

Θεματική Ενότητα: Διατροφή
Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17^{ου} Διεθνές
Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Nutrition
Oral & Poster Presentations of the 17th International
Congress of Physical Education & Sport



Προφορικές - Oral

3723

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Σταυράκης Δ., Καρατζαφέρη Χ., Χατζηγεωργιάδης Α., Τζιαμούρτας Α., Κουτεντάκης Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
dstavr64@otenet.gr

BREASTFEEDING DURATION AND CHILDHOOD OBESITY

D. Stavrakis, C. Karatzaferi, A. Hatzigeorgiadis, A. Jamurtas, Y. Koutedakis
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της σύγχρονης εποχής είναι η μαστίγα της παιδικής παχυσαρκίας. Η χώρα μας διαθέτει τον μεγαλύτερο αριθμό παχύσαρκων παιδιών στην Ευρώπη. Η παιδική παχυσαρκία συνήθως εγκαθίσταται και ακολουθεί το παιδί και στην ενήλικη ζωή του. Ο μητρικός θηλασμός στα βρέφη φαίνεται ότι συμβάλλει αρκετά στην καταπολέμηση ή τον μετριασμό της μετέπειτα παιδικής παχυσαρκίας, ενώ άλλοι παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής έχουν αναφερθεί ως συμπαραγόντες για την εμφάνιση αυτής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί εάν η διάρκεια του μητρικού θηλασμού σχετίζεται με την εμφάνιση παιδικής παχυσαρκίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 153 παιδιά, ηλικίας 6-8 ετών, των Δημοτικών Σχολείων της Καλαμπάκας του νομού Τρικάλων. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την βοήθεια ερωτηματολογίων. Οι ερωτήσεις περιλάμβαναν πληροφορίες για το ακριβές διάστημα σε μήνες που διήρκεσε ο μητρικός θηλασμός. Εξετάστηκαν οι εξής μεταβλητές: ύψος, βάρος, δερματοπτυχές τρικέφαλου-υποκνημίδιου, οι περιμέτροι μέσης-ισχίων και προσδιορίστηκαν οι εξής σωματικοί δείκτες: 1) Ποσοστό (%) σωματικού λίπους-(FAT), 2) Δείκτης Μάζας Σώματος-(BMI) και 3) Αναλογία μέσης /ισχίων-(WHR). Αναλύσεις χ² έδειξαν ότι ως προς το θηλασμό δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κατανομή των μαθητών σε ομάδες (BMI), χ² (3) = 6.97, p = .73 και ομάδες ποσοστού λίπους χ² (3) = 6.97, p = .73, αναφορικά με τις σχετικές ηλικιακές νόρμες. Επιπλέον, αναλύσεις t-test έδειξαν ότι δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα σε μαθητές που είχαν θηλάσει και μαθητές που δεν είχαν θηλάσει σε BMI, [t (151) = .13, p = .89], ποσοστό λίπους, [t (151) = .22, p = .82], και αναλογία μέσης-ισχύων, [t (151) = .01, p = .98]. Αναλύσεις διακύμανσης έδειξαν ότι δεν υπήρχε αλληλεπίδραση του θηλασμού με άλλους παράγοντες (άσκηση, διατροφή και καθιστική ζωή) στους σωματικούς δείκτες. Συμπεραίνουμε ότι παρόλο που στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρεται συσχέτιση μεταξύ του θηλασμού και της μετέπειτα παιδικής παχυσαρκίας, δεν φαίνεται να ισχύει το ίδιο και για τα Ελληνόπουλα. Πιθανόν άλλοι παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με το τρόπο ζωής και ανατροφής των Ελληνοπαιδιών, παρεμβαίνουν και αλλάζουν τα δεδομένα. Το θέμα σίγουρα χρήζει περαιτέρω διερεύνησης σε μεγαλύτερο και πιο ομοιογενές δείγμα και σε περισσότερες περιοχές της Ελλάδος.

Λέξεις κλειδιά: breastfeeding, obesity, childhood

5897

NUTRITIONAL HABITS AMONG NORWEGIAN ADOLESCENS

A. Mamen, M. Thomassen, A. Antonsen, G. Viken Holvik
Sogn og Fjordane University College
asgeir.mamen@hisf.no

In Norway, fruit and vegetables traditionally have been rather costly and therefore rare in the diet. From the 1970's the health authorities have tried to increase the diet's content of such food. One recent attempt has been the "five a day" campaign: To have Norwegians eat at least five servings of fruit and/or vegetables pr. day. Youth have been more reluctant to eat vegetarian nutrients, so we did carry out a mail survey to 132 pupils 13 to 15 yr old (8th to 10th grade) from Hol municipality in rural south-eastern Norway to evaluate the eating habits. Results have been compared with chi² test, level of significance set to p < 0.050. 8th grade girls reported less "five a day" (eating five servings of fruit and vegetables always or often) than did the 8th grade

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

boys ($p=0.045$). 9th grade boys did eat "five a day" less often than boys in 8th and 10th grade ($p<0.001$). There were no statistical difference in "five a day" eating between the sexes for the group in total ($p=0.695$). The adherence to "five a day" was high for 8th and 10th graders, 60-100%, but the 9th graders was significantly lower ($p<0.001$). This is surprising, since 9th graders are introduced to home economics in the curriculum. Intake of fruit and vegetables seems to be related to age more than sex in this group of adolescents. Compared with earlier surveys, the frequency of "five a day" intake was high in this group (range 45-100%). The intake of soft drinks and snacks were also recorded, and showed that the boys did more often drink sugar containing soft drinks than the girls ($p=0.007$). The intake of sugar containing soft drinks must be classified as high, as 51% of the boys and 24% of the girls reported to drink this daily or almost daily. The girls reported more frequent eating of snacks than the boys, but the difference did not reach statistical significance ($p=0.482$). This consumption must also be considered as high, with 49% of the boys and 56% of the girls eating snacks daily or almost daily. This is in line with the general trend in Norway with increased use of white sugar products. The findings suggest that nutritional campaigns have been partially successful in promoting healthy eating habits in rural Norwegian youth, but that further efforts through school curriculum and life-style campaigns may be warranted.

Λέξεις κλειδιά: nutrition, youth, health

6155

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ 5 ΕΤΩΝ

Ψαρρά Γ., Παναγιωτάκος Δ., Κάβουρας Σ., Τούτουζας Π., Συντώσης Λ.Σ.

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα,

Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας, Αθήνα

glpsarra@gmail.com

TRACKING OF OBESITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: RESULTS FROM A 5-YEARS FOLLOW-UP.

G. Psarra, D. Panagiotakos, S. Kavouras, P. Toutouzas, LS. Sidossis

Dpt of Dietetics and Nutritional Science, Harokopion University, Athens,

Hellenic Heart Foundation, Athens

Η εξέταση της σταθερότητας της παχυσαρκίας και της κατανομής του σωματικού λίπους σε παιδιά και εφήβους 6-12 ετών. Το δείγμα της έρευνας ήταν 668 παιδιά (54.6% αγόρια) από σχολικό συγκρότημα της Αττικής. Στα παιδιά αυτά αξιολογήθηκαν για 5 συνεχή έτη ο BMI, το σωματικό λίπος (%) και το πάχος των δερματοπτυχών και οι παρακάτω δείκτες της κεντρικού τύπου παχυσαρκίας: η περίμετρος της μέσης, ο λόγος περιφέρειας μέσης προς τα ισχία και ο λόγος του αθροίσματος η σταθερότητα κατά τη διάρκεια της 5ετούς παρακολούθησης (σταθερότητα = διατήρηση μιας σχετικής θέσης με την πάροδο του χρόνου μέσα σε μια κατανομή τιμών ενός παρακολουθούμενου πληθυσμού). Ο BMI και η περίμετρος μέσης παρουσίασαν υψηλή σταθερότητα ($r=0.77$ και $r=0.81$, αντίστοιχα, $p<0.001$) κατά τη διάρκεια της 5ετούς παρακολούθησης η οποία ήταν και η μεγαλύτερη μεταξύ των δεικτών που αξιολογήθηκαν. Ποσοστό 76.5% των παιδιών παρέμειναν παχύσαρκα μετά τα 5 χρόνια παρακολούθησης. Από το σύνολο των παιδιών (αγόρια και κορίτσια) που βρέθηκαν να είναι παχύσαρκα το τελευταίο έτος αξιολόγησης, τα μισά περίπου (49.1%) ήταν παχύσαρκα κατά την αρχική αξιολόγηση. Διαφορές βρέθηκαν επίσης στη σταθερότητα της παχυσαρκίας ανάμεσα στα δύο φύλα. Συγκεκριμένα, τα αγόρια παρουσίασαν μεγαλύτερη πιθανότητα για διατήρηση της παχυσαρκίας σε σχέση με τα κορίτσια. Το 89.5% των αγοριών που βρέθηκαν παχύσαρκα στην τελική αξιολόγηση ήταν παχύσαρκα και στην πρώτη μέτρηση ενώ το αντίστοιχο ποσοστό ήταν μικρότερο στα κορίτσια (60%, $p<0.05$). Η έρευνα αυτή έδειξε ότι ο BMI και η περίμετρος μέσης εμφάνισαν υψηλή σταθερότητα σε παιδιά και εφήβους 6-12 ετών για το χρονικό διάστημα των 5 ετών που παρακολουθήθηκαν. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι συγκεκριμένοι δείκτες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στην κλινική πράξη ως πιθανοί προγνωστικοί παράγοντες της εξέλιξης της παχυσαρκίας.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, παιδιά, κεντρική παχυσαρκία

6326

Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ Η ΛΗΨΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΚΑΙ Δ.Ο.Σ.Α. ΤΟΥ ΔΠΘ

Λαπαριδής Κ., Γαργάνη Φ., Α. Mamen, Πυλιανίδης Θ., Δούδα Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

Sogn og Fjordane University College, Department of Sports and Exercise Science

lapco@phyed.duth.gr

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

NUTRITIONAL QUALITY ASSESSMENT AND THE CONSUMPTION OF NUTRITION SUPPLEMENTS AMONG GREEK UNIVERSITY STUDENTS

K. Laparidis, F. Gargani, A. Mamen, T. Pilianidis, H. Doua

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Sogn og Fjordane University College, Department of Sports and Exercise Science

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να εξετάσει αν το περιεχόμενο σπουδών του τμήματος φυσικής αγωγής και αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) διαφοροποιεί τις διατροφικές επιλογές των φοιτητών του όσον αφορά την εκτίμηση για την ποιότητα της διατροφής τους και την λήψη συμπληρωμάτων διατροφής σε σχέση με αυτούς του τμήματος διεθνών οικονομικών σχέσεων και ανάπτυξης (ΔΟΣΑ). Βασική υπόθεση ήταν ότι οι φοιτητές του ΤΕΦΑΑ γνωρίζουν καλύτερα θέματα που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή και τη λήψη συμπληρωμάτων σαν μέρος του προγράμματος σπουδών τους. Για το σκοπό αυτό 400 φοιτητές /τριες (200 από το ΤΕΦΑΑ και 200 από το ΔΟΣΑ) συμπλήρωσαν ειδικό ερωτηματολόγιο σε σχέση με τη διατροφή τους και τη λήψη συμπληρωμάτων. Από την ανάλυση δεδομένων για το πώς εκτιμούν οι φοιτητές την διατροφή τους προκύπτει ότι το 20% των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ θεωρούν την διατροφή τους υγιεινή, το 53% λίγο υγιεινή, το 22% καθόλου υγιεινή και το 5% δεν γνωρίζει την ποιότητα της διατροφής του αντίθετα με τους φοιτητές του ΔΟΣΑ που το 13,5% αυτών θεωρούν την διατροφή τους υγιεινή, το 43,5% λίγο υγιεινή, το 28,5% καθόλου υγιεινή, ενώ το 8,5% δεν γνωρίζει για την ποιότητα της διατροφής του ($p.<0,05$). Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν ότι το 21,5% των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ παίρνει συμπληρώματα διατροφής σε σχέση με τους φοιτητές του ΔΟΣΑ όπου μόνο το 11,5% παίρνει συμπληρώματα ($p.<0,05$). Από τα αποτελέσματα θα μπορούσαμε να εκτιμήσουμε ότι τα ποσοστά και των δυο ομάδων είναι χαμηλά όσον αφορά την υγιεινή τους διατροφή, ιδιαίτερα αυτών του ΤΕΦΑΑ που θα έπρεπε να είναι θετικότερα. Δεν προκύπτει επίσης από τα στοιχεία της έρευνας αν το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών του ΤΕΦΑΑ παίρνει δικαιολογημένα περισσότερα συμπληρώματα. Σημαντικό το 5% & 8,5% των φοιτητών αντίστοιχα που δεν γνωρίζει για την ποιότητα της διατροφής αν και είναι στην ανώτατη εκπαίδευση. Λέξεις κλειδιά: υγιεινή διατροφή, συμπληρώματα διατροφής, φοιτητές

Λέξεις κλειδιά: υγιεινή διατροφή, συμπληρώματα διατροφής, φοιτητές

Αναρτημένες - Poster

3910

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ-ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΣΚΗΣΗ

Κορακίδη Γ., Χατζήρη Κ., Μεθενίτης Σ., Κυρλέσης Σ., Παπακωνσταντίνου Δ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Τ.Ε.Ι Κρήτης, Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Νομική Σχολή

smetheni@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF PROTEIN - AMINO ACID INTAKE AFTER EXERCISE IN MUSCLE HYPERTROPHY

G. Korakidi, K. Hatziri, S. Methenitis, S. Kyrlesis, D. Papakonstantinou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

T.E.I of Crete, Department of Human Nutrition and Dietetics

Democritus University of Thrace, Department of Law

Κατά την διαδικασία της άσκησης αυξάνονται οι αναβολικές διεργασίες στο σώμα με αποτέλεσμα να προκαλείται μυϊκή υπερτροφία. Η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών πριν, κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση επηρεάζει το αποτέλεσμα της. Η διατροφή με πρωτεΐνη, και κατά επέκταση με αμινοξέα, είναι ένα σημαντικό θέμα σε όσους επιθυμούν να βελτιστοποιήσουν τις προσαρμογές που επέρχονται με την άσκηση, ειδικά όταν η μυϊκή υπερτροφία και η δύναμη είναι οι κύριοι στόχοι της προπόνησής τους. Προκύπτει λοιπόν το πρόβλημα της διερεύνησης των επιδράσεων της λήψης πρωτεΐνης και αμινοξέων, είτε μέσω της τροφής είτε μέσω των συμπληρωμάτων, στην ανάπτυξη της μυϊκής υπερτροφίας μετά από άσκηση. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της πρωτεΐνης-αμινοξέων στο μηχανισμό της μυϊκής υπερτροφίας ύστερα από άσκηση, όπως αυτή παρουσιάζεται μέσα από τις έρευνες της σύγχρονης διεθνούς βιβλιογραφίας. Από την ανασκόπηση της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι μέσω λήψης πρωτεϊνών-αμινοξέων: 1) αυξάνεται η συγκέντρωση αμινοξέων στο αίμα και στους μύες, 2) αυξάνεται η ποσότητα και ο ρυθμός μεταφορά τους στο μυϊκό κύτταρο, 3) το ισοζύγιο αζώτου στον οργανισμό γίνεται θετικό, 4) αυξάνονται τα επίπεδα φωσφορυλίωσης των mTOR, p70S6k και S6 με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο ρυθμός της πρωτεϊνοσύνθεσης στα ριβοσώματα, 5) μειώνονται τα αποτελέσματα της πρωτεϊνοδιάλυσης, 6) γίνεται πιο γρήγορη αποκατάσταση των μυϊκών ινών που έχουν υποστεί ζημία, 7) αυξάνεται σημαντικά η εγκάρσια επιφάνεια των μυϊκών ινών, 8) αυξάνεται το περιεχόμενο της ινομυϊκής πρωτεΐνης, 9) υπάρχει σημαντική βελτίωση σε καταστάσεις ατροφίας, όπως η σαρκopenία και τέλος 10) σημαντικότερα αποτελέσματα διαπιστώνονται όταν γίνεται συστηματική λήψη λευκίνης. Σημαντικά στοιχεία είναι ο τύπος της πρωτεΐνης-αμινοξέων, ο χρόνος απορρόφησης της σε σχέση με το χρόνο άσκησης και ο τύπος της άσκησης, διότι όλα αυτά επιδρούν στο συνολικό αποτέλεσμα. Ωστόσο, αν και υπάρχει διαφωνία, στη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία, σχετικά με την ποσότητα της προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης-αμινοξέων, οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα άτομα που γυμνάζονται με σκοπό την υπερτροφία θα πρέπει να προσλαμβάνουν από 8-28 γρ. BCAA ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης, τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά, την περιεκτικότητα του συμπληρώματος σε λευκίνη και σύμφωνα πάντα με τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνονται από την τροφή. υπερασματικά η πρωτεΐνη και τα αμινοξέα είναι σημαντικά διατροφικά στοιχεία που μπορούν να ενισχύσουν τις προσαρμογές που επιτυγχάνονται μετά από την άσκηση. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμβάλουν στην ενημέρωση των αθλητών, των γυμναζόμενων και των προπονητών για την επίδραση της πρωτεΐνης-αμινοξέων στο μηχανισμό της μυϊκής υπερτροφίας.

Λέξεις κλειδιά: πρωτεϊνοσύνθεση, ανάπτυξη μυός, ισοζύγιο αζώτου

4018

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΝΖΥΜΟΥ TRAP ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Χατζήρη Κ., Μεθενίτης Σ., Παπαντωνάκου Κ., Παπακωνσταντίνου Δ., Κυρλέσης Σ., Κορακίδη Γ.

Τ.Ε.Ι Κρήτης, Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γενικό Νοσοκομείο Βόλου, Παθολογικό Τμήμα

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Νομική Σχολή

smetheni@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF THE TRAP ENZYME ON OBESITY

K. Hatziri, S. Methenitis, K. Papantonakou, D. Papakonstantinou, S. Kyrlesis, G. Korakidi

T.E.I of Crete, Department of Human Nutrition and Dietetics

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Volos General Hospital, Department of Pathology

Democritus University of Thrace, Department of Law

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας που επηρεάζει όλο και περισσότερους ανθρώπους στην σημερινή εποχή. Μάλιστα, πολλές φορές όταν αναφερόμαστε σε αυτήν, την αναφέρουμε ως «μάστιγα της χιλιετίας». Αυτό διότι, όπως είναι γνωστό, η παχυσαρκία επιφέρει διάφορα άλλα προβλήματα υγείας και παθήσεις, που ως επί τον πλείστον είναι χρόνια, π.χ. καρδιοπάθειες, τα όποια υποβαθμίζουν ακόμα περισσότερο την συνολική «εικόνα» της υγείας και την ποιότητα ζωής ενός παχύσαρκου ατόμου. Αν και μέχρι τώρα έχουν βρεθεί ότι πολλοί παράγοντες επηρεάζουν-προκαλούν την παχυσαρκία, το πιο σημαντικό είναι η κακή διατροφή. Ωστόσο, πρόσφατα βρέθηκε ένα ένζυμο, το TRAP (Tartrate resistant acid phosphatase), το οποίο σχετίζεται με την πορεία της παχυσαρκίας, και μάλιστα η συγκέντρωσή του στο σώμα πιθανότατα αυξάνεται υπερβολικά με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά. Σκοπός λοιπόν της παρούσας βιβλιογραφικής εργασίας ήταν να βρεθούν και να παρουσιαστούν οι επιδράσεις του ενζύμου TRAP πάνω στην παχυσαρκία, ύστερα από την κατανάλωση τροφών με πολλά κορεσμένα λιπαρά, όπως αυτά φαίνονται μέσα από τα αποτελέσματα των ερευνών της σύγχρονης διεθνούς βιβλιογραφίας. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι: 1) η μοριακή έκφραση και το mRNA του TRAP είναι μέχρι και 400% μεγαλύτερη στα παχύσαρκα άτομα από τα μη παχύσαρκα, 2) προκαλεί αύξηση του πολλαπλασιασμού των λιποκυττάρων, 3) επηρεάζει σημαντικά την τελική διαφοροποίηση των λιποκυττάρων, 4) αυξάνει την συγκέντρωση και την διήθηση των μακροφάγων στον λιπώδη ιστό, 5) η αύξηση του επιπέδου της συγκέντρωσης του TRAP επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα των κυτταρικών (cytokine), όπου σε συνδυασμό την επίδραση του πάνω στα λιποκύτταρα έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση του μεταβολικού συνδρόμου, 6) συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη της ινσουλινικής αντίστασης, 7) ωστόσο τα αποτελέσματα των ερευνών είναι πολλές φορές αντικρουόμενα και δεν μπορούν να παρουσιάσουν μια ξεκάθαρη εικόνα για την επίδραση της TRAP, 7) υπάρχει η ανάγκη για περισσότερη έρευνα πάνω στο θέμα αυτό. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε την αρνητική επίδραση του ενζύμου TRAP, στην εμφάνιση και στην πορεία της παχυσαρκίας. Όμως πολλά είναι να αναπάντητα ερωτήματα, τόσο για τον τρόπο ενεργοποίησης, όσο και για τους τρόπους λειτουργίας και επιρροής του πάνω στον μηχανισμό που ευθύνεται για την εμφάνιση και την πορεία της παχυσαρκίας και του μεταβολικού συνδρόμου, που δεν επιτρέπουν ακόμα να κατανοηθεί πλήρως ο ρόλος του. Η παρούσα έρευνα αποσκοπούσε στην παρουσίαση των επιδράσεων του ενζύμου TRAP, για την ενημέρωση των εμπλεκόμενων με το θέμα της παχυσαρκίας, ώστε μέσα από μελλοντικές έρευνες να δοθεί μια πιο ξεκάθαρη εικόνα για το θέμα αυτό.

Λέξεις κλειδιά: λιποκύτταρα, μεταβολικό σύνδρομο, ινσουλινική αντίσταση

5344

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗΣ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ - ΑΙΤΙΑ, ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Τζημούλη Α., Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Β.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

atzimoul@phyed.duth.gr

NIGHT EATING SYNDROME - THE CAUSES, INDICATIONS AND WAYS OF CONFRONTMENT. A REVIEW

A. Tzimouli, P. Kirialanis, V. Kirialanis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανασκόπηση ερευνών οι οποίες σχετίζονται με την εμφάνιση του Συνδρόμου Νυχτερινής Υπερφαγίας και πιο συγκεκριμένα με τα αίτια, τα συμπτώματα και τα χαρακτηριστικά που εμφανίζουν τα άτομα που πάσχουν από αυτή τη μορφή τη διατροφική διαταραχή (τόσο προσωπικά, όσο και ψυχολογικά), καθώς και με τους τρόπους αντιμετώπισής του. Το Σύνδρομο Νυχτερινής Υπερφαγίας (Night Eating Syndrome, NES), αποτελεί μια διατροφική διαταραχή με βασικό τρίπτυχο αναγνώρισης την πρωινή ανορεξία, τη βραδινή υπερφαγία και την αύπνια με συνεχείς διακοπές νυχτερινής κατανάλωσης φαγητού. Συνήθως εμφανίζεται ανάμεσα σε παχύσαρκα άτομα, κυρίως σε περιόδους έντονου στρες και αποτελεί οργανική προσπάθεια άμβλυνσης του στρεσογόνου φορτίου. Το βασικό χαρακτηριστικό κλινικό γνώρισμα του συνδρόμου είναι η καθυστέρηση στον εικοσιτετράωρο συγχρονισμό της πρόσληψης ενέργειας. Πιο συγκεκριμένα, βάση της ανασκόπησης, στο σύνδρομο αυτό η καθημερινή λήψη ενέργειας μειώνεται στο πρώτο μισό της ημέρας στο 40% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής και αυξάνεται πολύ στο δεύτερο μισό, όπου καταναλώνεται το υπόλοιπο 60% τις βραδινές κυρίως ώρες με γεύματα αποτελούμενα πρωτίστως από υδατάνθρακες, σε αντιδιαστολή με τη φυσιολογική κατανάλωση του 80% της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης τροφής στο πρώτο μισό της ημέρας. Όσον αφορά τη συσχέτιση του συνδρόμου με την ψυχολογική διάθεση, οι night eaters έχουν την αίσθηση ότι καταπολεμούν το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα μέσω του φαγητού, καθώς κατά την κατανάλωσή του οι χημικές ενώσεις που εκκρίνονται από συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου, τους προσφέρουν χαρά, ευτυχία και ικανοποίηση, καταπολεμώντας με αυτόν τον τρόπο το στρες, τη χαμηλή αυτοπεποίθηση που έχουν για τον εαυτό τους και τυχόν αισθήματα κατάθλιψης που βιώνουν. Επομένως, ο συνδυασμός διαταραχής της πρόσληψης τροφής, της διαταραχής του ύπνου και της αρνητικής ψυχολογικής διάθεσης, χρήζουν υψίστης σημασίας την αντιμετώπιση αυτού του συνδρόμου από ειδικούς. Συμπερασματικά, η

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

καθοδήγηση από διατροφολόγους για την υιοθέτηση σωστών και υγιεινών διατροφικών συνθηκών, σε συνδυασμό και σε συνεργασία με ειδικούς τροποποίησης της συμπεριφοράς και καταπολέμησης αρνητικών ψυχολογικών αισθημάτων μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το Σύνδρομο Νυχτερινής Υπερφαγίας, προσφέροντας στους παθόντες έναν φυσιολογικό και προπαντός υγιεινό τρόπο ζωής.

Λέξεις κλειδιά: Σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας, άγχος, παχυσαρκία

5987

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ

Αναγνωστοπούλου Ν., Δούδα Ε., Χριστόδουλος Α., Λαπαρίδης Κ., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

nanagnos@phyed.duth.gr

EPIDEMIOLOGY OF OBESITY, DIETARY PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS FROM EASTERN MACEDONIA AND THRACE

N. Anagnostopoulou, H. Douda, A. Christodoulos, K. Laparidis, S. Tokmakidis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη συχνότητα της παχυσαρκίας και τη σχέση της με παραμέτρους της φυσικής κατάστασης και με τις συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) σε εφήβους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 866 μαθητές/τριες γυμνασίου και λυκείου (439 αγόρια και 427 κορίτσια, ηλικίας 14.01 ± 1.19 ετών) από την Ανατολική Μακεδονία και Θράκη. Καταγράφηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των μαθητών, οι διατροφικές συνήθειες, η ΦΔ και η φυσική τους κατάσταση (καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή αντοχή κορμού, ταχύτητα και επιδεξιότητα). Η εκτίμηση του υπερβολικού σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας έγινε με βάση τα κριτήρια της Διεθνούς Ομάδας Εργασίας για την Παχυσαρκία. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν το κριτήριο χ^2 , το t-test για ανεξάρτητα δείγματα και η ανάλυση συνδιακύμανσης. Το 26.8% των αγοριών ήταν υπέρβαρα και το 9.6% παχύσαρκα, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά για τα κορίτσια ήταν 20.5% και 8.5%, χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($\chi^2(2)=4.69$, $p=0.10$). Το 33.6% του δείγματος δεν έπαιρνε ποτέ πρωινό πριν το σχολείο. Το 18% των μαθητών ανέφερε ότι τις τελευταίες 4 ημέρες δεν κατανάλωσε ούτε μία φορά ένα ποτήρι γάλα και το ~36% δεν έφαγε καθόλου δημητριακά. Το 43.6% των μαθητών κατανάλωναν λιγότερα από 3 φρούτα την ημέρα, ενώ τα ποσοστά των μαθητών που ήπιαν έστω και ένα ανθρακούχο αναψυκτικό ή κατανάλωσαν τροφές υψηλής θερμιδικής πυκνότητας (χάμπουργκερ, λουκάνικα, πατατάκια, κ.ά.) ήταν υψηλότερα (67.2% και 62.1% αντίστοιχα). Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συχνότητα κατανάλωσης των παραπάνω τροφίμων σε σχέση με την κατηγορία ΔΜΣ. Τα $\frac{3}{4}$ των μαθητών δήλωσαν ότι την τελευταία εβδομάδα συμμετείχαν σε ΦΔ μέτριας έντασης διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών. Το ποσοστό των μαθητών που συμμετείχε σε ανάλογες δραστηριότητες για 20-30 λεπτά ήταν αρκετά χαμηλότερο (61.5%), ενώ ακόμη πιο χαμηλά ήταν τα ποσοστά των μαθητών που συμμετείχαν σε ΦΔ μέτριας έντασης > 30 λεπτά (50%) και σε ΦΔ υψηλής έντασης διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών (51%) ή 20-30 λεπτών (~48%). Τέλος, σε σχέση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους, τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά σημείωσαν χαμηλότερες επιδόσεις στην καρδιοαναπνευστική αντοχή ($p<0.0001$) και την ταχύτητα-ευκίνησία ($p<0.0001$), ενώ δεν διαπιστώθηκαν διαφορές στη μυϊκή αντοχή κορμού ($p>.05$). Τα αποτελέσματα της μελέτης επιβεβαιώνουν τη μείωση της ΦΔ των εφήβων και την απομάκρυνσή τους από τα υγιεινά διατροφικά πρότυπα. Η εφαρμογή αποτελεσματικών προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο σχολείο, με την οργάνωση δράσεων που θα στοχεύουν στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, τη συνεργασία των γονέων και την ενεργή εμπλοκή όλων των φορέων άθλησης και υγείας, μπορούν να συμβάλουν αποφασιστικά στη μείωση της εφηβικής παχυσαρκίας.

Λέξεις κλειδιά: εφηβική ηλικία, παχυσαρκία, φυσική δραστηριότητα

6498

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ.

Λυμπεράκου Μ., Αναγνώστου Μ., Τριγώνης Ι.

Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

itrigon@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF EXERCISE PROGRAM AND DIET ON BODY WEIGHT OF POLICE ACADEMY STUDENTS.

M. Limperakou, M. Anagnostou, I. Trigonis

Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση του προγράμματος άσκησης και φυσικής κατάστασης σε σχέση με την διακύμανση του σωματικού βάρους των δοκίμων Αστυφυλάκων Κομοτηνής. Στην έρευνα συμμετείχαν 180 δόκιμοι αστυφύλακες του τμήματος Κομοτηνής, 60 πρωτοετείς και 60 δευτεροετείς. Στο σύνολο του δείγματος έγινε καταγραφή του σωματικού βάρους στην αρχή του έτους φοίτησης και επαναμέτρηση 8 μήνες μετά και με το τέλος τους έτους φοίτησης. Κατά την διάρκεια φοίτησης οι δόκιμοι συμμετείχαν 2 φορές την εβδομάδα σε ένα δίωρο πρόγραμμα άσκησης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, το οποίο εκτελούνταν υπό την εποπτεία καθηγητών φυσικής αγωγής. Το πρόγραμμα περιελάμβανε αεροβική γυμναστική, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, καθώς και ασκήσεις ευλυγισίας. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι οι δόκιμοι αστυφύλακες και μετά το τέλος του προγράμματος είχαν μία αύξηση του σωματικού τους βάρους στατιστικά σημαντική από την αρχική στην τελική μέτρηση περίπου στα 3,5 κιλά κατά μέσο όρο. Δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με το φύλο και με το έτος φοίτησης. Από τα παραπάνω φαίνεται πως είναι αναγκαία η τροποποίηση του περιεχομένου του προγράμματος άσκησης αλλά και διατροφής στα τμήματα δοκίμων αστυφυλάκων, καθώς το υπάρχον πρόγραμμα δεν καταφέρνει να διατηρήσει καν τον βάρος των δοκίμων στα αρχικά επίπεδα. Αντίθετα, οδηγεί σε μία αύξηση του σωματικού βάρους που πιθανά να οδηγεί και σε μειωμένη επαγγελματική ικανότητα, αφού σε όλο τον κόσμο το ιδανικό σωματικό βάρος θεωρείται προσόν και εφόδιο για τον αστυνομικό. Η καθημερινή άσκηση και η εφαρμογή μοντέρνων τρόπων βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης, καθώς και καλύτερες διατροφικές συνήθειες είναι απαραίτητες αλλαγές για τη βελτίωση της εικόνας και της επαγγελματικής ικανότητας του Έλληνα Αστυνομικού.

Λέξεις κλειδιά: Τμήμα Δοκίμων Αστυφυλάκων, άσκηση, έλεγχος σωματικού βάρους

7961

ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Στογιαννίδου Κ., Στογιαννίδου Κλ., Μαχιά Ο., Παπαδοπούλου Κ.Σ., Χασσαπίδου Μ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΑΤΕΙΘ, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας
unique@the.forthnet.gr

CONCEPTIONS OF TEENAGE MALE AND FEMALE ATHLETES OF SWIMMING RELATED TO THEIR BODY IMAGE AND THEIR EFFORTS TO LOSE WEIGHT

K. Stogiannidou, Kl. Stogiannidou, O. Mahia, K.S. Papadopoulou, M. Hassapidou

Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Technological Educational Institution of Thessaloniki, Department of Nutrition and Dietetics

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να καταγραφούν οι αντιλήψεις των κολυμβητών και των κολυμβητριών σχετικά με την εικόνα σώματός τους και οι προσπάθειες απώλειας σωματικού βάρους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 100 έφηβους (50 κολυμβητές και 50 κολυμβήτριες), με μέση ηλικία 13.50 ± 0.80 έτη για τα αγόρια και 13.38 ± 0.60 για τα κορίτσια, οι αντίστοιχες τιμές της προπονητικής ηλικίας ήταν 6.50 ± 2.29 και 6.50 ± 1.83 . Το δείγμα προήλθε από 3 αθλητικά κολυμβητικά σωματεία του νομού Θεσσαλονίκης. Τα δεδομένα λήφθηκαν με τη χρήση ειδικού ερωτηματολογίου (Παπαδοπούλου, 2001). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS, v.15.0. Το επίπεδο σημαντικότητας τέθηκε στο $p < 0.05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ως προς την εικόνα σώματός τους, το 83.3% των κολυμβητών και το 92.8% των κολυμβητριών πίστευε πως μοιάζει με την εικόνα 1 (πολύ αδύνατο είδωλο) και 2 (αδύνατο είδωλο), το 16.7% των κολυμβητών και το 7,2% των κολυμβητριών με την 3 (κανονικό είδωλο) και 4 (υπέρβαρο είδωλο), ενώ κανένας δεν δήλωσε την εικόνα 5 (παχύσαρκο είδωλο). Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα στις παραπάνω απαντήσεις. Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια δήλωσαν ως επιθυμητή εικόνα την πραγματική τους. Για το λόγο αυτό το 80% του συνόλου δεν έκανε ποτέ ή έκανε σπάνια προσπάθεια απώλειας βάρους μέσω διατροφής. Κανένας αθλητής δεν χρησιμοποίησε καθαρκτικά, διουρητικά ή εσκεμμένο εμετό, προκειμένου να αδυνατίσει. Ως προς τη συχνότητα ζυγίσματος το 2.5% δεν ζυγίζεται ποτέ, το 10% κάθε χρόνο, το 17.5% κάθε έξι μήνες, το 45% κάθε μήνα και το 25% κάθε εβδομάδα. Κατά συνέπεια οι αθλητές και οι αθλήτριες κολύμβησης δεν ήθελαν να αλλάξουν την εικόνα σώματός τους και δεν χρησιμοποίησαν ανορθόδοξες μεθόδους απώλειας σωματικού βάρους.

Λέξεις κλειδιά: υγιεινή διατροφή, διαίτα, σωματικό βάρος

7978

ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στογιαννίδου Κλ., Στογιαννίδου Κυρ., Παπαδοπούλου Κ.Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΑΤΕΙΘ, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

secretboy.elias@hotmail.com

CONCEPTIONS OF TEENAGE MALE AND FEMALE ATHLETES OF SWIMMING RELATED TO RIGHT NUTRITION

Kl. Stogiannidou, Kir.Stogiannidou, K.S.Papadopoulou

Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Technological Educational Institution of Thessaloniki, Department of Nutrition and Dietetics

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να καταγραφούν οι αντιλήψεις των κολυμβητών και των κολυμβητριών σχετικά με τη διατροφή. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 100 έφηβους (50 κολυμβητές και 50 κολυμβήτριες), με μέση ηλικία 13.50 ± 0.80 έτη για τα αγόρια και 13.38 ± 0.60 για τα κορίτσια, οι αντίστοιχες τιμές της προπονητικής ηλικίας ήταν 6.50 ± 2.29 και 6.50 ± 1.83 . Το δείγμα προήλθε από 3 αθλητικά κολυμβητικά σωματεία του νομού Θεσσαλονίκης. Τα δεδομένα λήφθηκαν με τη χρήση ειδικού ερωτηματολογίου (Παπαδοπούλου, 2001). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS, v.15.0. Το επίπεδο σημαντικότητας τέθηκε στο $p < 0.05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το 80% του δείγματος πίστευε πως τρέφεται υγιεινά και ως υγιεινή διατροφή θεωρούσαν την ποικιλία και ισορροπία (92.5% απάντησαν ναι), την ποιότητα (37.5% απάντησαν ναι), τα φρούτα και τα λαχανικά (35% απάντησαν ναι), τα φρέσκα τρόφιμα (25% απάντησαν ναι), τα λιγότερα γλυκά (22.5% απάντησαν ναι), τα λιγότερα λιπαρά (20% απάντησαν ναι), το ψάρι (12.5% απάντησαν ναι), το λιγότερο κόκκινο κρέας (2.5% απάντησαν ναι), το λιγότερο αλκοόλ (12.5% απάντησαν ναι) και το ελαιόλαδο (7.5% απάντησαν ναι). Ως προς τις πηγές πληροφόρησης, βρέθηκε ότι οι σημαντικότερες ήταν οι γιατροί (95%), οι γυμναστές (72.5%), και οι διαιτολόγοι (65%). Χαμηλότερα ποσοστά εμπιστοσύνης συγκέντρωσαν οι φίλοι (30%), τα βιβλία (12.5%), τα νοσοκομεία (7.5%), τα ΜΜΕ (7.5%), τα ινστιτούτα (2.5%) και οι διαφημίσεις (0%). Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα στις παραπάνω απαντήσεις. Συμπερασματικά, οι έφηβοι κολυμβητές και κολυμβήτριες ενώ σε γενικές γραμμές φαίνεται ότι απάντησαν σωστά σε ορισμένες ερωτήσεις (ποικιλία και ισορροπία), σε άλλα θέματα δεν είχαν τις απαιτούμενες γνώσεις (κατανάλωση ψαριού). Οι συμμετέχοντες έδειξαν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στο γιατρό, στο γυμναστή και στη συνέχεια στο διαιτολόγο για την πληροφόρηση τους σε θέματα διατροφής. Επιβάλλεται, λοιπόν, διατροφική ενημέρωση στους νεαρούς κολυμβητές και κολυμβήτριες προκειμένου να αποκτήσουν ορθές διατροφικές συνήθειες.

Λέξεις κλειδιά: υγιεινή διατροφή, διατροφική αντίληψη, πηγές πληροφόρησης υγιεινής διατροφής