



Πανεπιστήμιο Κρήτης



Υπουργείο Υγείας



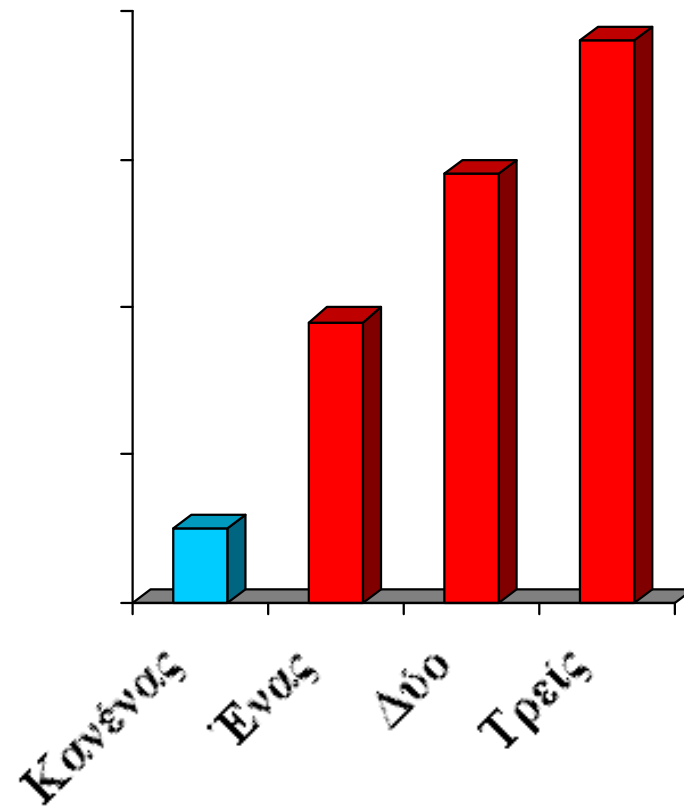
Υπουργείο Παιδείας & Πολ/μού



Ομίλος ΛΑΙΚΗΣ

# Κίνδυνος εμφράγματος σε άνδρες ανάλογα με την παρουσία κύριων προδιαθεσικών παραγόντων κινδύνου

1. Αυξημένη χοληστερόλη
2. Κάπνισμα
3. Υπέρταση



Παχυσαρκία



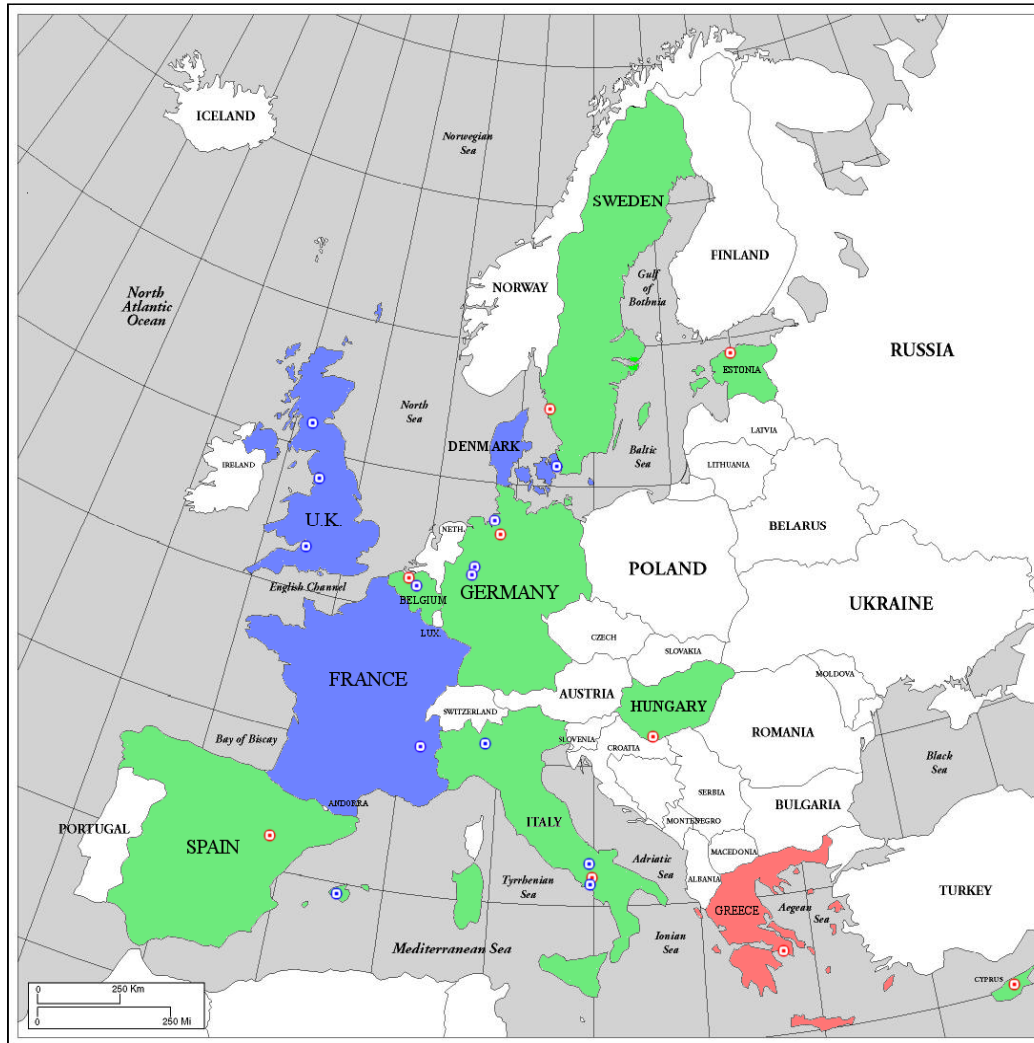
μελέτη **idefics**  
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά





μελέτη **idefics**  
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά

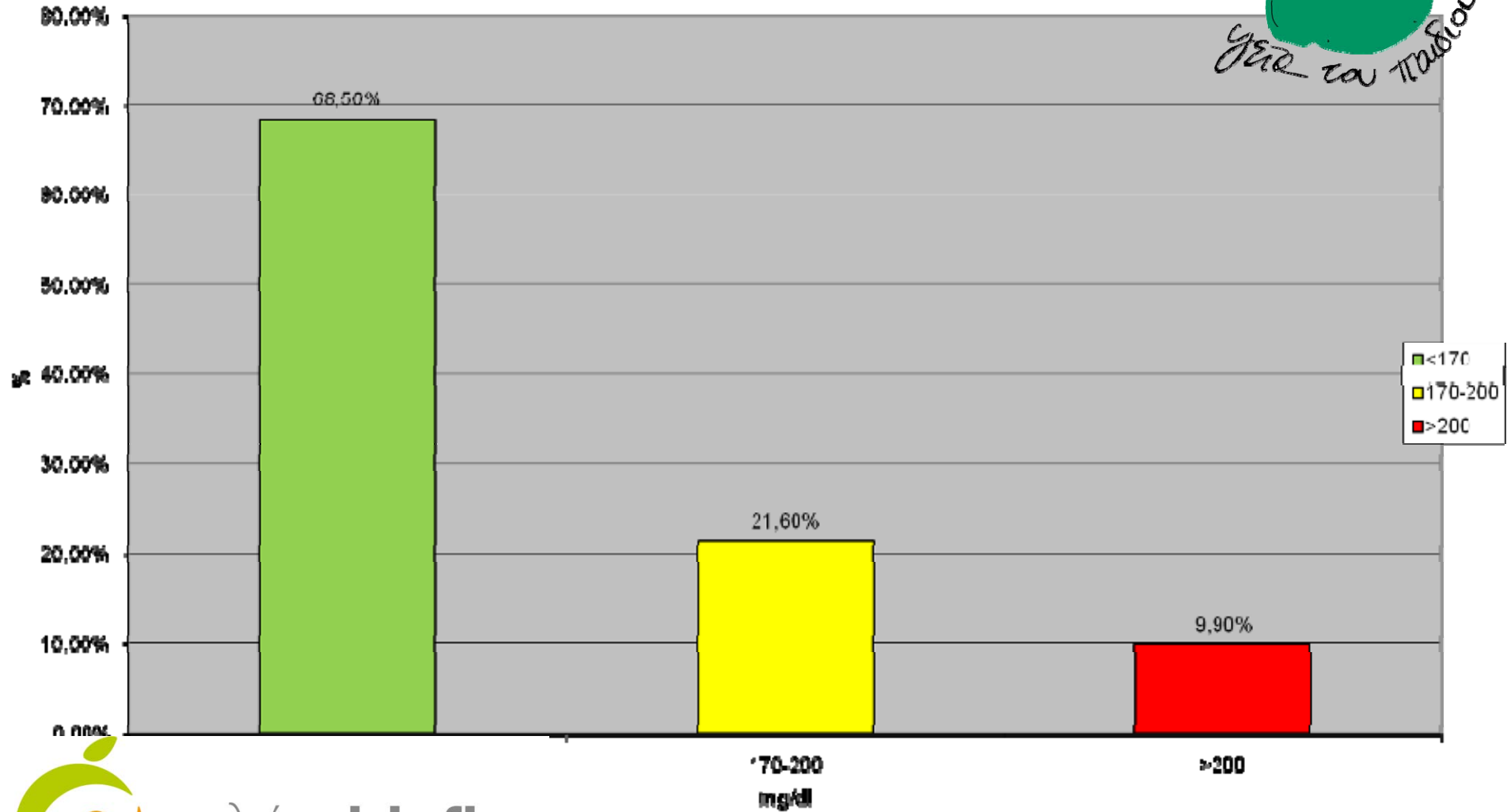
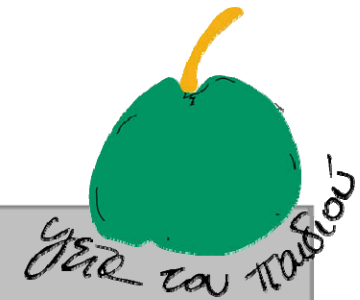
# Participating countries



- Ghent, Belgium
- Strovolos, Cyprus
- Copenhagen, Denmark
- Tallin, Estonia
- Grenoble, France
- Bremen, Germany
- Bremerhaven, Germany
- Dortmund, Germany
- Wuppertal, Germany
- Pécs, Hungary
- Avellino, Italy
- Campobasso, Italy
- Milan, Italy
- Naples, Italy
- Zaragoza, Spain
- Palma de Mallorca, Spain
- Huddinge, Sweden
- Gothenburg, Sweden
- Bristol, United Kingdom
- Glasgow, United Kingdom
- Lancaster, United Kingdom



### Ολική χοληστερόλη σε παιδιά μεγαλύτερα των έξι χρονών

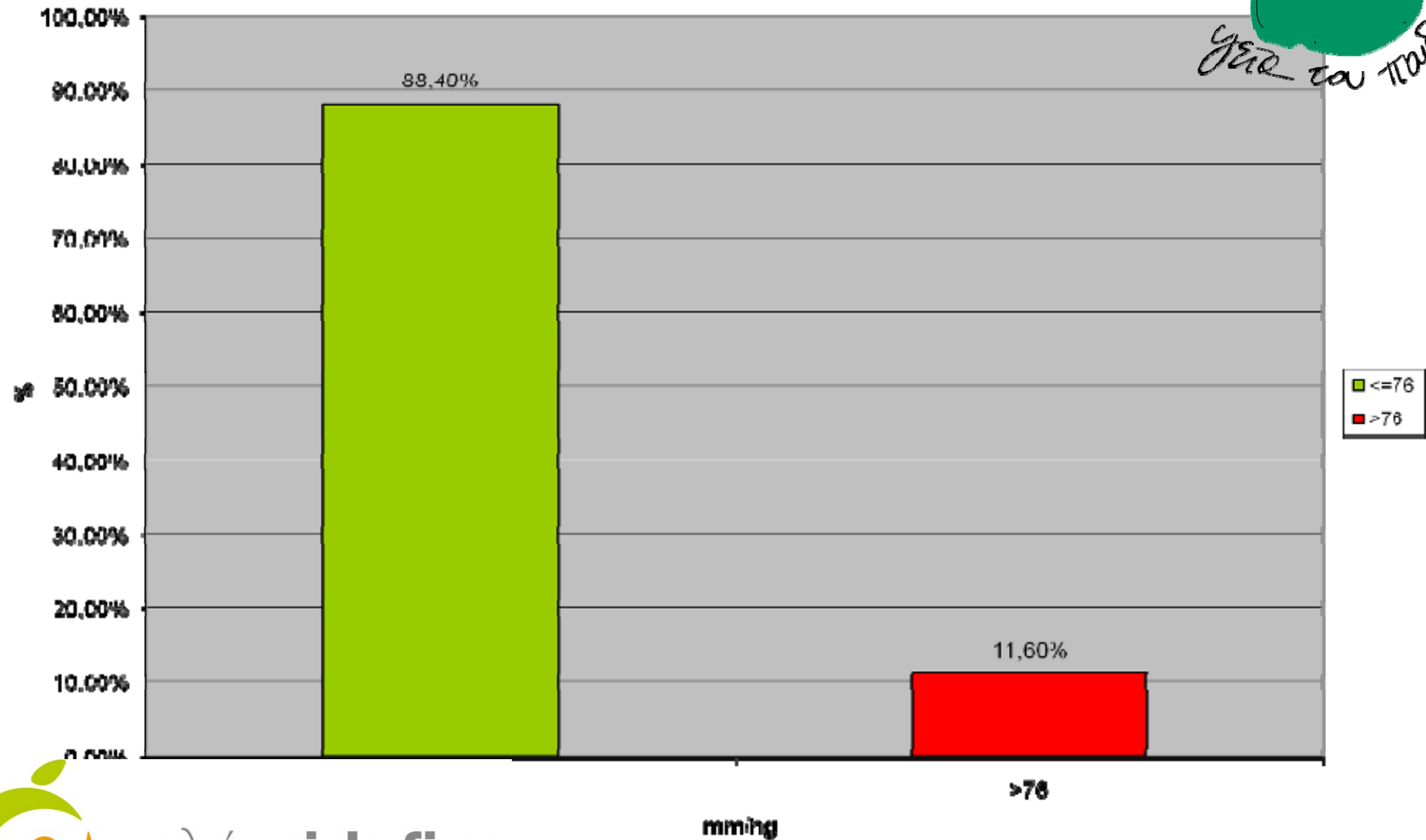
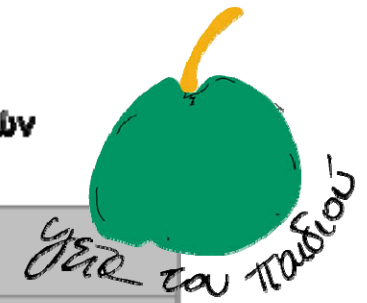


# Μέτρηση της πίεσης





### Διαστολική αρτηριακή πίεση σε παιδιά μεγαλύτερα των έξι χρονών



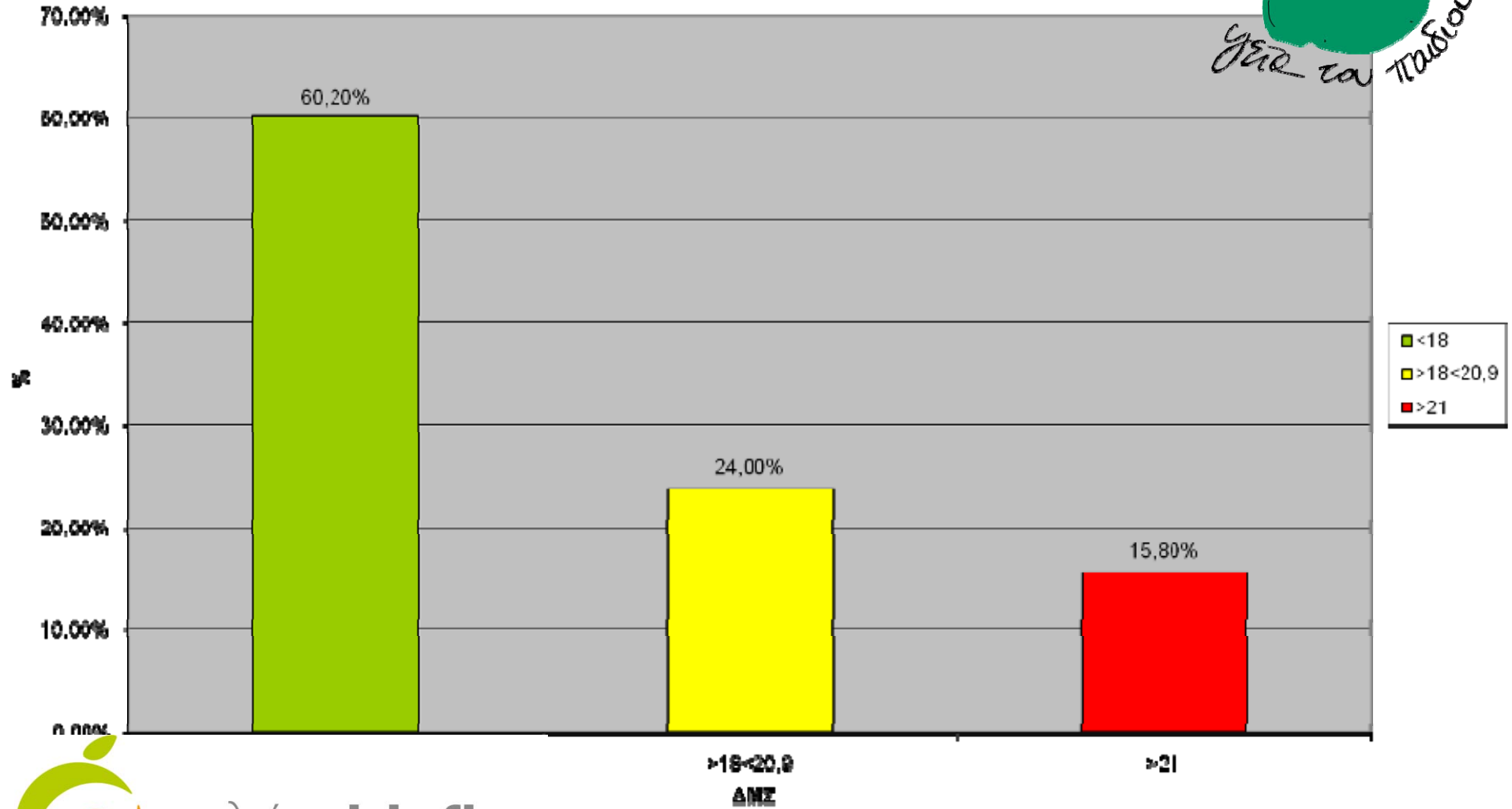
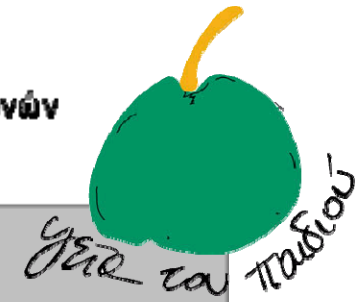
# Μέτρηση βάρους και λίπους



# Μέτρηση ύψους



**ΔΜΣ(BMI) = Δείκτης Μάζας Σώματος σε παιδιά μεγαλύτερα των έξι χρονών**







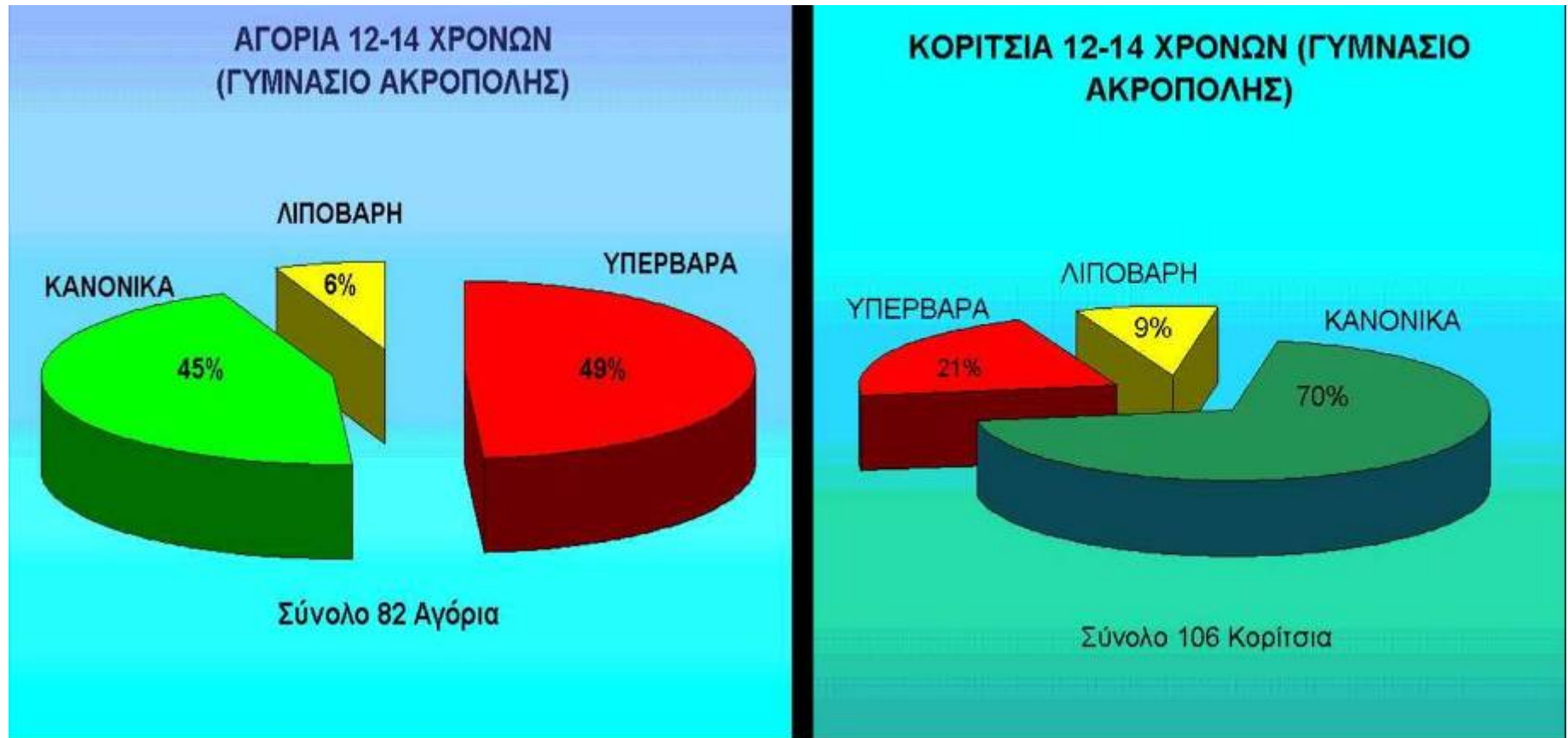


# Δείκτης Μάζας Σώματος σε παιδιά 11 – 12 ετών (1999-2000)



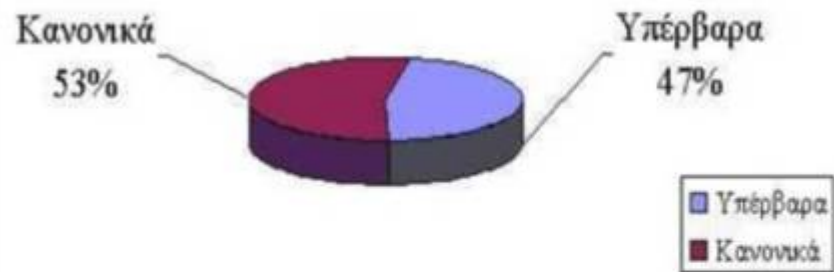


# Έφηβοι 12 –14 ετών



# Έφηβοι Λυκείων

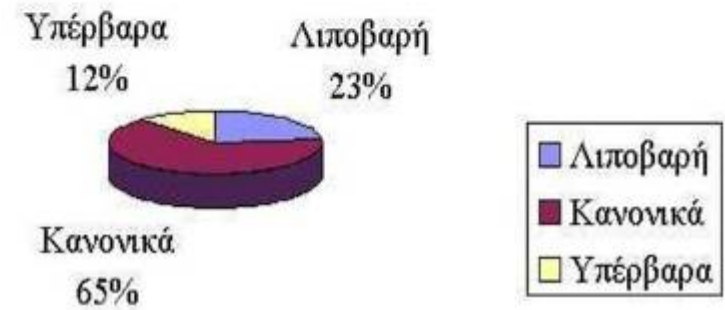
## Αγόρια



## Αγόρια 19

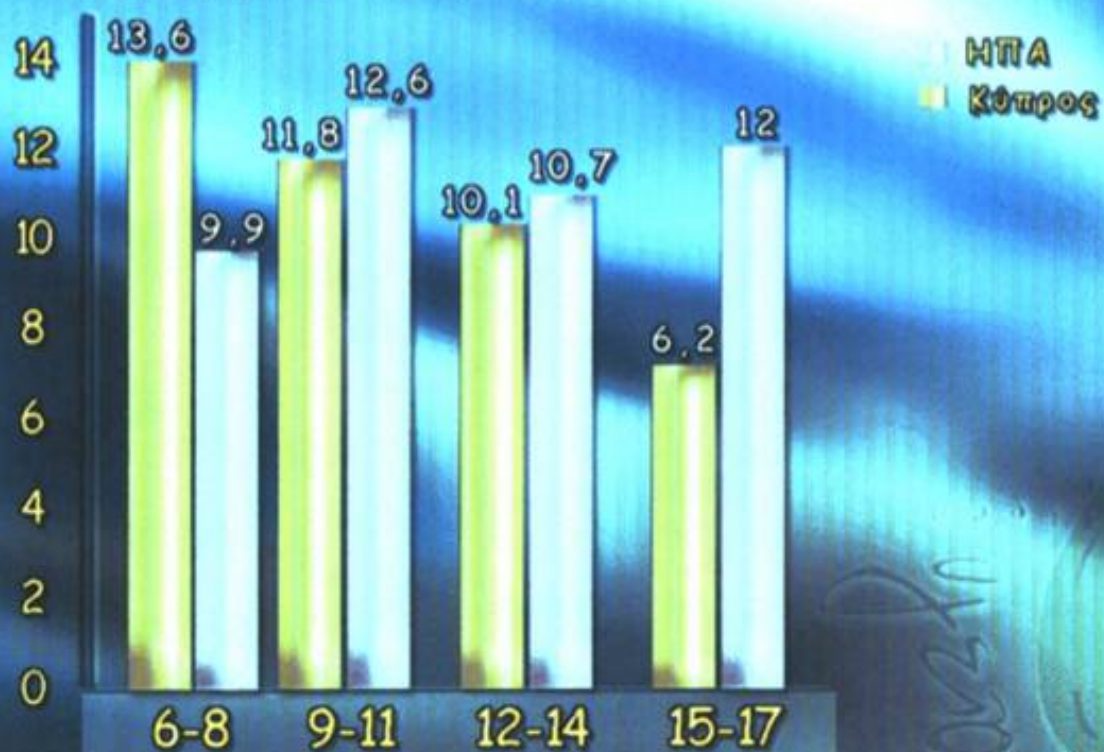
## Κορίτσια 17

## Κορίτσια



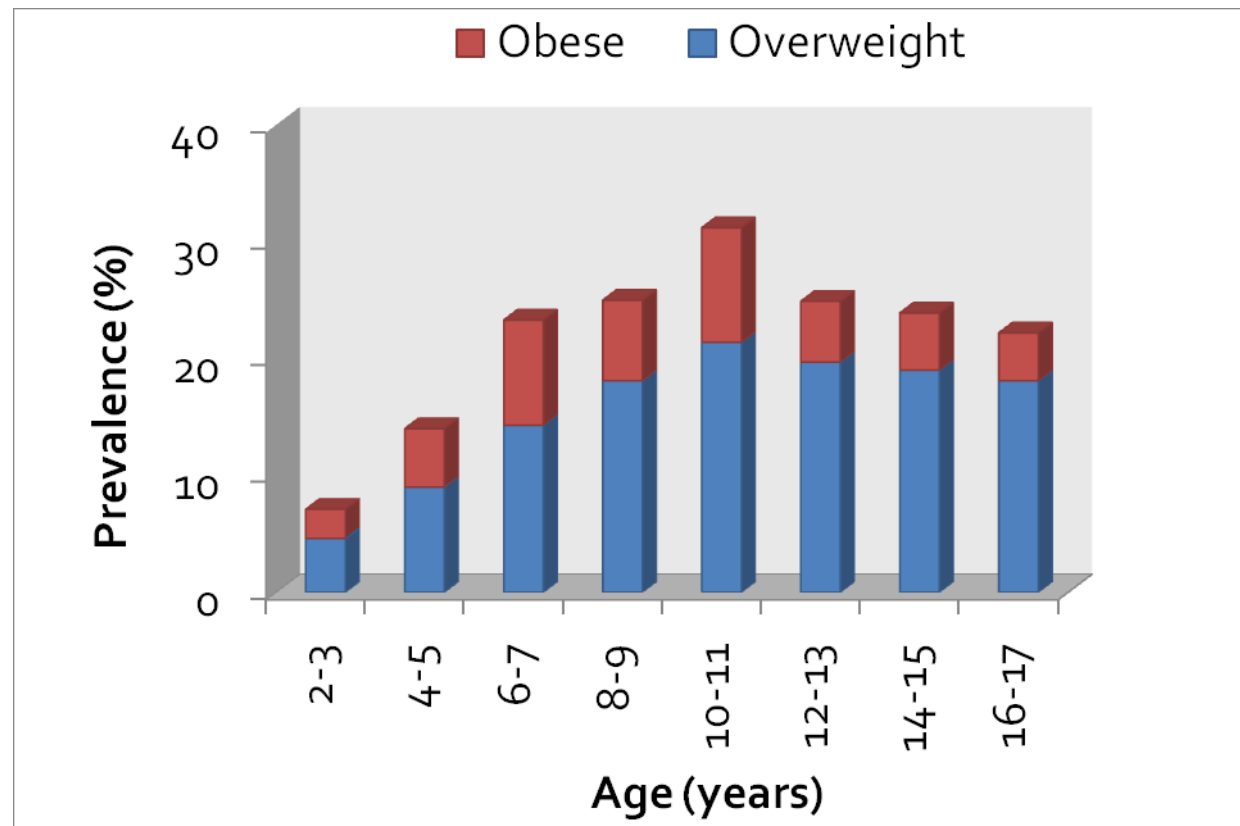
# Συχνότητα Παχυσαρκίας

Σύγκριση ποσοστού παχυσαρκίας μεταξύ αγοριών Κύπρου - ΗΠΑ



Υπεύθυνος Project:  
Δρ Σάββας Χρ Σάββα MD

# Prevalence of Obesity and overweight in Children and Adolescents in Cyprus – 2000, 2004



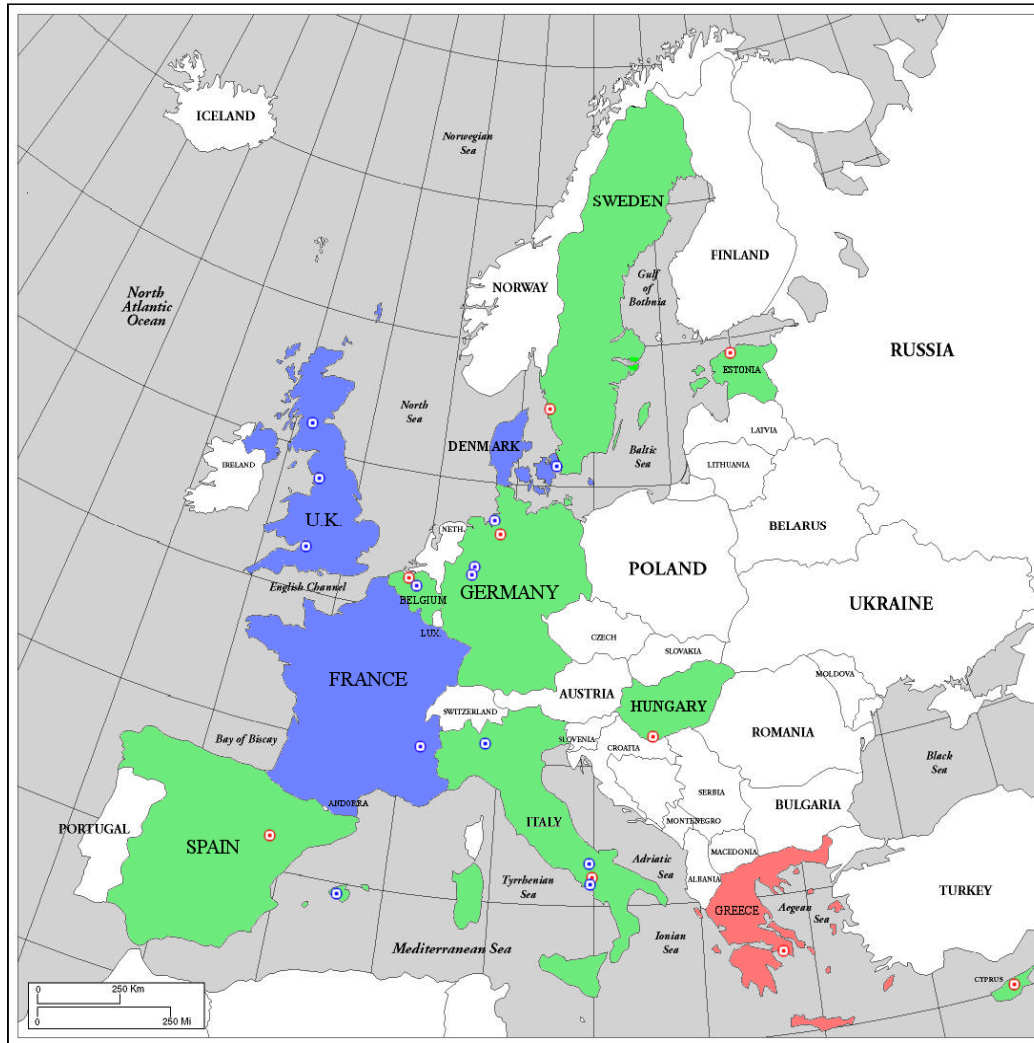
*Savva SC et al. Int J Obes 2002; 26: 1036-45*

*Savva SC et al. Eur J Clin Nutr 2005; 1259-65*



μελέτη **idefics**  
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά

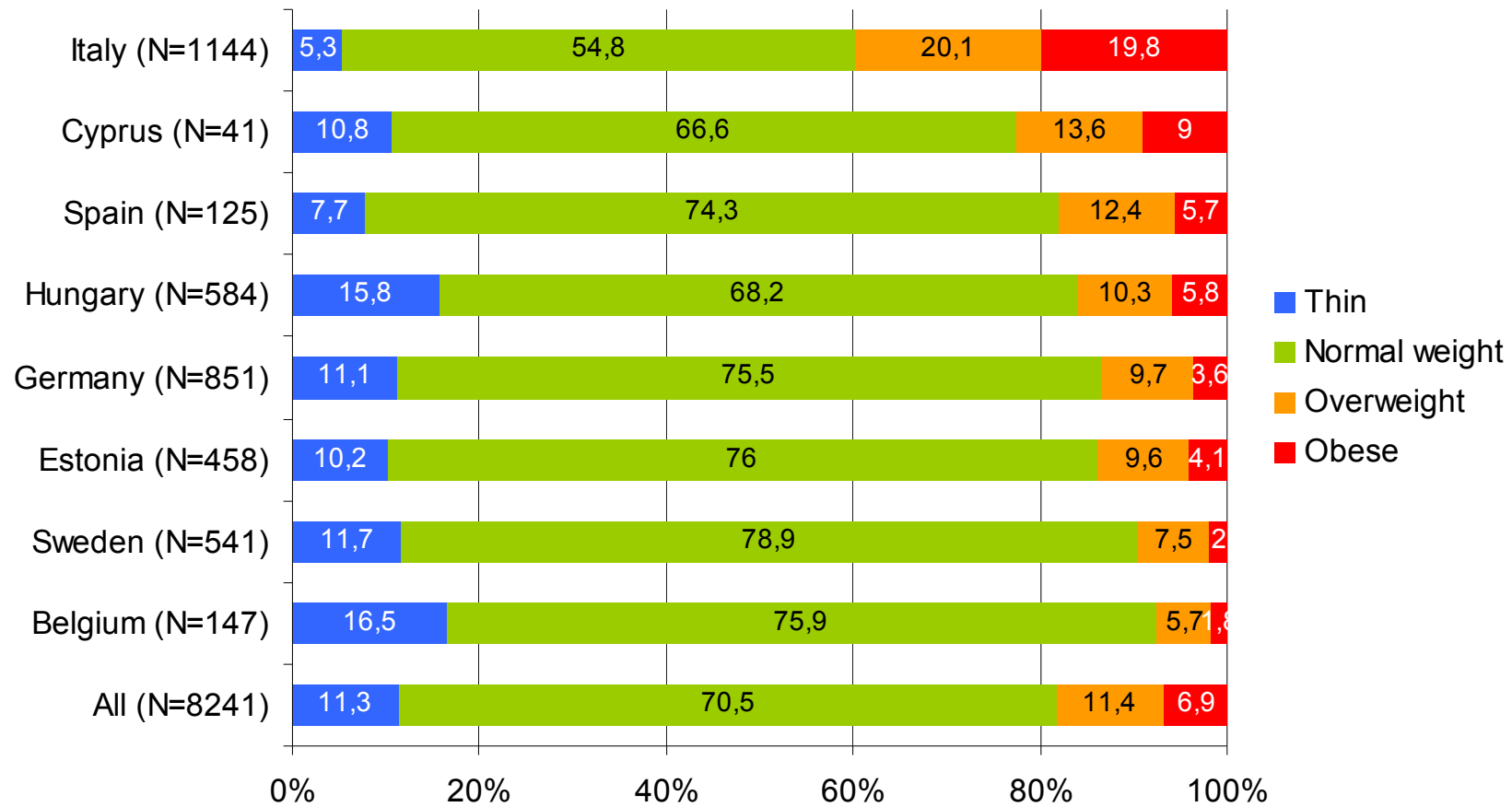
# Participating countries



- Ghent, Belgium
- Strovolos, Cyprus
- Copenhagen, Denmark
- Tallin, Estonia
- Grenoble, France
- Bremen, Germany
- Bremerhaven, Germany
- Dortmund, Germany
- Wuppertal, Germany
- Pécs, Hungary
- Avellino, Italy
- Campobasso, Italy
- Milan, Italy
- Naples, Italy
- Zaragoza, Spain
- Palma de Mallorca, Spain
- Huddinge, Sweden
- Gothenburg, Sweden
- Bristol, United Kingdom
- Glasgow, United Kingdom
- Lancaster, United Kingdom

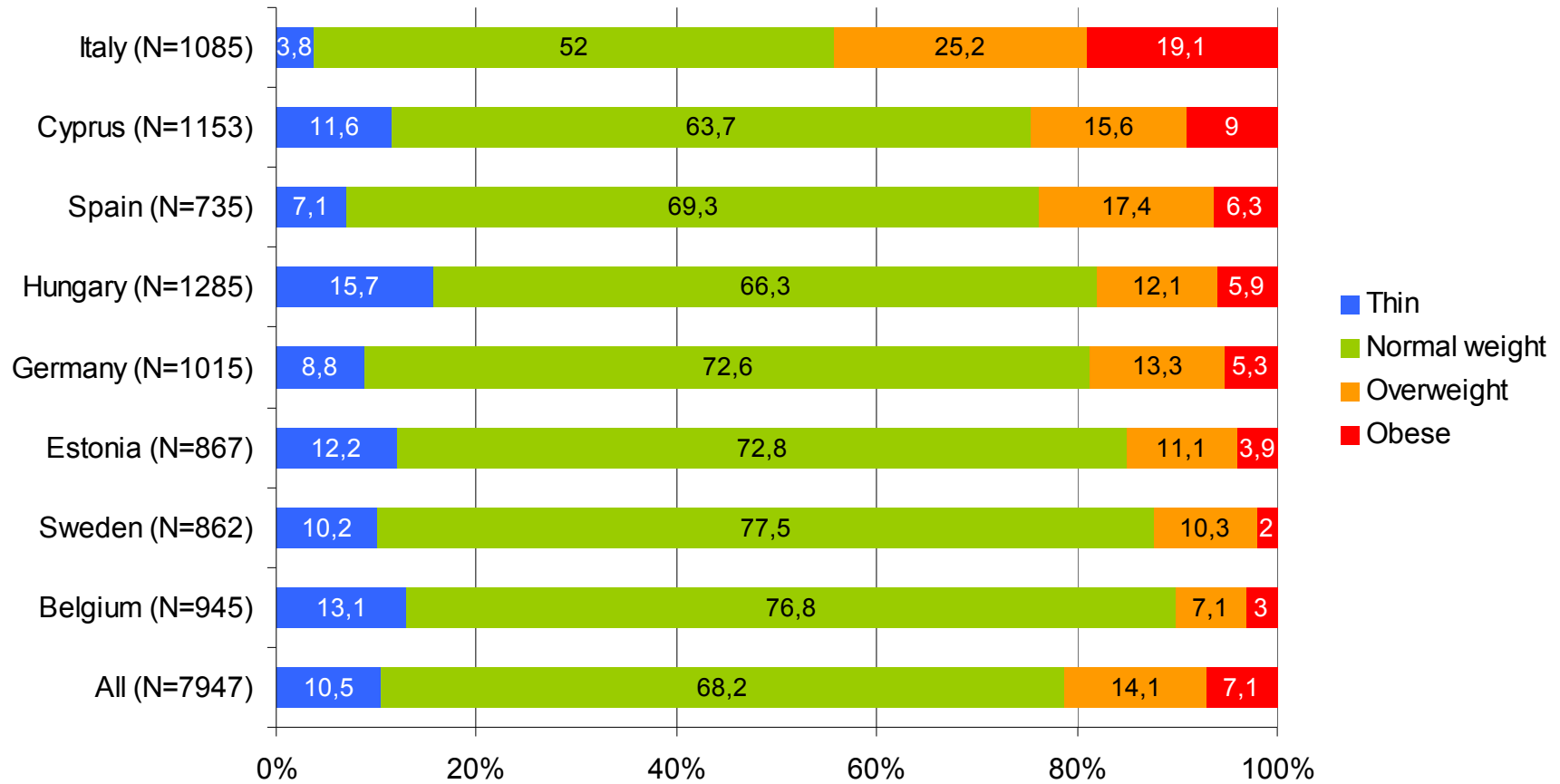
# BMI classes (Cole)

8241 boys, all ages ( $\leq 9$  years)



# BMI classes (Cole)

7947 girls, all ages ( $\leq 9$  years)

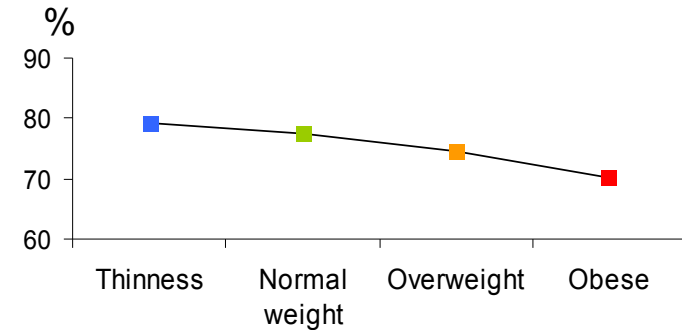




# Family lifestyle

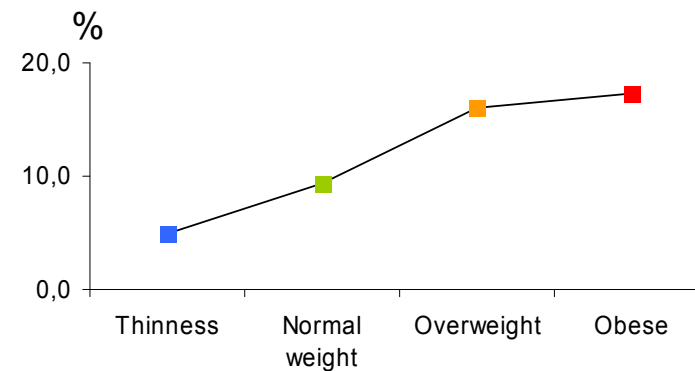
- Percentage of parents spending **much time with their families at the weekend**

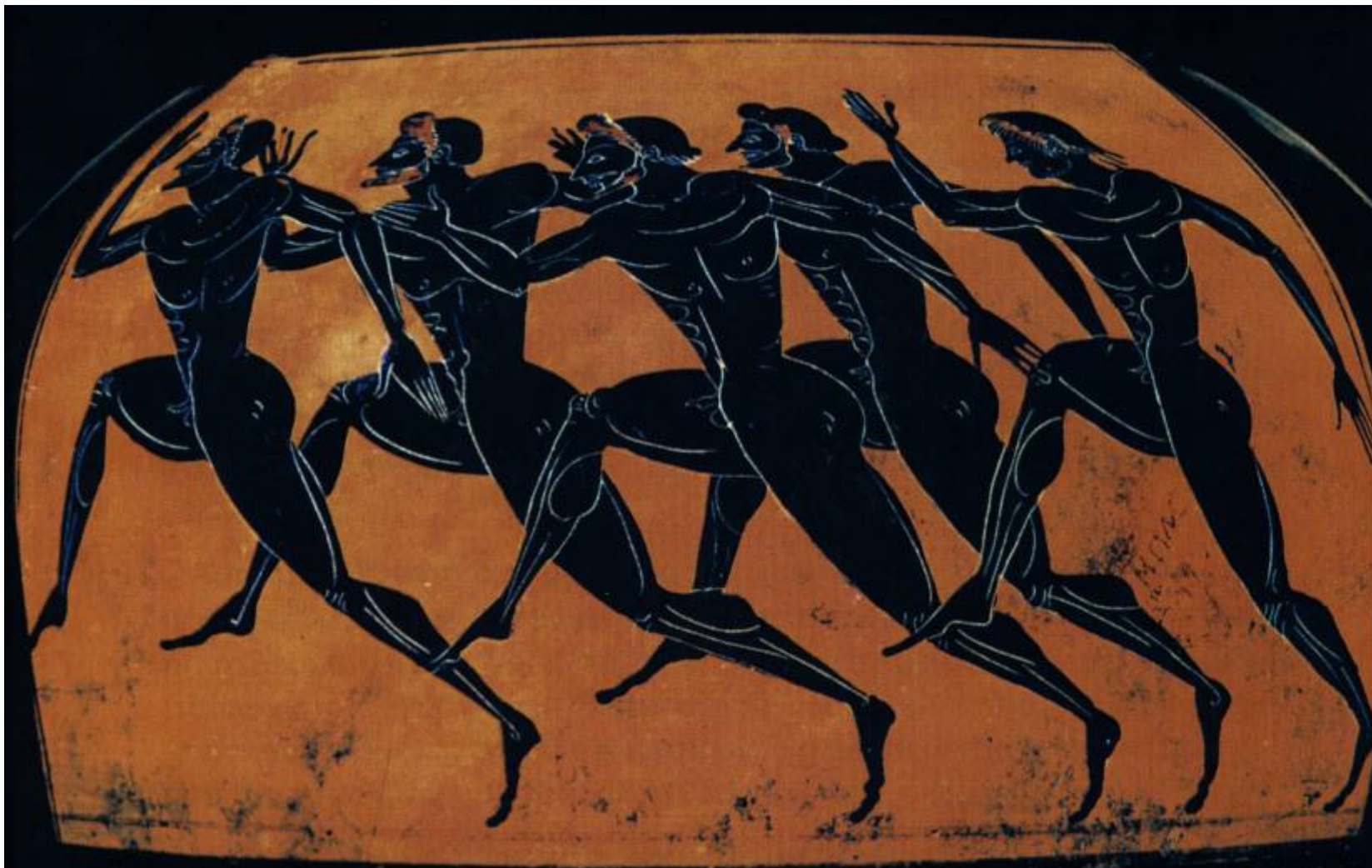
Thinness		Normal weight		Overweight		Obese	
N	%	N	%	N	%	N	%
636	78,0	4675	75,3	1006	71,4	631	68,6



- Percentage of parents reporting **“quite boring weekends”**

Thinness		Normal weight		Overweight		Obese	
N	%	N	%	N	%	N	%
636	4,9	4675	9,3	1006	16,0	631	17,3





*«Περὶ μὲν τὴν τοῦ σώματος ἐπιμέλειαν διττὰς εὖρον ἐπιστήμας οἱ ἄνθρωποι, τὴν ἰατρικὴν καὶ τὴν Γυμναστικὴν, ὧν ἡ μὲν τὴν ὑγίειαν ἡ δὲ τὴν εὐεξίαν ἐντίθησι».*

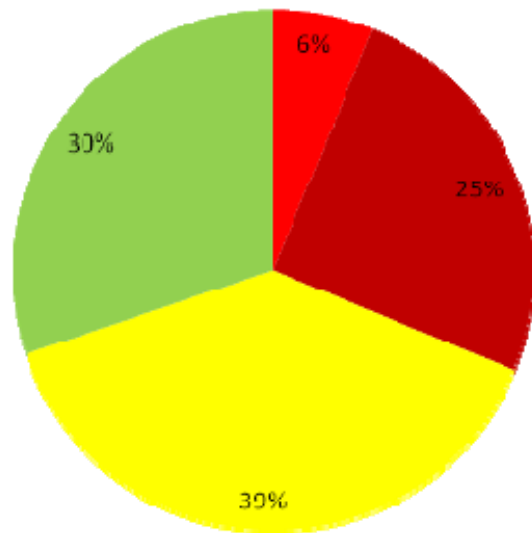
*Πλουτάρχου «περὶ παιδων ἀγωγῆς»*

# Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής

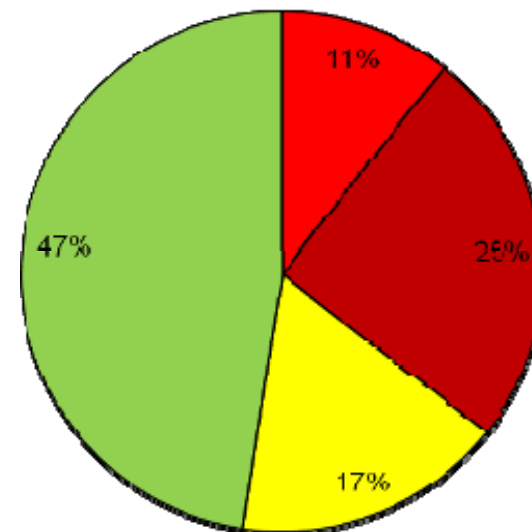


# Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής

## Αγόρια

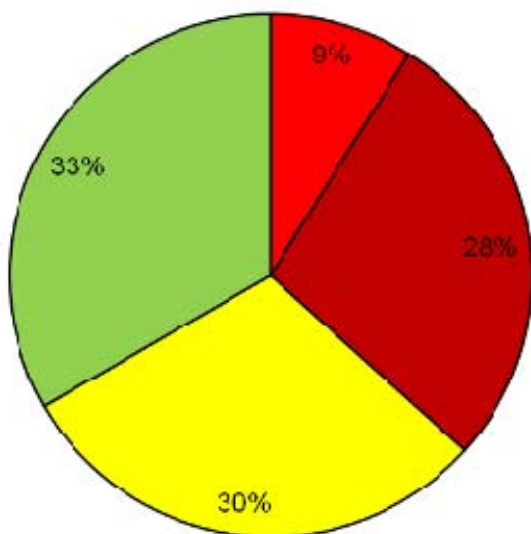


ΠΑΦΟΣ

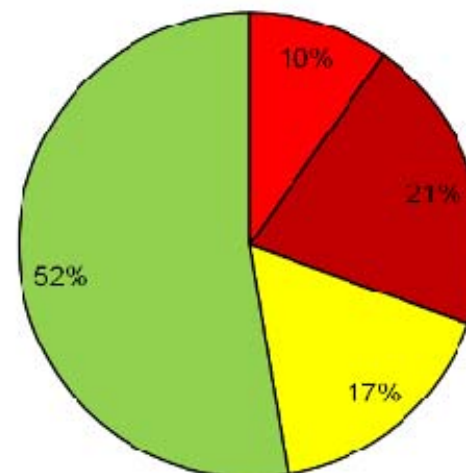
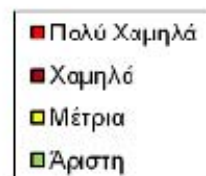


ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

# Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής Κορίτσια

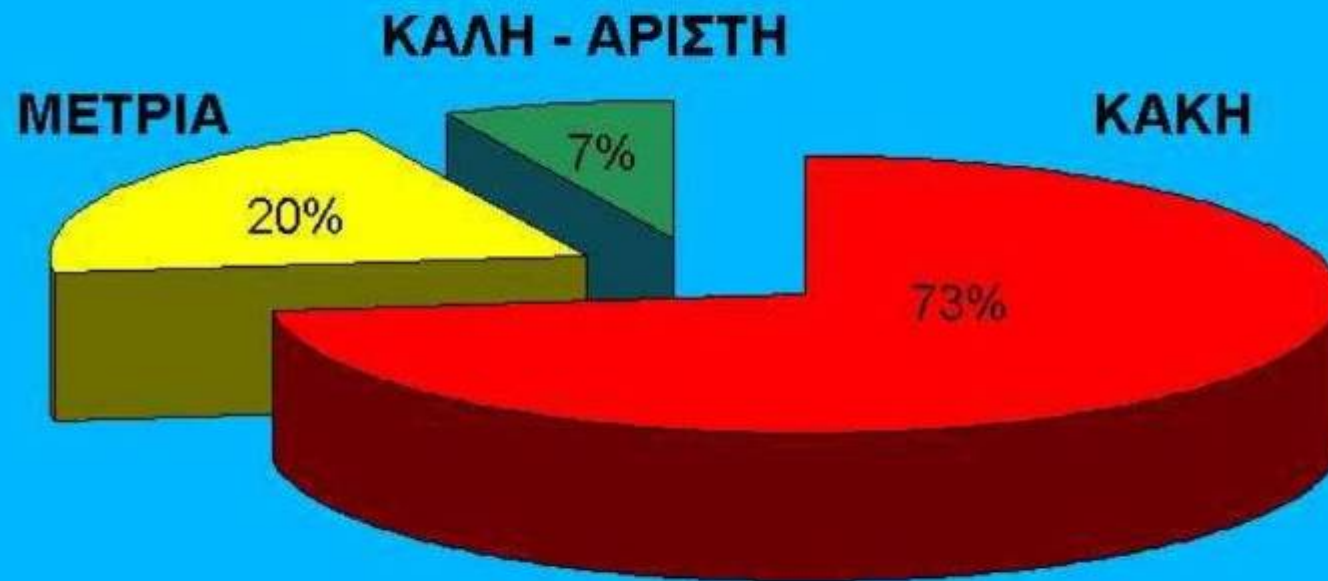


ΠΑΦΟΣ



ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

**ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ ΑΓΟΡΙΑ 12-14  
ΧΡΟΝΩΝ (ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ)**



**ΣΥΝΟΛΟ 70 ΑΓΟΡΙΑ**

# Έφηβοι 15 - 18 ετών





Ενιαίο Λύκειο Κύκκου Α' Αγόρια

Γ' Λυκείου (17 χρόνων), Επιλογή 5 περιόδοι Φυσικής αγωγής

Επίπεδα Δοκιμασία	πολύ χαμηλά έως χαμηλά	μέτρια έως καλά	πολύ καλά έως άριστα
Αναδιλώσεις από την ύπτια κατάκλιση	0	1	19
Αλμα σε μήκος χωρίς φόρα	3	3	14
Κάμψη του κορμού από εδραία θέση	1	2	13
Παλινδρομο τρέξιμο	5	2	0

Πολύ χαμηλά έως χαμηλά επίπεδα = κάτω από την 35η θέση

Μέτρια έως καλά επίπεδα = 40η έως 60η θέση

Πολύ καλά έως άριστα επίπεδα = πάνω από την 60η θέση



# Σκολιωμαμέτρηση



# Διατροφή

## Άσκηση

## Υγεία



Πρόσληψη 2500 Kcal

Κατανάλωση 2500 Kcal

Σταθερό σωματικό βάρος



Πρόσληψη 4000 Kcal

Κατανάλωση 2000 Kcal

Αύξηση σωματικού βάρους

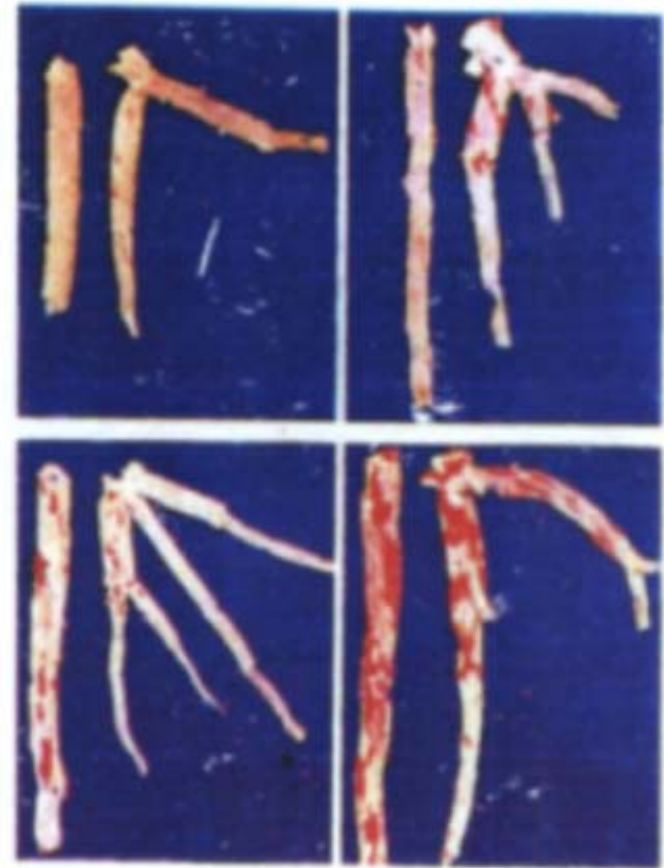


Πρόσληψη 2000 Kcal

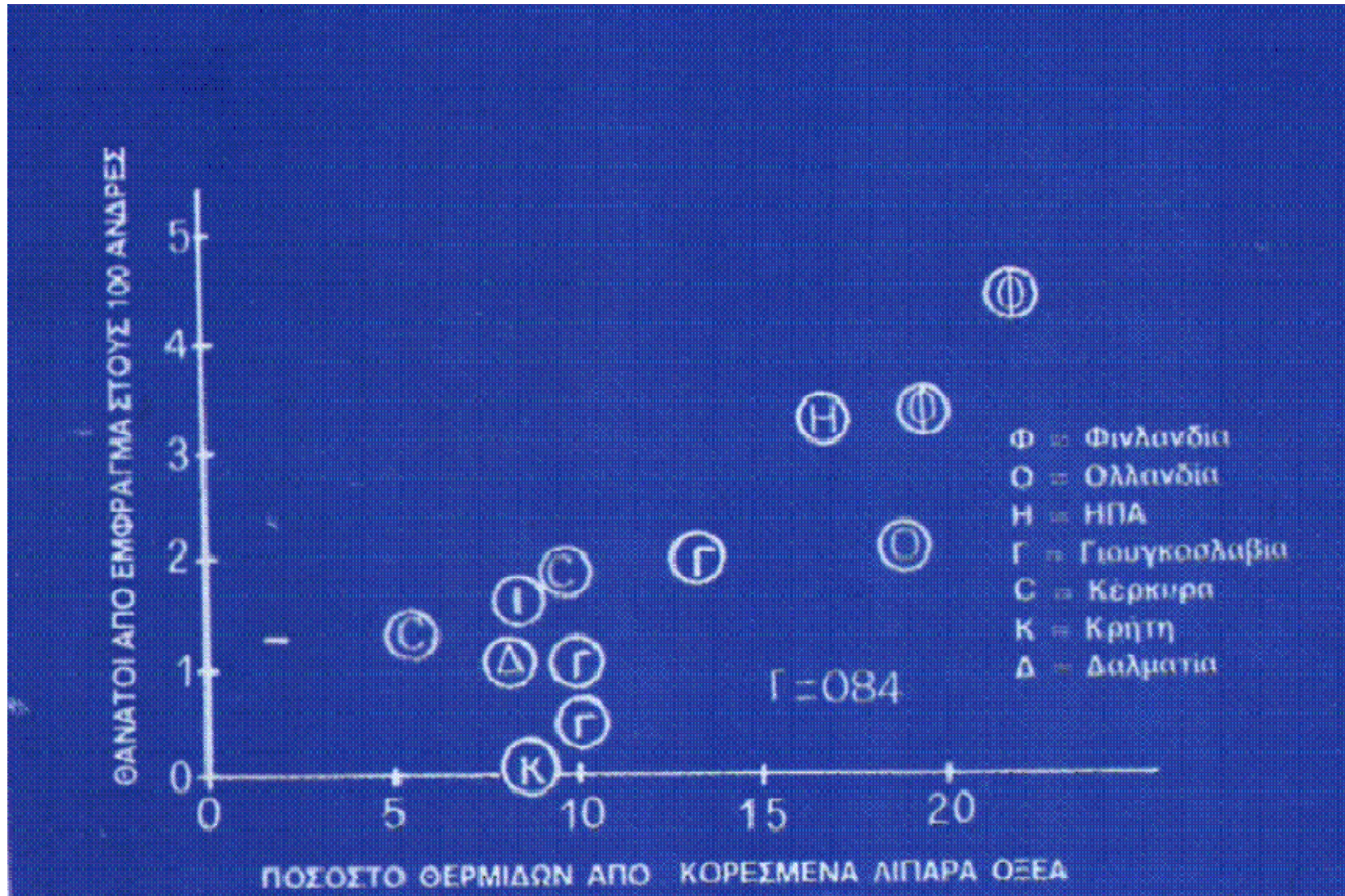
Κατανάλωση 2500 Kcal

Μείωση σωματικού βάρους

# Αθηροσκλήρωση στεφανιαίας αρτηρίας

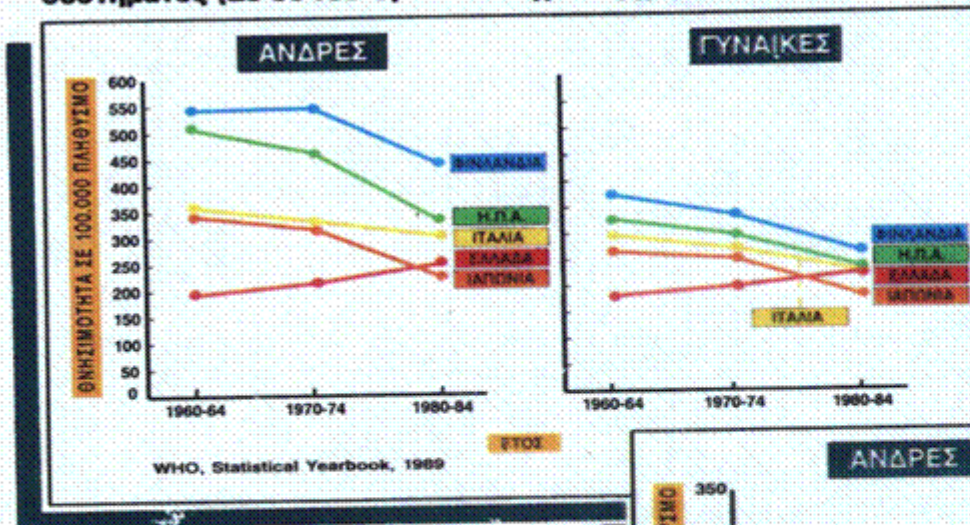


# Μελέτη των 7 χωρών

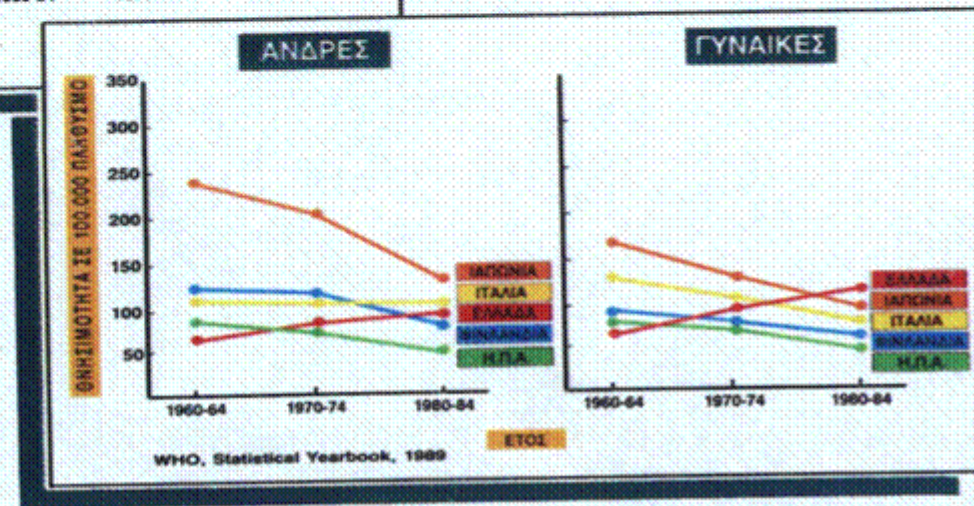


# Δείκτες Θνησιμότητας

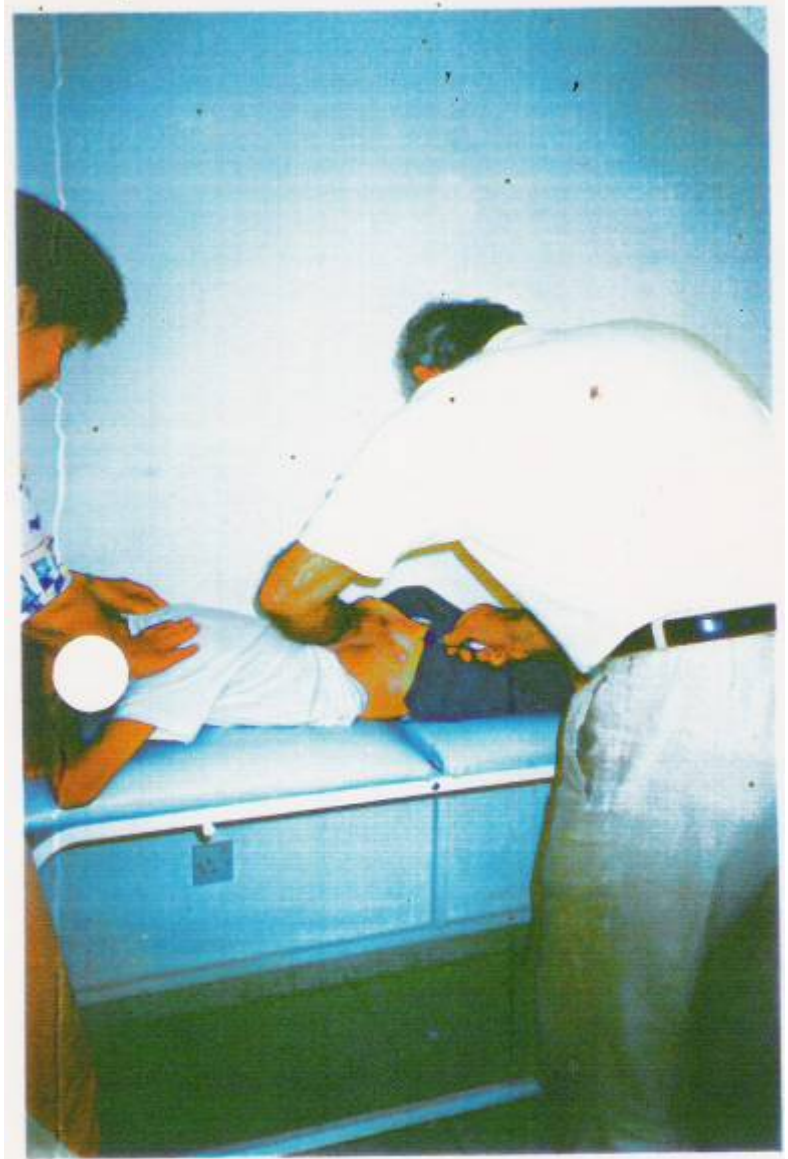
Δείκτες θνησιμότητας από νοσήματα του κυκλοφοριακού συστήματος (25-30 ICD-9) σε επιλεγμένες χώρες<sup>1</sup>.



Δείκτες θνησιμότητας από εγκεφαλικά επεισόδια (29-ICD-9) σε επιλεγμένες χώρες<sup>1</sup>.



στη  
του Μιχάλη



Σύνθεση υποδορίου λίπους παιδιών 6 ετών

	ΚΕΚΟΡΕΣΜΕΝΑ		ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ		ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ
	ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ %	ΜΕΤΑ- ΒΟΛΗ	ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ %	ΜΕΤΑ- ΒΟΛΗ	%
1980 ΑΓΟΡΙΑ (ΚΡΗΤΗ) <sup>9</sup>	19		71		10
1993 ΑΓΟΡΙΑ (ΚΡΗΤΗ)*	27	+42%	57	-17%	11

\* Αδημοσίευτα στοιχεία Πανεπιστημίου Κρήτης

Table 2. Fatty acid composition of subcutaneous adipose tissue in relation to country and sex. Values are expressed as Mean ( $\pm$  SD).

Fatty Acid in subcutaneous adipose tissue (percent of area)	Country		Sex	
	Crete (n=36)	Cyprus (n=52)	Males (n=36)	Females (n=52)
Total monounsaturated fatty acids	62.2 (2.8)	52.2 (2.8) <sup>a</sup>	56.6 (5.5)	55.9 (6.1)
Total polyunsaturated fatty acids	13.6 (1.0)	19.9 (2.8) <sup>a</sup>	17.2 (3.7)	17.5 (4.0)
Total saturated fatty acids	21.8 (2.5)	25.1 (3.0) <sup>a</sup>	23.6 (3.1)	24.0 (3.5)
Total trans fatty acids	1.45 (0.29)	1.99 (0.34) <sup>a</sup>	1.75 (0.37)	1.81 (0.48)
Total $\omega$ -3 fatty acids	0.80 (0.15)	1.01 (0.15) <sup>a</sup>	0.90 (0.19)	0.95 (0.16)
Total $\omega$ -6 fatty acids	0.57 (0.14)	0.72 (0.21) <sup>b</sup>	0.65 (0.18)	0.67 (0.22)
Linoleic acid (C18:2 $\omega$ 6)	11.7 (1.0)	17.5 (2.8) <sup>a</sup>	15.1 (3.6)	15.3 (3.8)
$\alpha$ -linolenic acid (C18:3 $\omega$ 3)	0.37 (0.04)	0.56 (0.14) <sup>a</sup>	0.48 (0.15)	0.48 (0.14)
Di-homo- $\gamma$ -linolenic acid (C20:3 $\omega$ 6)	0.20 (0.05)	0.26 (0.09) <sup>a</sup>	0.24 (0.08)	0.23 (0.08)
Arachidonic Acid (C20:4 $\omega$ 6)	0.31 (0.09)	0.35 (0.13)	0.33 (0.09)	0.34 (0.15)
Eicosapentaenoic acid (C20:5 $\omega$ 3)	0.04 (0.009)	0.04 (0.03)	0.04 (0.01)	0.05 (0.03) <sup>b</sup>
Docosahexaenoic acid (C22:6 $\omega$ 3)	0.11 (0.03)	0.11 (0.04)	0.10 (0.03)	0.12 (0.03) <sup>c</sup>

<sup>a</sup>p<0.001, <sup>b</sup>p<0.01, <sup>c</sup>p<0.05.



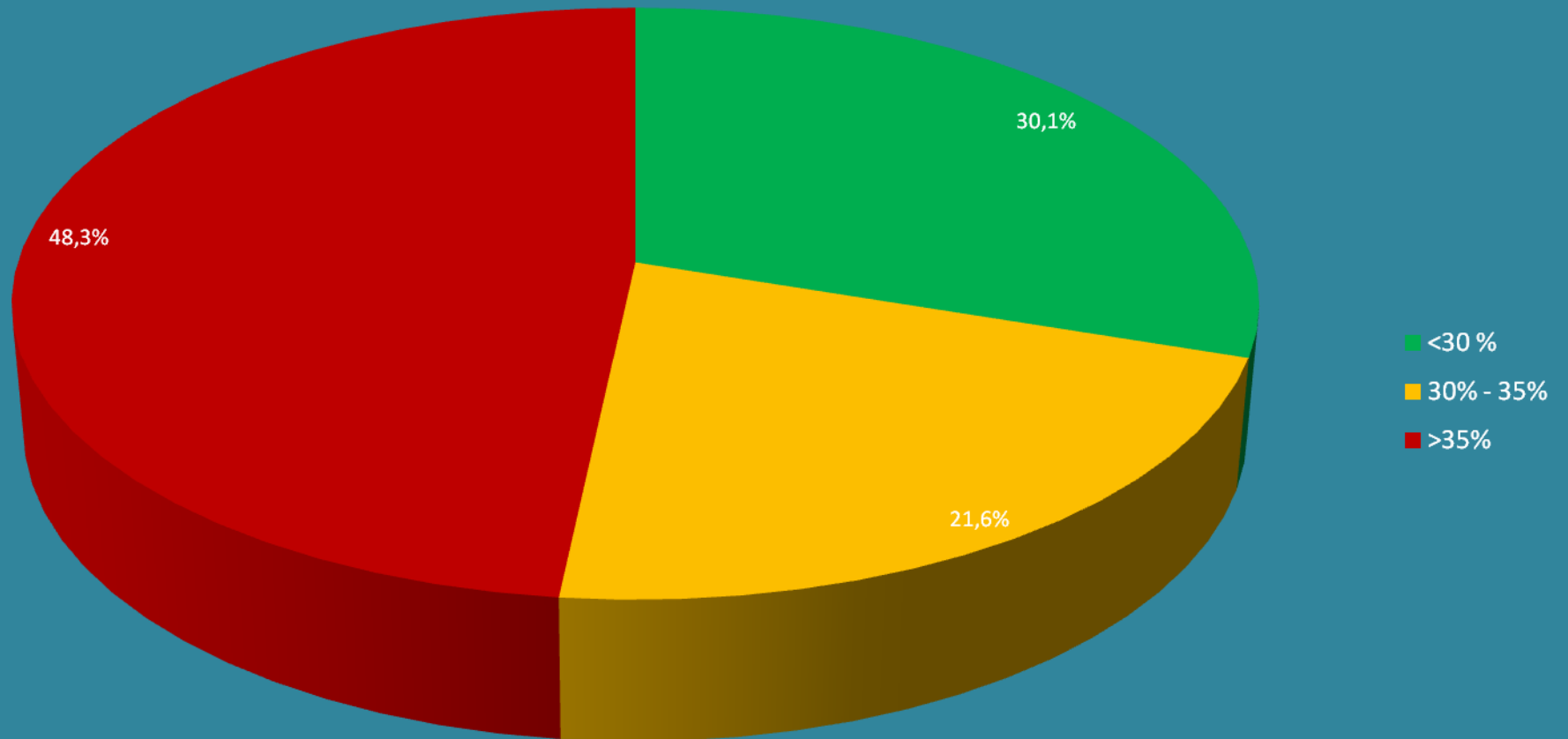
# ανάλυση τροφίμων





μελέτη **idefics**  
Μαθαίνοντας να ζω υγιεινά

# Ημερήσια πρόσληψη ολικού λίπους (% ενέργειας)

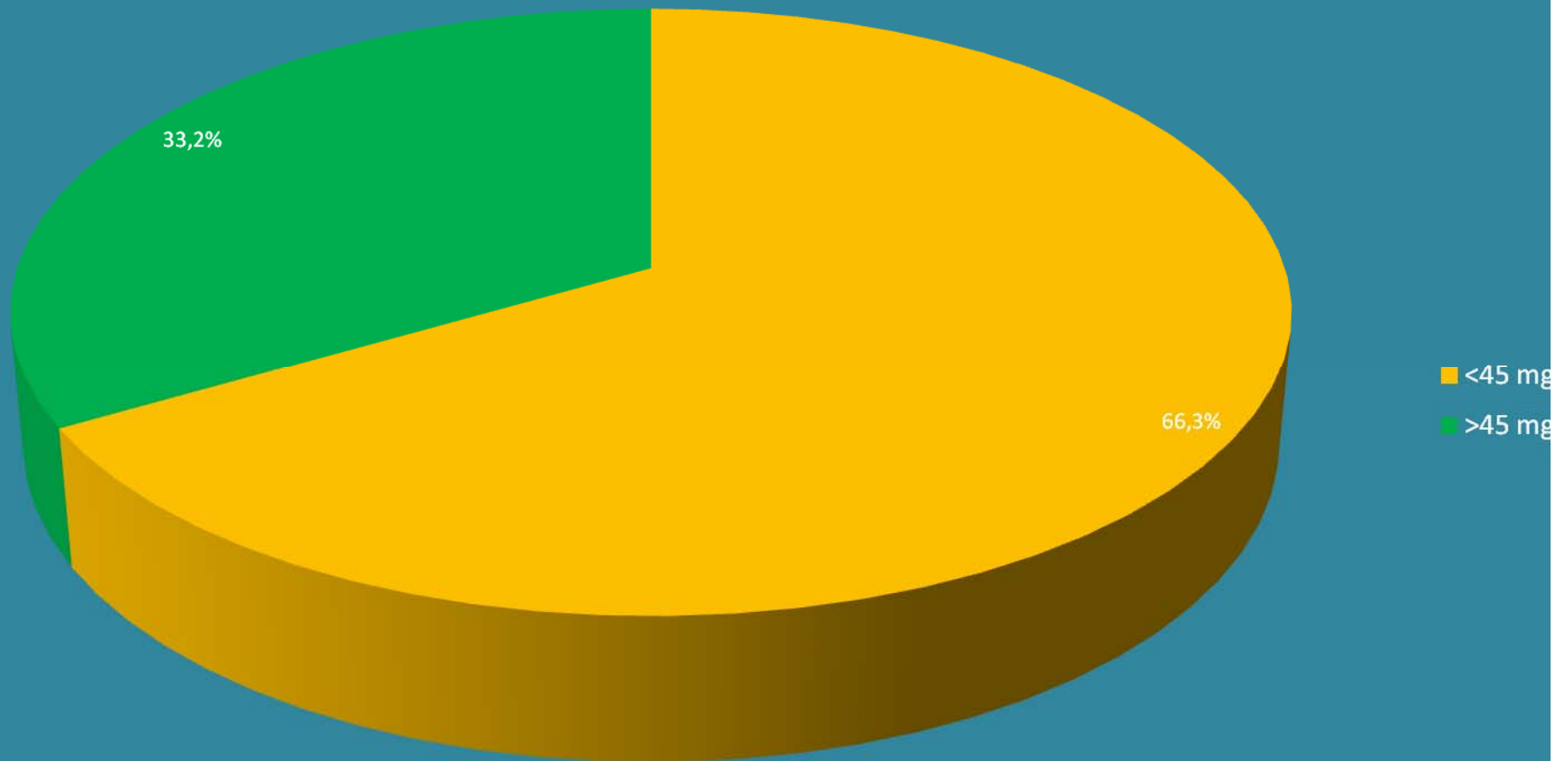


Ρόλος των αντιοξειδωτικών βιταμινών στην  
πρόληψη του καρκίνου και της  
αθηροσκλήρωσης

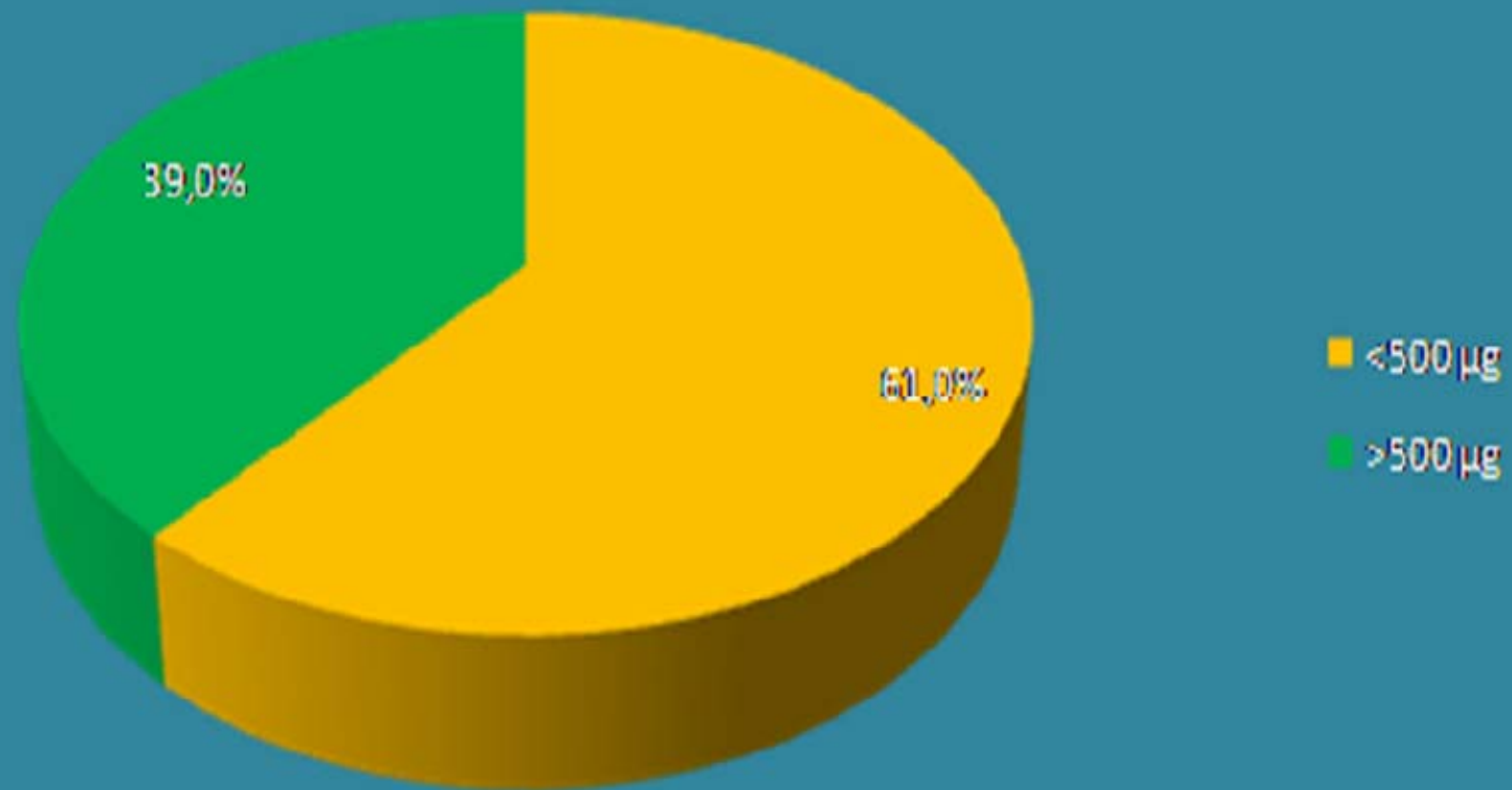
---

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

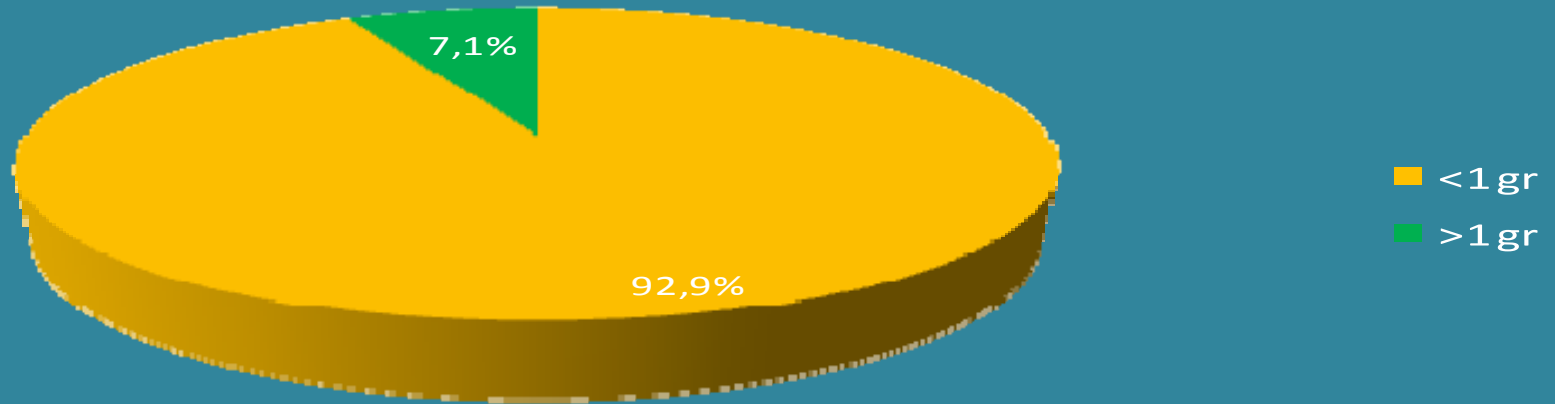
## Ημερήσια πρόσληψη Βιταμίνης C (mg)



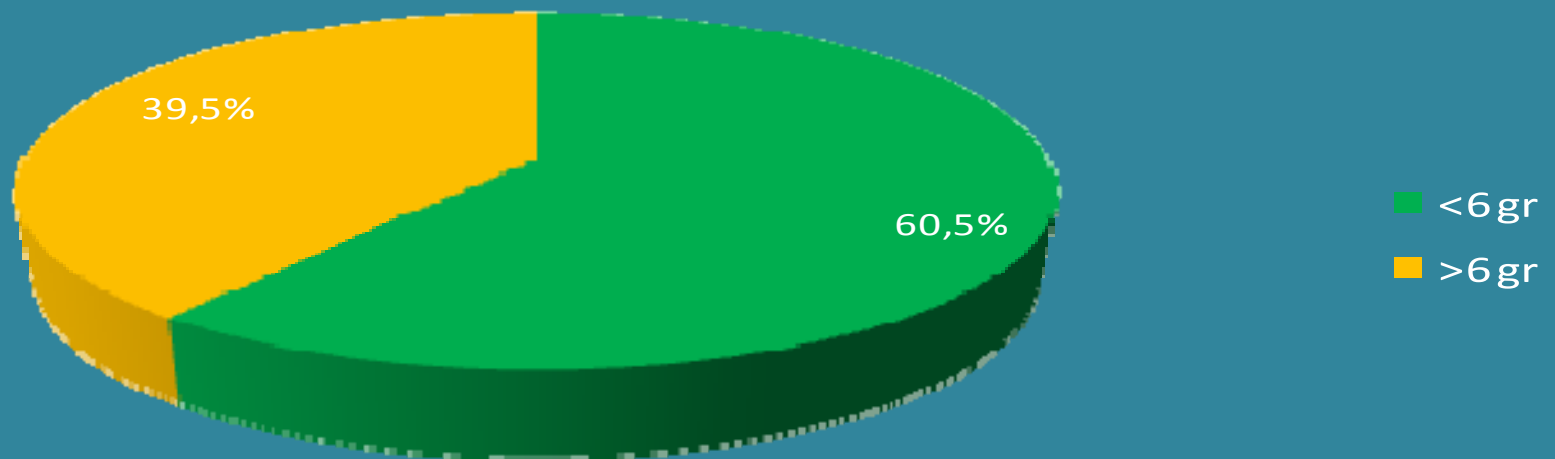
## Ημερήσια πρόσληψη Βιταμίνης Α



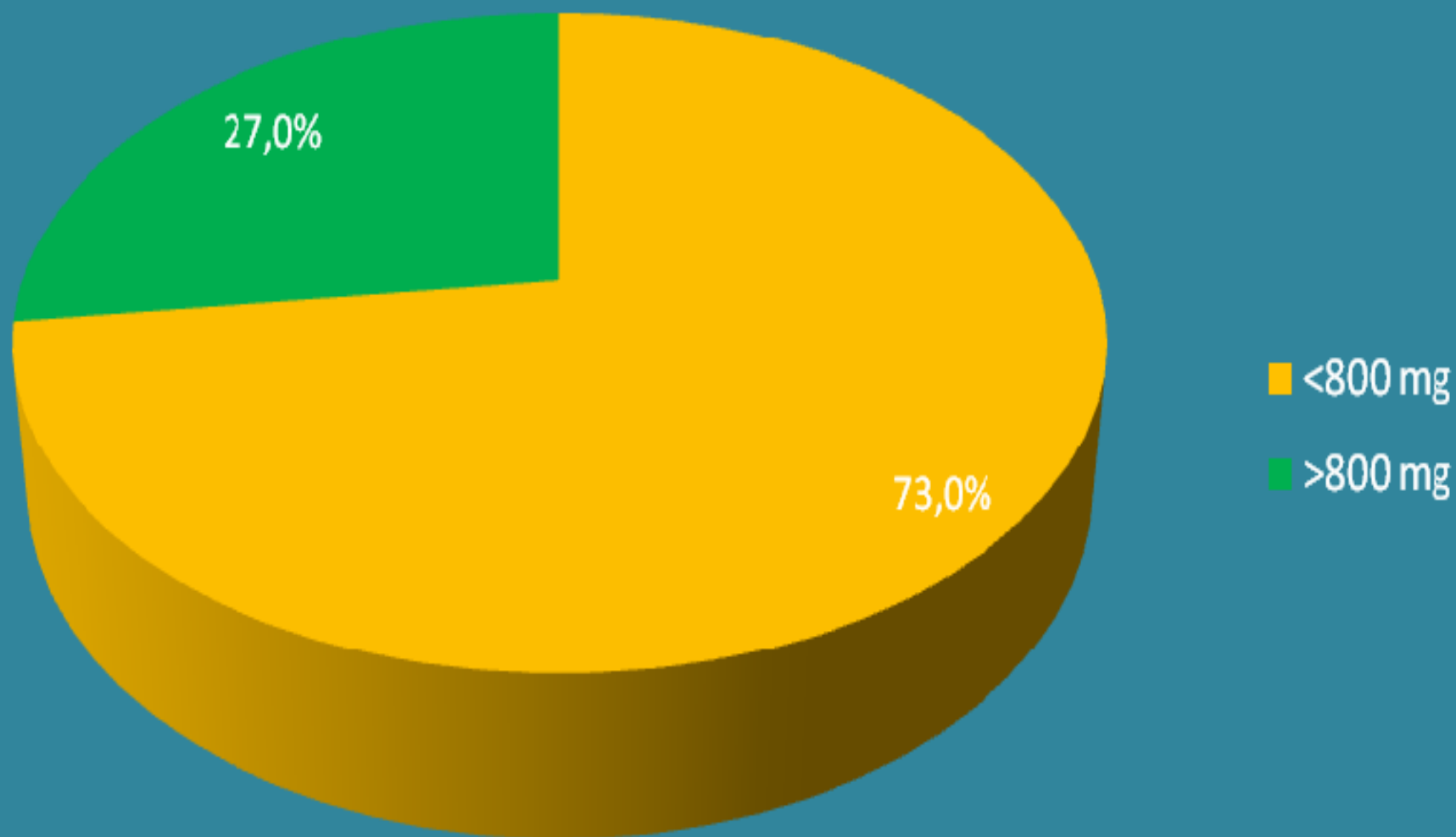
### Ημερήσια πρόσληψη ω3 πολυακόρεστων λιπαρών (% ενέργειας)



### Ημερήσια πρόσληψη ω6 πολυακόρεστων λιπαρών (% ενέργειας)

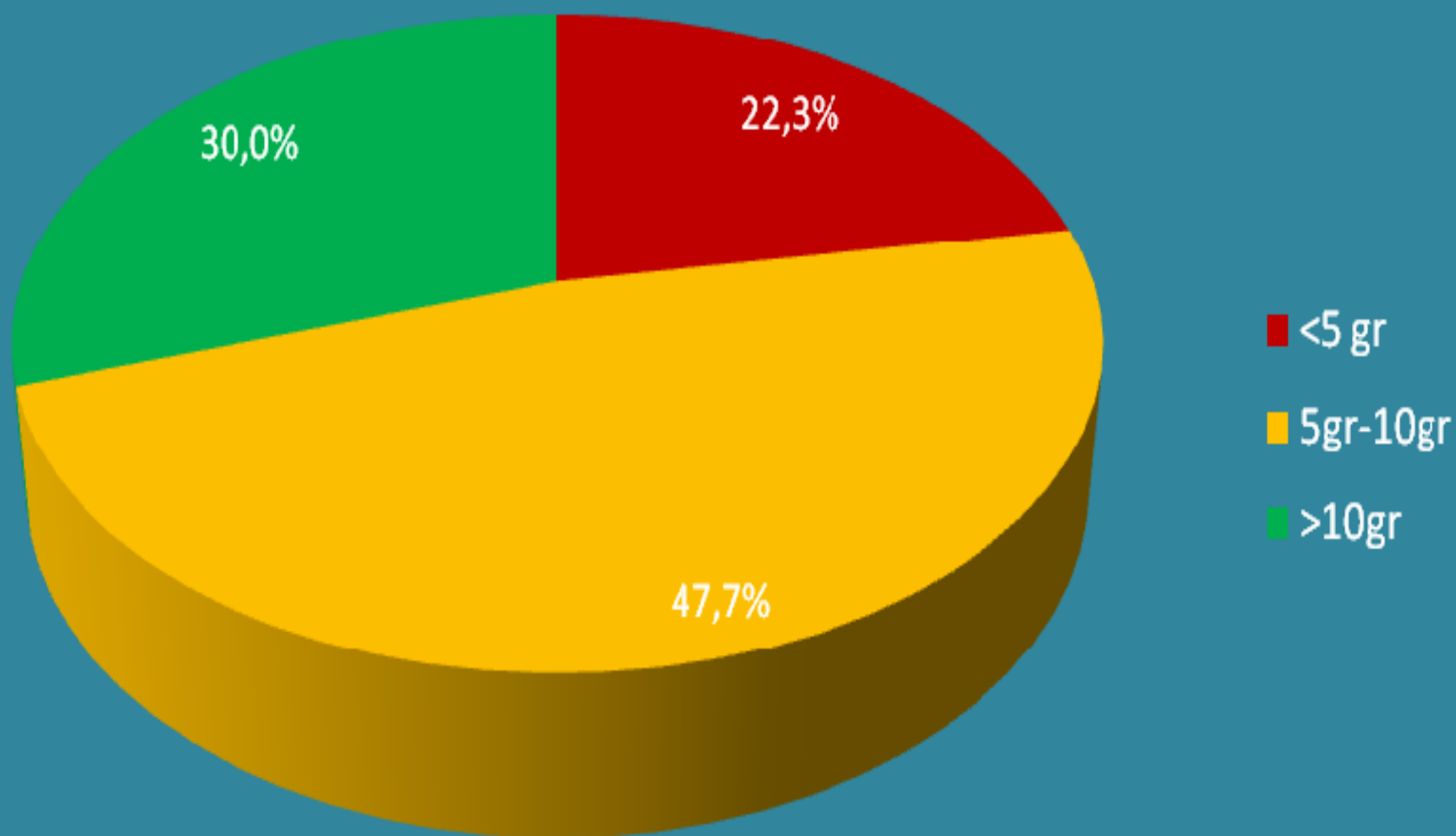


## Ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου (gr)

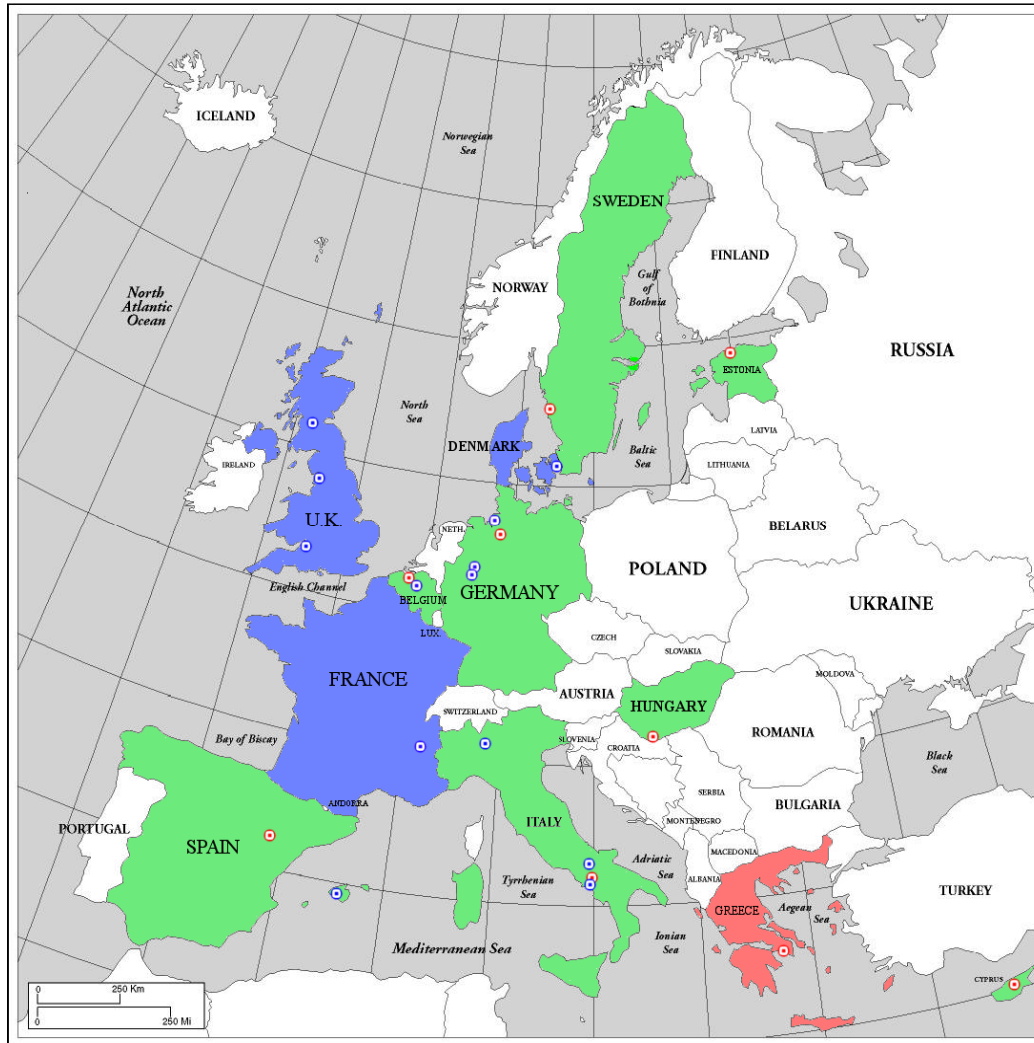




## Ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών (gr)



# Participating countries

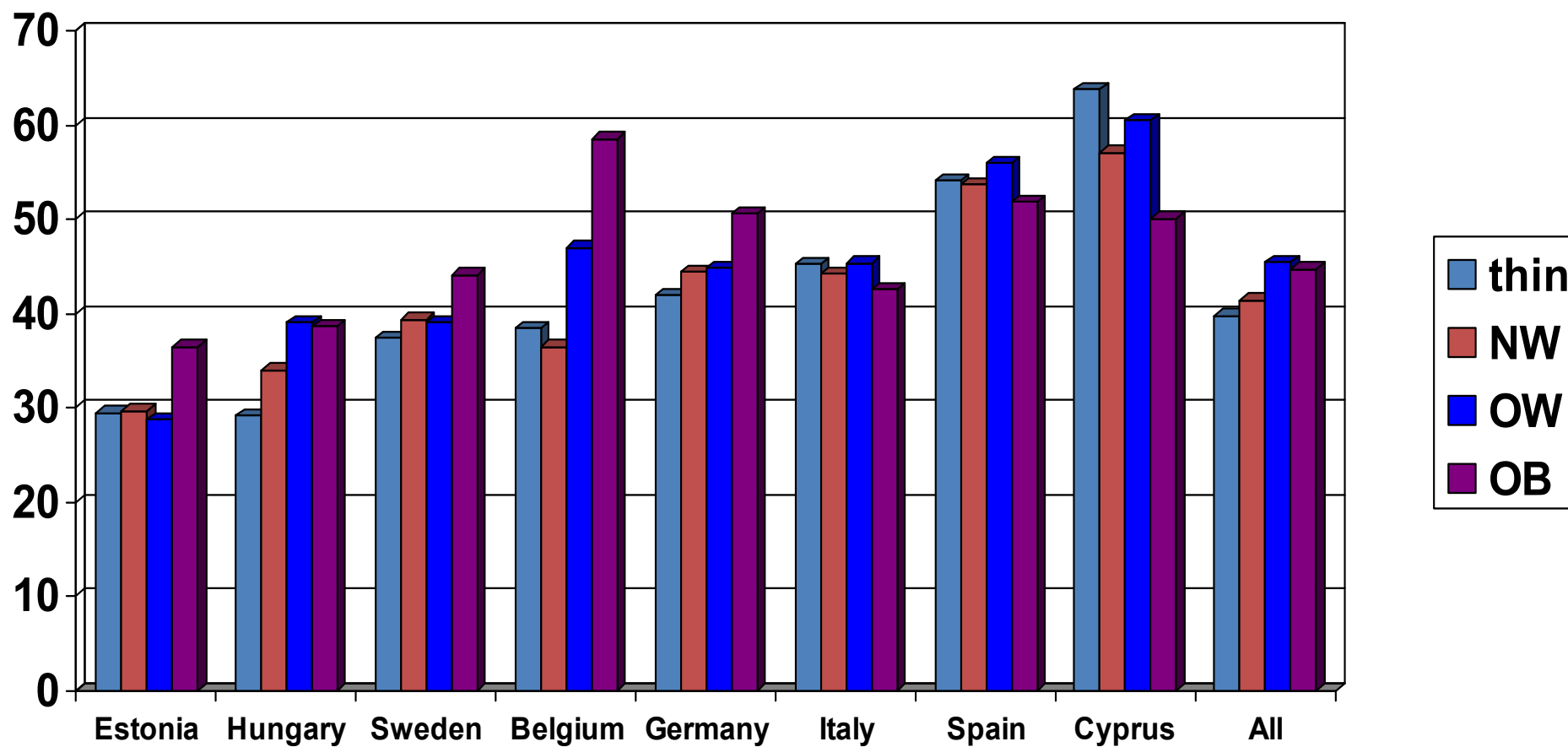


- Ghent, Belgium
- Strovolos, Cyprus
- Copenhagen, Denmark
- Tallin, Estonia
- Grenoble, France
- Bremen, Germany
- Bremerhaven, Germany
- Dortmund, Germany
- Wuppertal, Germany
- Pécs, Hungary
- Avellino, Italy
- Campobasso, Italy
- Milan, Italy
- Naples, Italy
- Zaragoza, Spain
- Palma de Mallorca, Spain
- Huddinge, Sweden
- Gothenburg, Sweden
- Bristol, United Kingdom
- Glasgow, United Kingdom
- Lancaster, United Kingdom

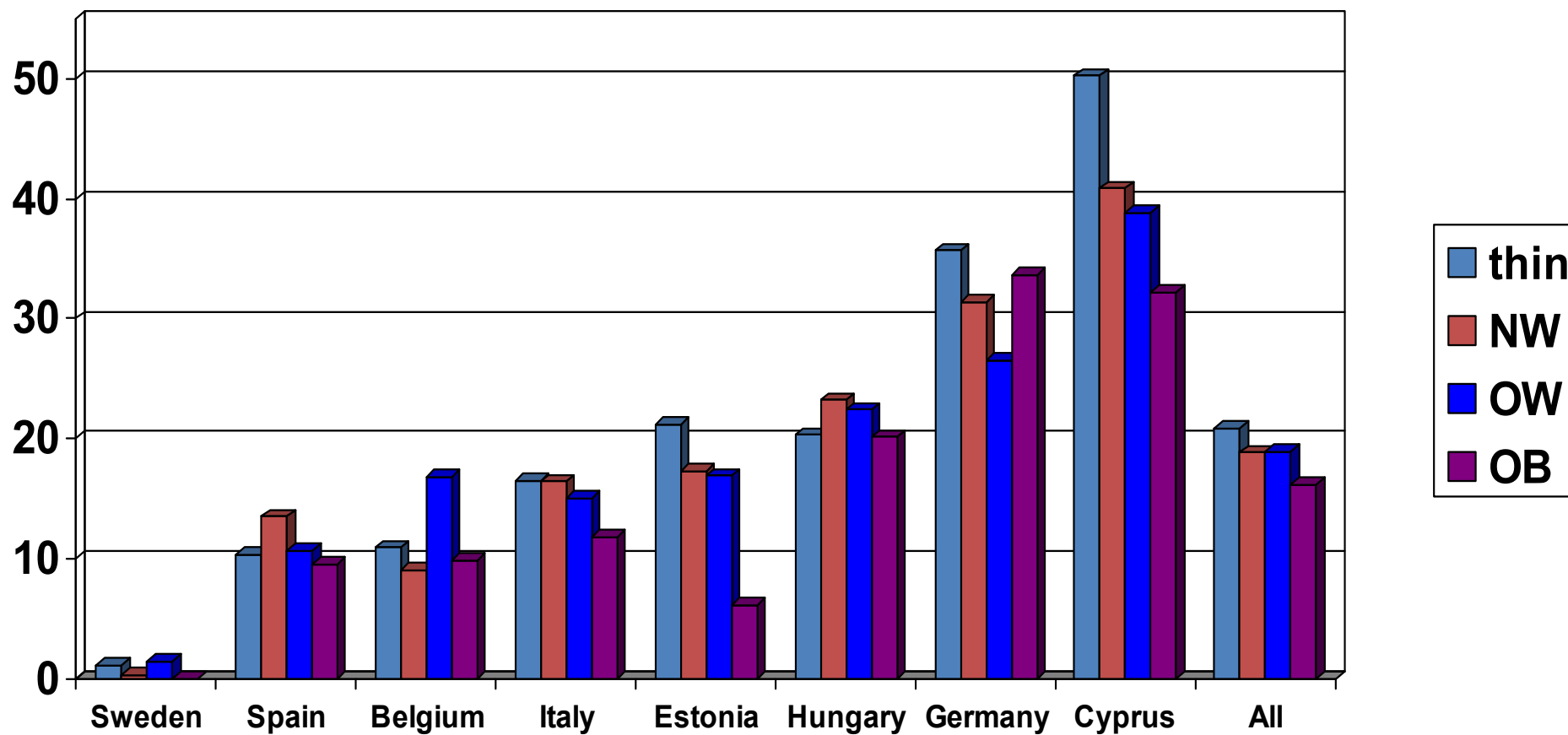
# "OBESOGENIC" FOODS (focus on between-country differences)



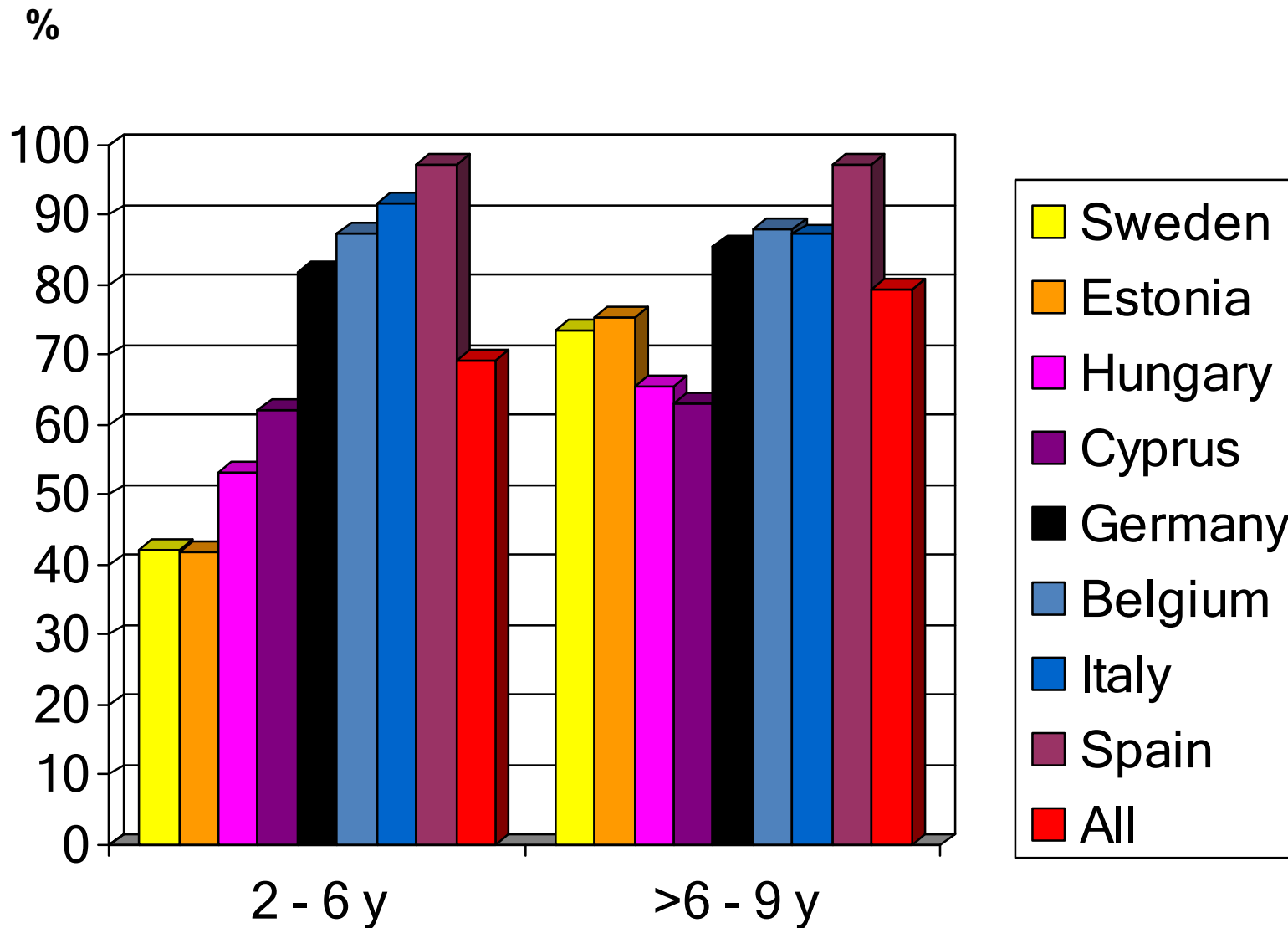
% consuming, salty snacks at least once a week, boys and girls,  
all countries



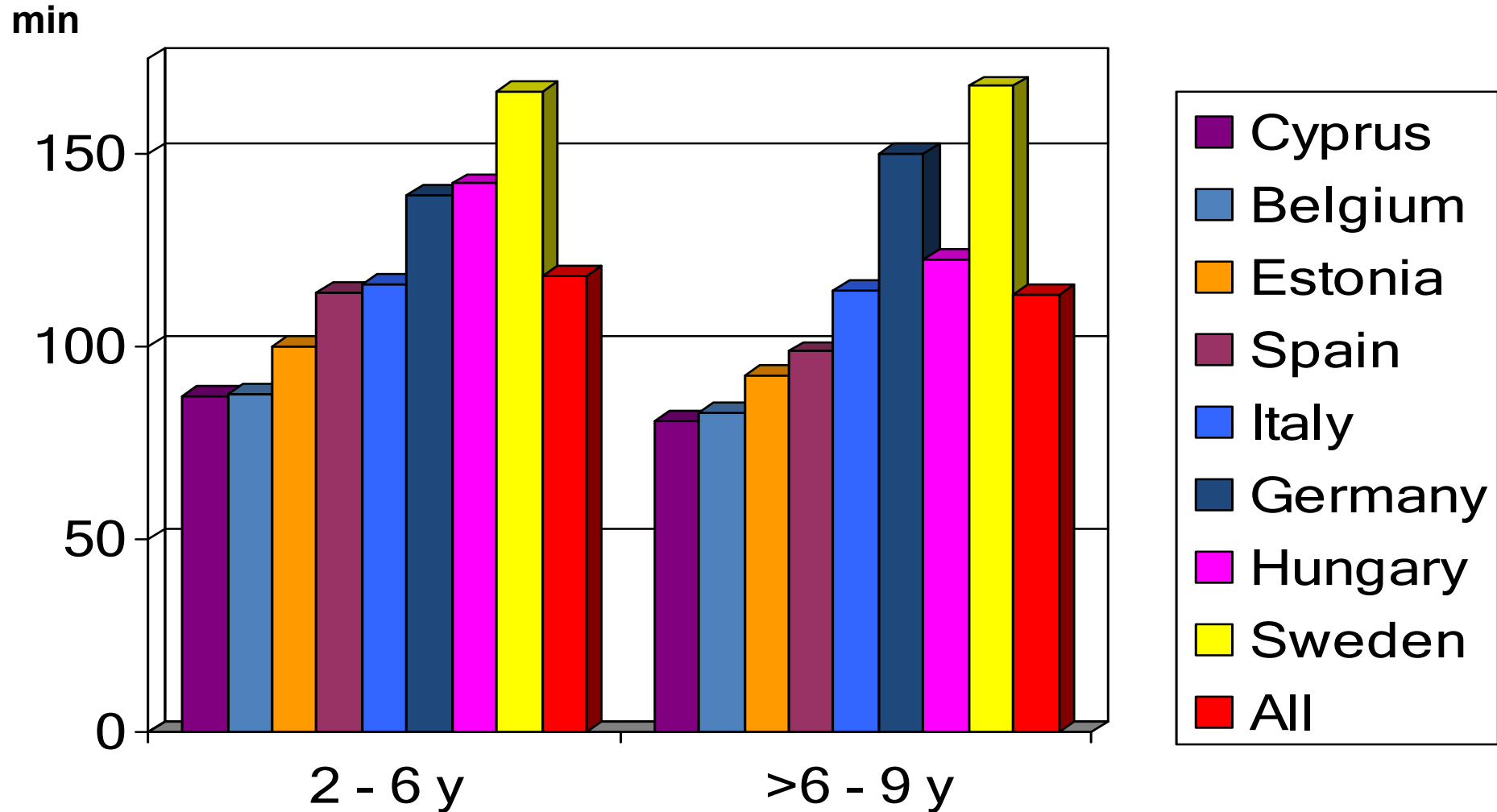
% consuming chocolate and candy bars, at least 4 times a week,  
boys and girls, all countries



# Eat breakfast at home daily



# Number of minutes spent outdoors or at sports club on weekdays



## IDEFICS consortium





# ΛΕΜΕ ΟΧΙ

- Αναψυκτικά
- Συμπυκνωμένης ενέργειας αναψυκτικά
- Πρόσθετα διατροφής-συμπληρώματα διατροφής
- Σφηνάκια

# ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΥΓΙΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΣΗΛΑΝΟ ΣΤΡΩΣΤΗ  
**ΒΟΥΤΥΡΟ**  
**ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ**  
ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ  
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΕΛΑΙΕΣ



ΣΗΛΑΝΟ ΣΤΡΩΣΤΗ  
**ΓΑΛΚΑ**  
**ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ**  
**ΟΙΝΟΓΙΝΕΥΜΑΤΩΔΗ**

**ΑΓΛΑΧΟ ΓΑΛΛΑ**  
**Ή**  
**ΓΙΟΥΡΤΙ**  
ΣΗΛΑΝΟ ΣΤΡΩΣΤΗ  
ΤΗΣ ΣΥΜΦΑ



**ΨΑΡΙ**  
**Ή**  
**ΠΡΟΥΛΕΡΙΚΑ**  
**Ή**  
**ΚΡΕΑΣ**  
ΣΗΛΑΝΟ ΣΤΡΩΣΤΗ  
ΤΗΣ ΣΥΜΦΑ  
**Ή**  
**ΟΣΙΣΤΡΙΑ**  
ΣΗΛΑΝΟ ΣΤΡΩΣΤΗ  
ΤΗΣ ΣΥΜΦΑ

**ΦΡΟΥΤΑ**  
ΣΗΛΑΝΟ ΣΤΡΩΣΤΗ  
ΤΗΣ ΣΥΜΦΑ



**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
ΣΗΛΑΝΟ ΣΤΡΩΣΤΗ  
ΤΗΣ ΣΥΜΦΑ



5 - 10 ΜΕΡΣΕΣ/ΉΜΕΡΑ

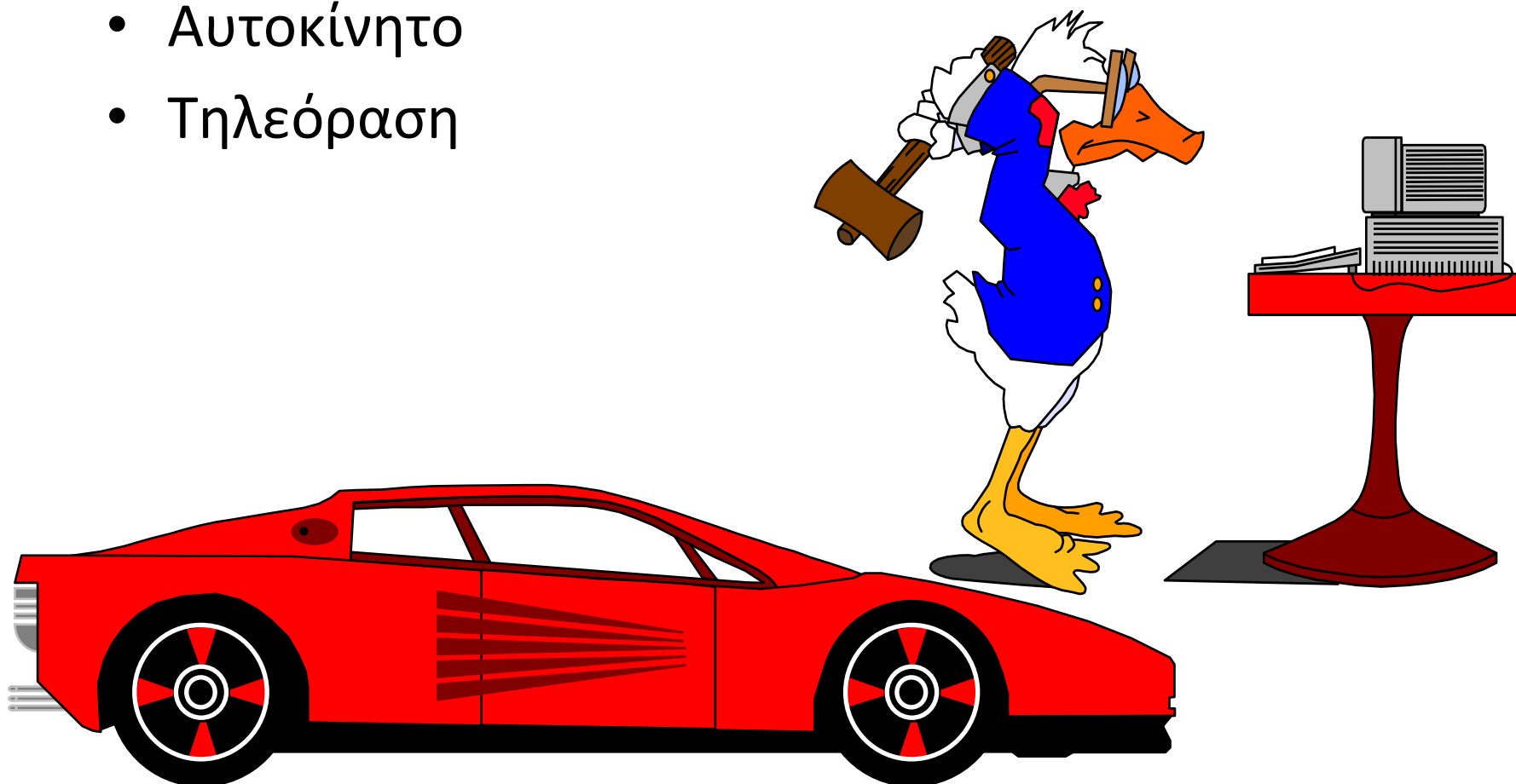
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΚΡΗΤΗΣ  
ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

P38

9

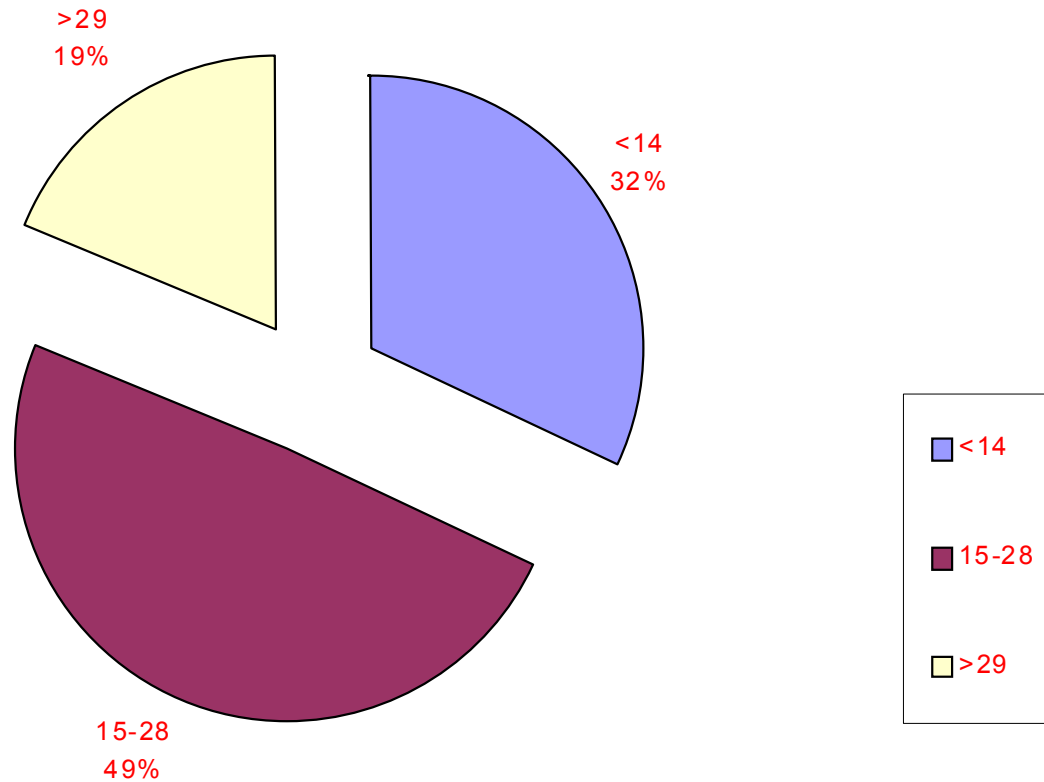
# ΕΧΘΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ

- Αυτοκίνητο
- Τηλεόραση

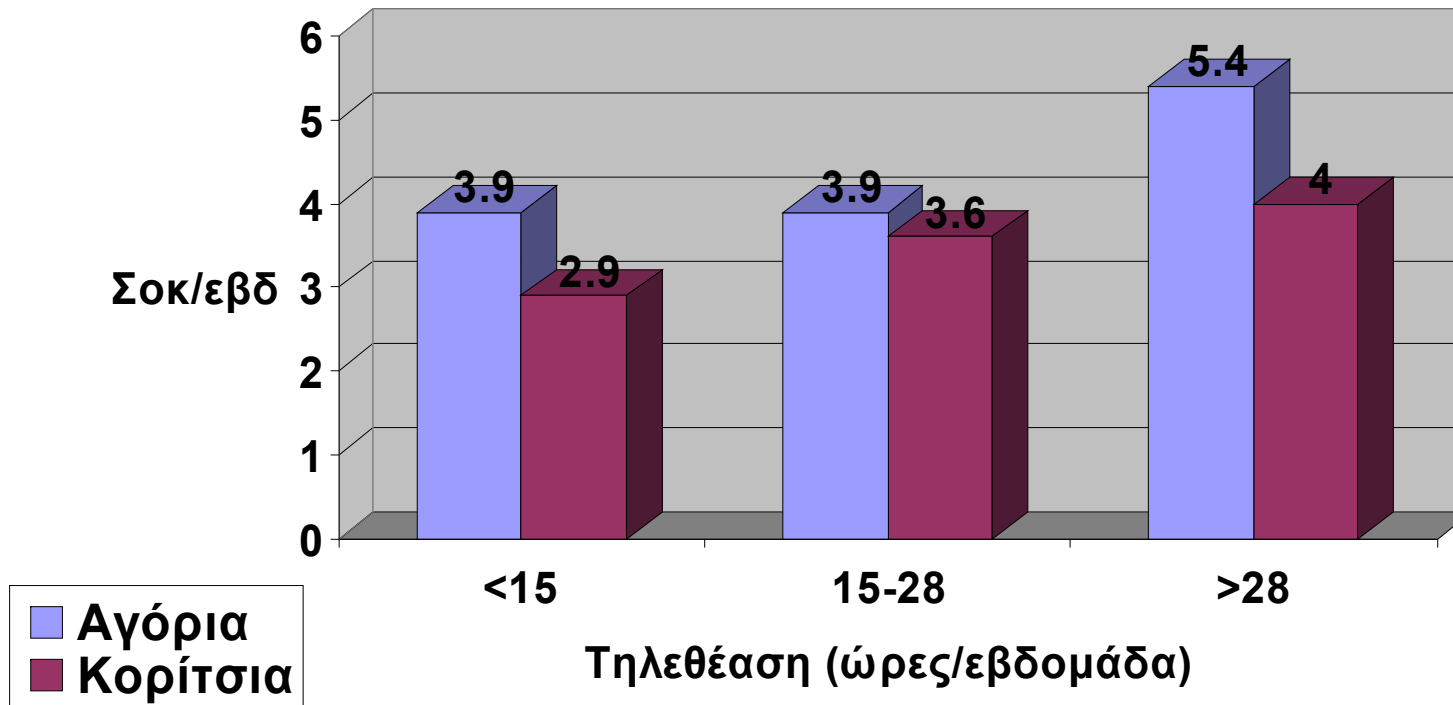


# ΩΡΕΣ ΤΗΛΕΘΕΑΣΗΣ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 11-12 ΕΤΩΝ ΤΗΣ ΠΑΦΟΥ

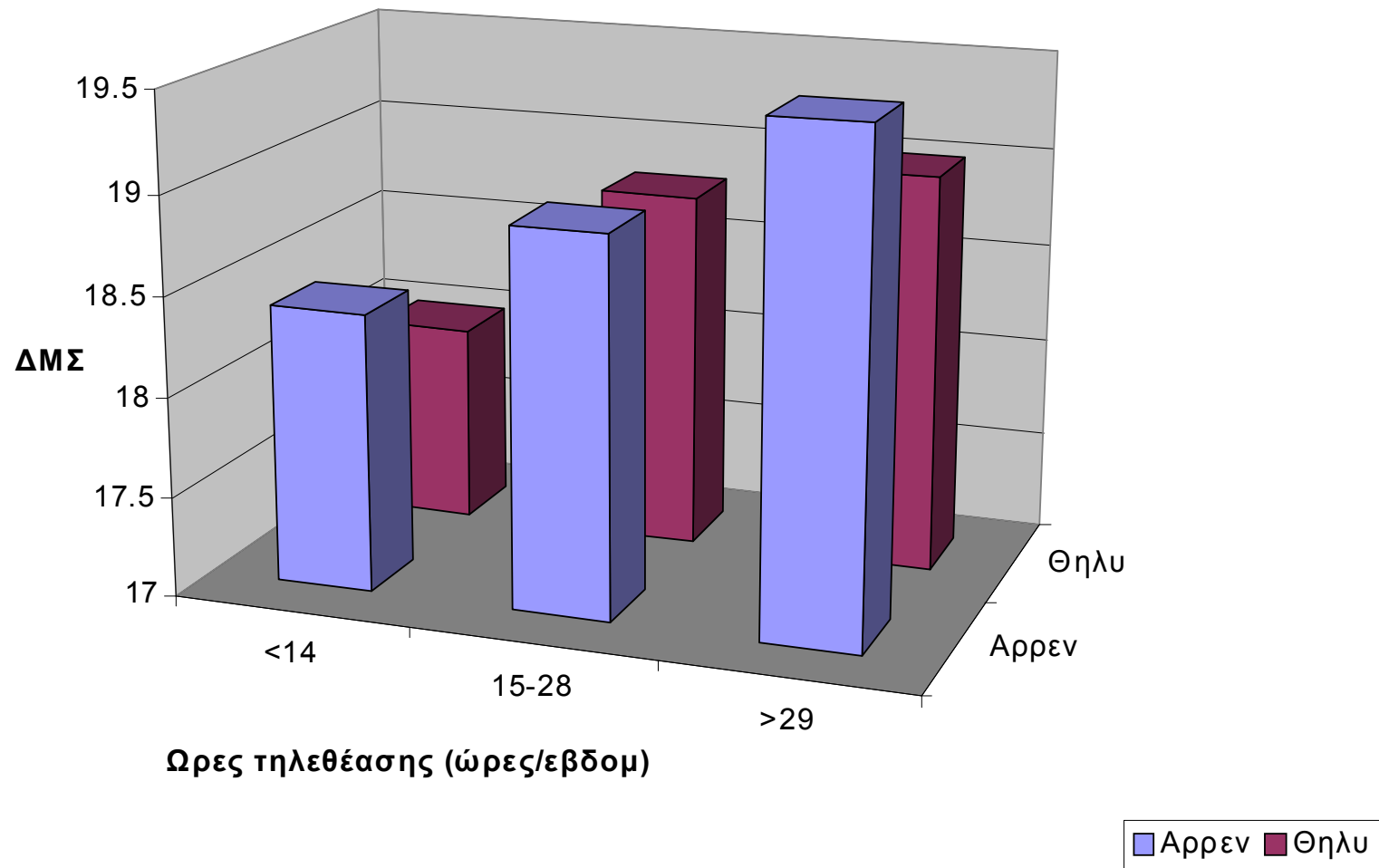
*Δρ. Γιάννης Κορμιάς  
Πάφος, 1998-99*



# Κατανάλωση σοκολατών ανάλογα με το χρόνο τηλεθέασης



**Εικ.1. Τηλεθέαση και Δείκτης μάζας σώματος**



# ΑΝΕΡΟΒΟΥΛΙ

Η ΨΑ-ΨΒ είναι σοβαρά νοσήματα με αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα

.

Παρουσιάζεται αυξητική τάση τα  
Τελευταία χρόνια στις δυτικές  
προυγμένες χώρες.

Προσβάλλει κυρίως γυναίκες  
14 –25 χρονών .

a





Ποσοστό παιδιών με συνολική βαθμολογία μεγαλύτερη από το φυσιολογικό στο EDI-2.

Υποκατηγορία EDI – 2	Αγόρια (%)	Κορίτσια (%)	p value
Drive for thinness= Τάση προς αδυνάτισμα	18.0	42.0	<0.001
Bulimia = Τάση προς Βουλιμία	17.7	17.7	NS
Body Dissatisfaction= Δυσαρέσκεια για το σώμα τους	18.0	41.0	<0.001
Ineffectiveness = Αναποτελεσματικότητα	35.5	40.4	NS
Perfectionism = Τελειομανής Συμπεριφορά	68.0	62.4	NS
Interpersonal distrust = Διαπροσωπικές Δυσκολίες	48.0	44.6	NS
Maturity fears=Φόβοι Ωρίμανσης	84.0	79.8	NS

# Αποτελέσματα στο EAT-26

	EAT<10	EAT 11-19	EAT>20
• Κορ :	39,6 %	33,8%	26,6%*
• Αγορ :	61,6%	25,4%	13%

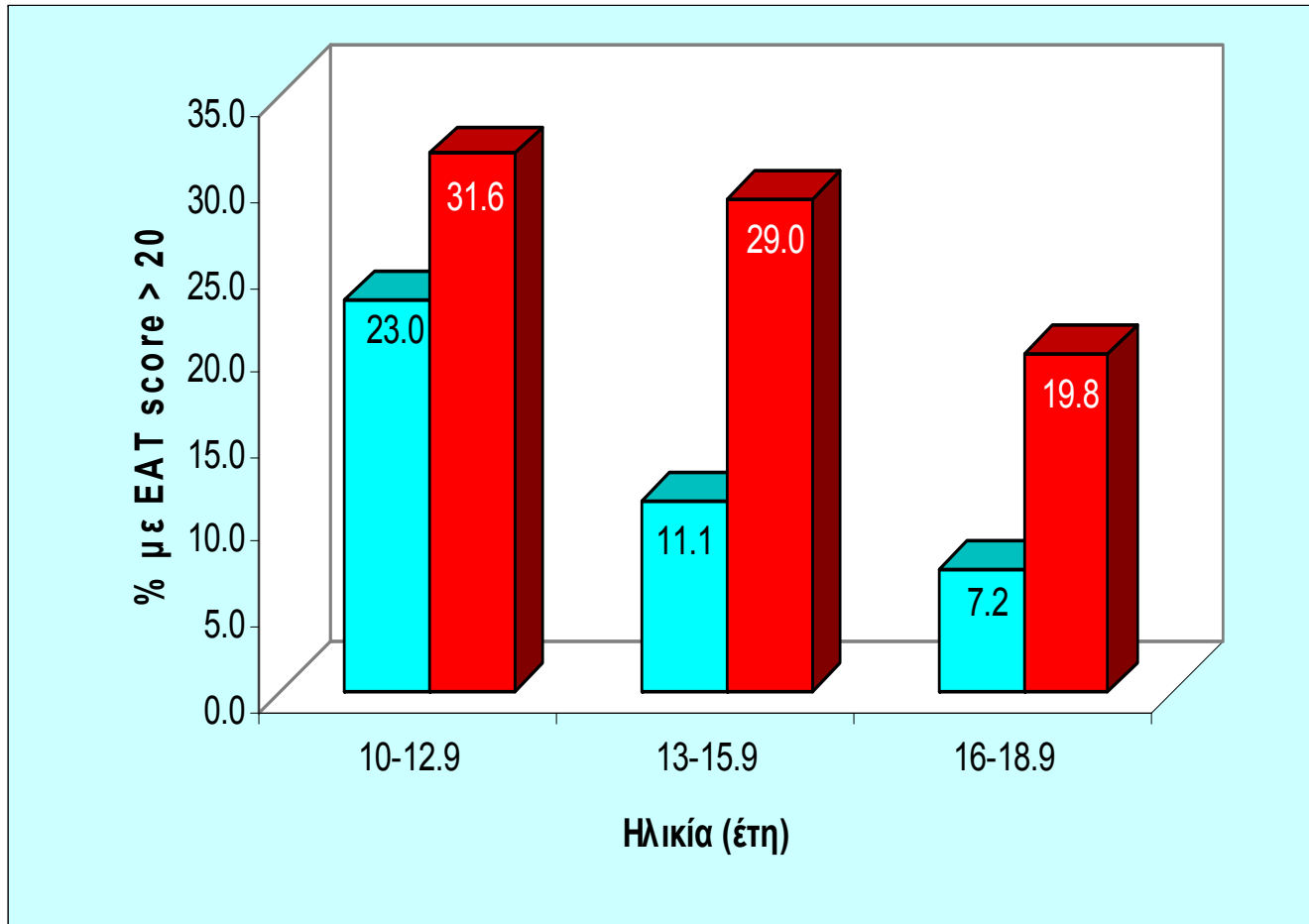
Note: EAT =>20 + Underweight

Females 0,7% \*

Males 0,14%

\*P>0.001

# Συσχέτιση ηλικίας με υψηλή βαθμολογία στο EAT-26 $\geq 20$

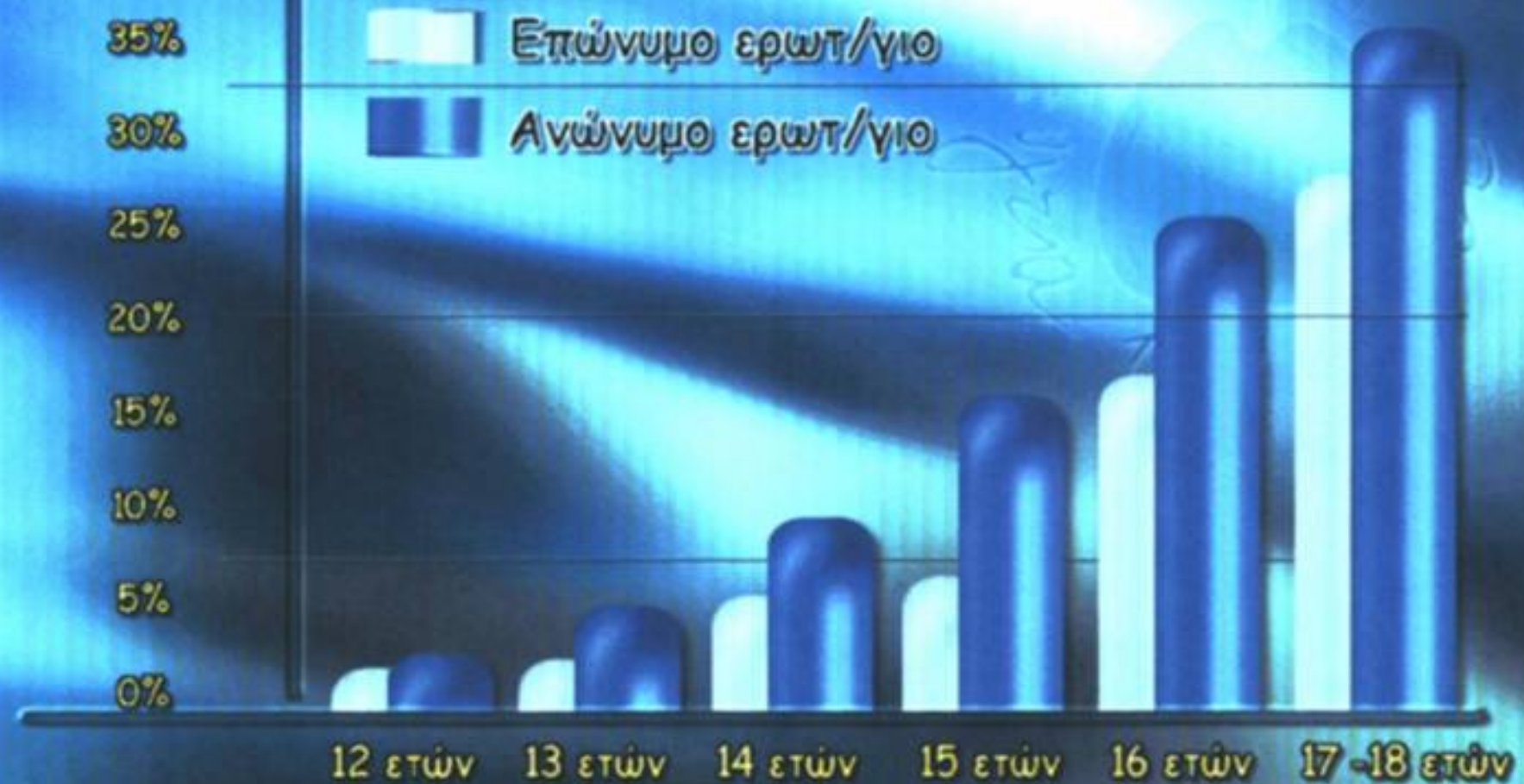


Βαθμολογία στο EAT > 20, δείχνει τάση για εμφάνιση διατροφικής διαταραχής.

Παρατηρούνται υψηλά ποσοστά εφήβων με αυξημένη βαθμολογία στο EAT-26. Τα ποσοστά είναι μεγαλύτερα στα κορίτσια. Με την αύξηση της ηλικίας παρατηρείται βελτίωση κυρίως στα αγόρια.

# Κάπνισμα εφήβων (12-18 ετών)

Υπεύθυνος Project: Δρ Κουρίδης Γιάννης



# Συχνότητα εφήβων με σεξουαλικές σχέσεις

Υπεύθυνος Project: Δρ Κουρίδης Γιάννης

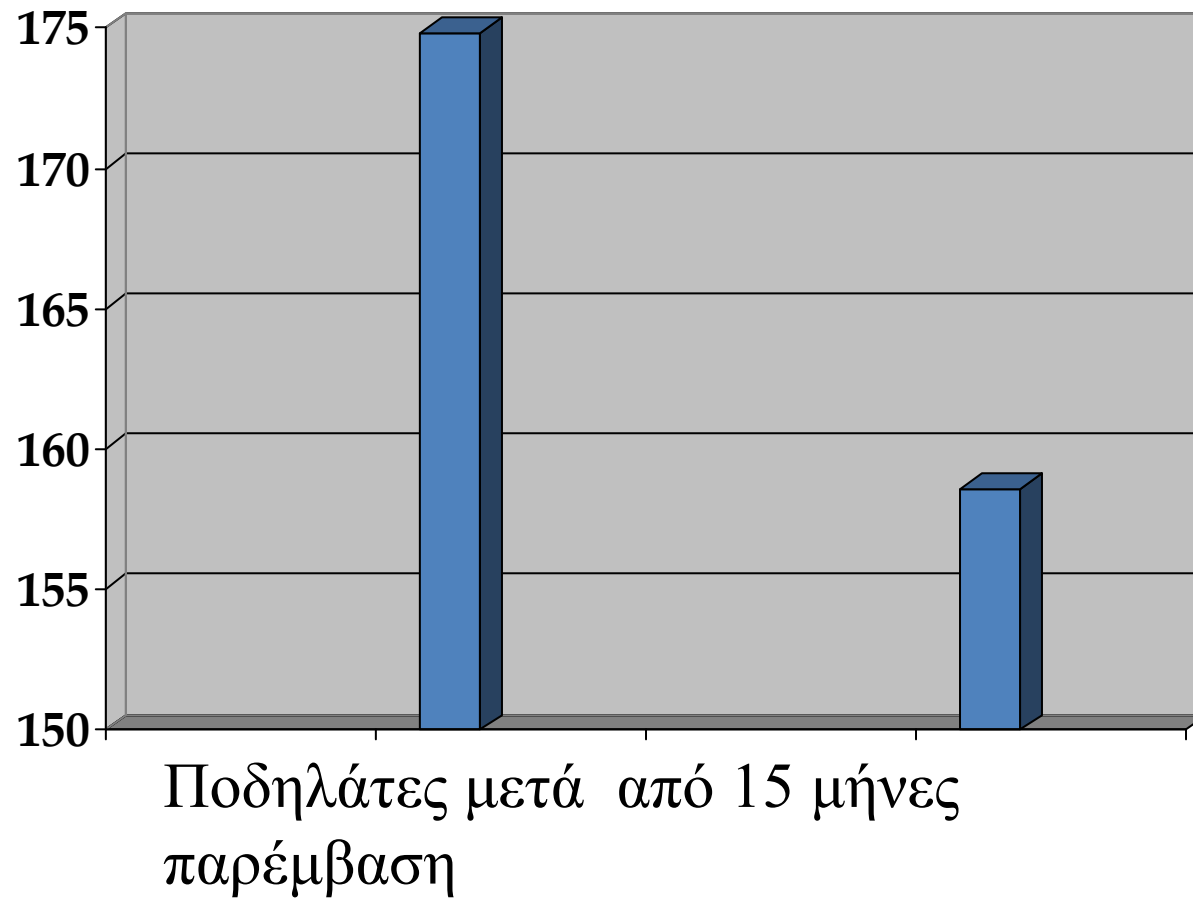






# Ολική Χοληστερόλη ( TC ).

TC





# Ανοικτό σχολείο







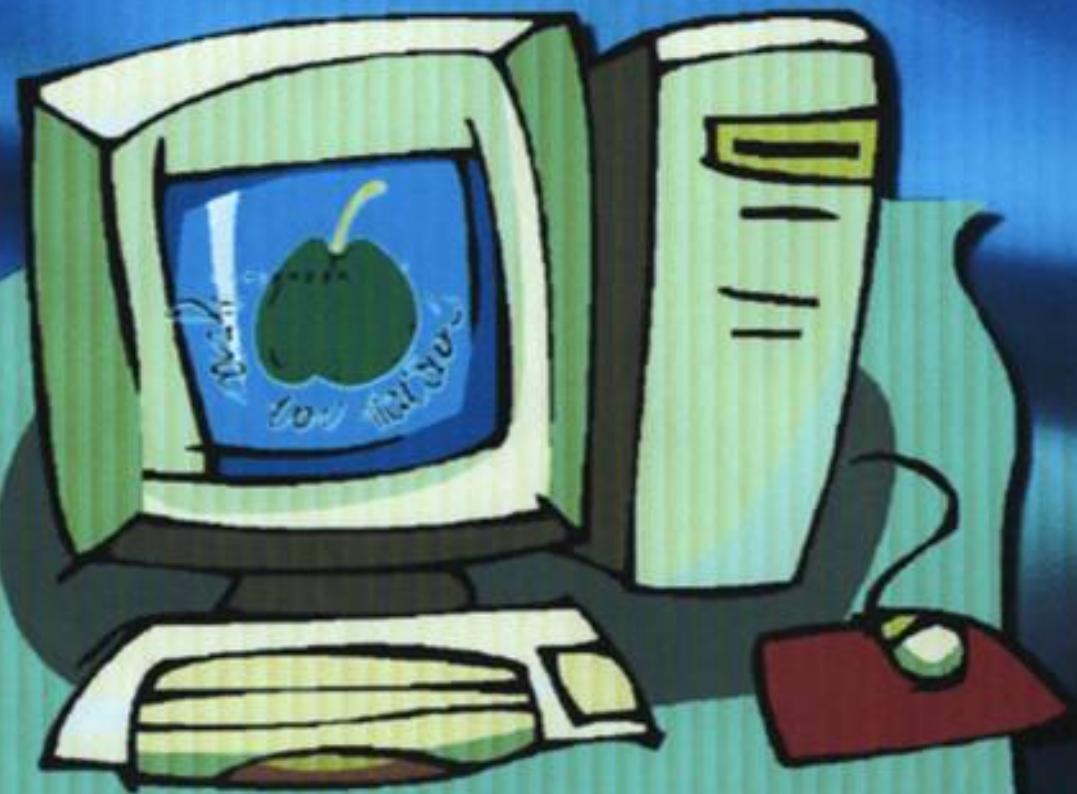








[www.childhealth.ac.cy](http://www.childhealth.ac.cy)



www.childhealth