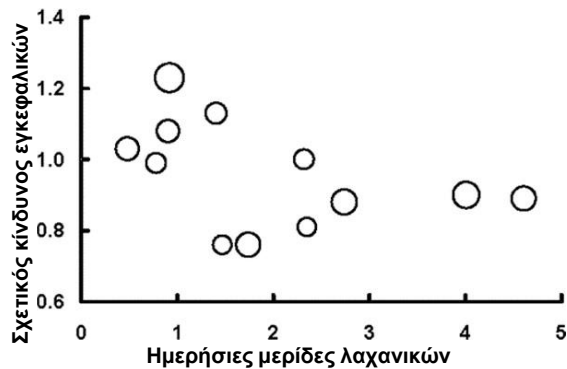
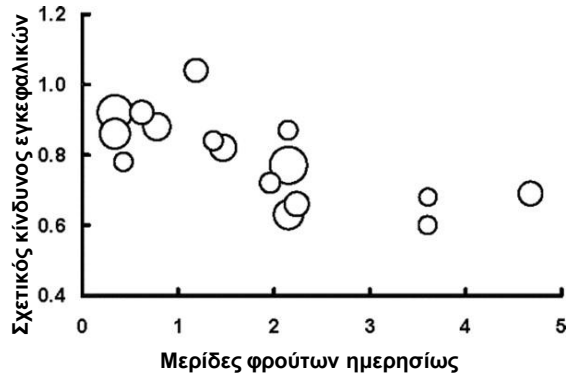
Σύνολο κορεσμένου λίπους:
Χοιρινό + πατάτες 33g
Κοτόπουλο + πατάτες 25g

Τέσσερα μόνο τρόφιμα από το ημερήσιο διαιτολόγιο κοριτσιού 16 ετών υπερκαλύπτουν τις ανάγκες του σε σίδηρο

	mg Fe στα τρόφιμα	Ποσοστό απορρόφησης	Βιοδιαθέσιμος σίδηρος
Σαρδέλες 150 gr	6,9	22%	1,5mg
Φακές 150 gr	5,2	} 11%	1,2mg
Δημητριακά Bran Flakes 30gr	6		
Πορτοκάλι 131 gr	0,1		
Σύνολο διαιτητικού σιδήρου	18,2mg	Σύνολο απορροφημένου σιδήρου	2,7mg



Μετα-ανάλυση προοπτικών πληθυσμιακών μελετών για την κατανάλωση φρούτων-λαχανικών σε σχέση με τα εγκεφαλικά επεισόδια: αποτελέσματα από επτά μελέτες (90.513 άνδρες και 141.536 γυναίκες)



Ο κίνδυνος εγκεφαλικού ελαττώνεται κατά 11% για κάθε μερίδα φρούτου ημερησίως και 5% για κάθε μερίδα φρούτων και λαχανικών

Nurses Health Study: 96.000 αδελφές νοσοκόμες 25-42 ετών, παρακολούθηση 18 χρόνια





**Λουκουμάς με σοκολάτα
397 kcal/ 100 γρ**

Λίπος 22%

Κορεσμένο λίπος 6%

Ζάχαρη 16%

Γλυκαιμικός δείκτης 76

Μπισκότα γεμιστά
524 kcal ανά 100 γρ

2 ½ ώρες τρέξιμο για να καταναλωθούν



Μήλο
47 kcal ανά 100 γρ



Σοκολάτα υγείας! 540kcal

Στα 100 γρ:

Ζάχαρη 45 γρ

Λιπαρά 34 γρ

Κορεσμένα λίπη 17 γρ

Πατατάκια τσιπς

160 g/ημέρα για 4 εβδομάδες



Ακρυλαμίδιο
(157 mg/ημέρα)



Αυξημένη ΟΧ-LDL
Ιντερλευκίνη - 6
CRP
γ - glutamyltransferase



Αυξημένη παραγωγή ελεύθερων
ριζών οξυγόνου στα μακροφάγα,
λεμφοκύτταρα, λευκοκύτταρα



Αυξημένη κατάσταση φλεγμονής

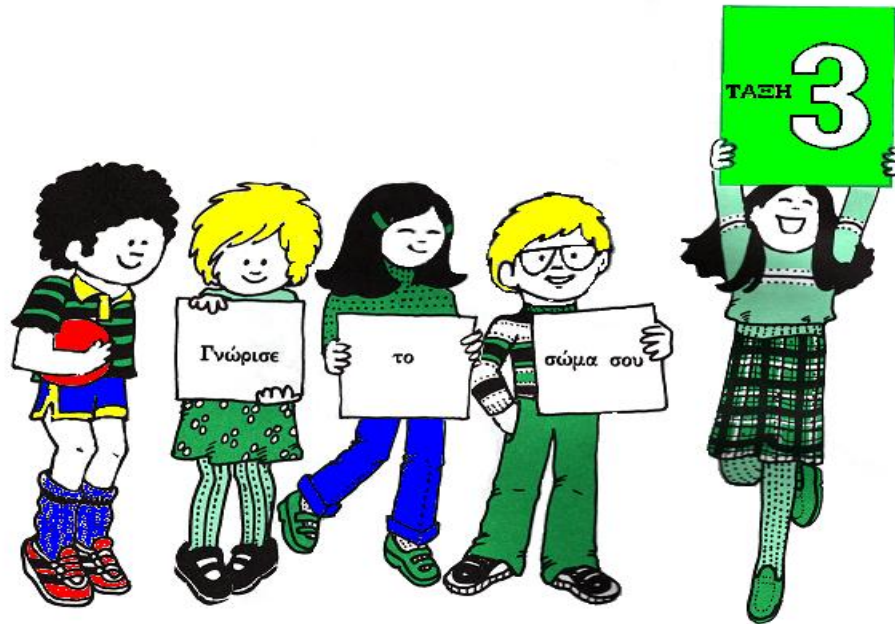


Κίνδυνος χρόνιων νοσημάτων



Προαγωγή της Υγείας

δικό σου δικαίωμα και καθήκον



για τους μαθητές της 3ης Δημοτικού

Πανεπιστήμιο Κρήτης
Τμήμα Ιατρικής
Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής
Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2006

