



Μελέτη IDEFICS. Τα πρώτα συγκριτικά αποτελέσματα

Στην μελέτη IDEFICS στην οποία συμμετέχουν 22 Πανεπιστήμια και Ινστιτούτα της Ευρώπης, έγινε με το ίδιο πρωτόκολλο ταυτόχρονα κλινική εξέταση σε οκτώ χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι χώρες αυτές είναι το Βέλγιο, η Γερμανία, η Εσθονία, η Ισπανία, η Ιταλία, η Κύπρος, η Ουγγαρία και η Σουηδία.

Τα αποτελέσματα που δώσαμε στη δημοσιότητα πριν ένα χρόνο και αφορούσαν 1500 παιδιά δύο έως οκτώ χρόνων, στην ευρύτερη περιοχή του Δήμου Στροβόλου και 1000 στην περιοχή της Πάφου, έδειξαν ότι πολλά παιδιά έχουν αυξημένα λιπίδια στο αίμα τους. Πολλά είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα και πολλά λιποβαρή. Αρκετά παιδιά είχαν αυξημένη πίεση όταν εξετάστηκαν. Η διατροφή των παιδιών μας είχε πολλά λίπη ιδίως τα κορεσμένα και η φυσική τους κατάσταση, όσον αφορούσε την άσκηση, για πολλά ήταν κάτω από τα αποδεκτά όρια για την ηλικία τους.

Τα πρώτα συγκριτικά αποτελέσματα των εξετάσεων στις οποίες υποβλήθηκαν τα 1500 παιδιά στην ευρύτερη περιοχή του Δήμου Στροβόλου και τα 1000 στην περιοχή της Πάφου, με εκείνα των επτά άλλων χωρών, παρουσιάζονται πιο κάτω:

- Εξετάζοντας το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ο οποίος δίνει τη συσχέτιση του βάρους με το ύψος (Βάρος/Υψος²), βρίσκουμε ότι η Κύπρος κατέχει τη δεύτερη θέση μετά την Ιταλία στα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια.
- Η Κύπρος κατέχει την τρίτη θέση όσον αφορά το ποσοστό των λιποβαρών παιδιών μετά το Βέλγιο και την Ουγγαρία τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια.

Από την μελέτη IDEFICS εξάγονται χρήσιμα συμπεράσματα τα οποία αφορούν την υγεία μας, όπως :

- όσο μικρότερος είναι ο ΔΜΣ μας τόσο λιγότερο κινδυνεύουμε από καρδιακά νοσήματα, αφού μικραίνει το πηλίκο της ολικής χοληστερόλης προς την καλή χοληστερόλη το οποίο είναι αθηρωματικός δείκτης. Ο αθηρωματικός αυτός δείκτης πρέπει να είναι όσο το δυνατό μικρότερος. Γι' αυτό πρέπει να έχουμε το συνιστώμενο βάρος σε σχέση με το ύψος μας.
- το πιο πάνω συμπέρασμα, δηλαδή ότι κινδυνεύει λιγότερο η υγεία μας όσο πιο κοντά στο ιδανικό είναι το βάρος μας σε σχέση με το ύψος μας, επιβεβαιώνεται και από τον πολύ σημαντικό δείκτη HOMA. Ο δείκτης HOMA έχει σχέση με το σάκχαρο νηστείας και την ινσουλίνη αίματος (σάκχαρο

νηστείας X ινσουλίνη ορού/ 22,5). Εκφράζει δηλαδή τη σχέση της ινσουλίνης η οποία είναι η ορμόνη που παράγει το πάγκρεας και είναι υπεύθυνη για το μεταβολισμό του σακχάρου, με την τιμή της γλυκόζης στο αίμα. Ο δείκτης HOMA μικραίνει όσο μικραίνει ο ΔΜΣ των παιδιών. Παιδιά με υψηλό ΔΜΣ (παχύσαρκα) έχουν υψηλό δείκτη HOMA, επομένως προδιάθεση για διαβήτη-μεταβολικό σύνδρομο.

- όσο μικραίνει ο ΔΜΣ των παιδιών ελαττώνεται η συστολική και η διαστολική πίεση. Υπενθυμίζεται ότι η αυξημένη πίεση είναι ένας ύπουλος εχθρός της υγείας ο οποίος προκαλεί μεγάλες βλάβες σε διάφορα όργανα του σώματος
- τα κανονικού βάρους παιδιά 2 έως 9 χρόνων έχουν τη χαμηλότερη διαστολική πίεση.

Στη μελέτη έγινε μέτρηση της αρτηριακής πίεσης κατά την ημέρα της εξέτασης των παιδιών. Η σύγκρισή της με τις άλλες χώρες παρουσιάζει τα Κυπριόπουλα να έχουν ελαφρά πιο αυξημένες πιέσεις από όλες τις άλλες χώρες της μελέτης με εξαίρεση τις πιέσεις των παιδιών της Εσθονίας.

Η μελέτη IDEFICS εξέτασε τις συνήθειες των παιδιών και των γονιών τους σε σχέση με τα επίπεδα υγείας των παιδιών και εξήγαγε τα πιο κάτω συμπεράσματα:

- η παρακολούθηση περισσότερο από μια ώρα την ημέρα, τηλεόρασης, video και DVD, έχει άμεση σχέση με το δείκτη μάζας σώματος. Ο ΔΜΣ των παιδιών μεγαλώνει όσο αυξάνει ο χρόνος που παρακολουθούν τηλεόραση, video και DVD. Το ίδιο συμπέρασμα βγαίνει και για τα παιδιά που ασχολούνται περισσότερο από μια ώρα την ημέρα με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή καθώς και με παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.
- υπάρχει θετική συσχέτιση του χρόνου που οι γονείς αφιερώνουν με τα παιδιά τους σε σχέση με την υγεία τους. Τα παιδιά που «ξοδεύουν» χρόνο με τους γονείς τους τα Σαββατοκυρίακα έχουν μικρότερο ΔΜΣ, σε αντίθεση με τα παιδιά γονιών που δηλώνουν ότι έχουν «βαρετά» Σαββατοκυρίακα. Τα παιδιά αυτών των γονιών έχουν μεγαλύτερο ΔΜΣ είναι δηλαδή πιο επιρρεπή στην παχυσαρκία από ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς αφιερώνουν χρόνο για αυτά.

Η μελέτη IDEFICS εξέτασε επίσης τα στοιχεία εκείνα που οδηγούν τα παιδιά της Ευρώπης σε παχυσαρκία, κυρίως τη διατροφή και την άσκησή τους. Έτσι βρέθηκε ότι:

- όσον αφορά το ποσοστό των παιδιών που καταναλώνουν τουλάχιστο ένα φρούτο την ημέρα η Κύπρος ακολουθεί τη Σουηδία και την Ισπανία. Στις άλλες πέντε χώρες το ποσοστό ήταν μικρότερο
- όσον αφορά το ποσοστό των παιδιών που καταναλώνει μαγειρεμένα λαχανικά στην Κύπρο είναι το μικρότερο από όλες τις χώρες της μελέτης
- στη Σουηδία, Γερμανία και Εσθονία μεγαλύτερα ποσοστά παιδιών από ότι στην Κύπρο τρώνε σαλάτες, ενώ στην Ουγγαρία, Ισπανία και Ιταλία τα ποσοστά είναι μικρότερα

- όσον αφορά το νερό τα Κυπριόπουλα πίνουν περισσότερο από όλα τα άλλα παιδιά και αυτό είναι καλό για την υγεία τους

Όσον αφορούν τα τρόφιμα που παχαίνουν στη μελέτη IDEFICS βρέθηκε ότι:

- στη Κύπρο τα παιδιά δύο έως οκτώ χρόνων δεν πίνουν πολλά αναψυκτικά τα οποία πρέπει να αποφεύγονται. Μόνο στην Ουγγαρία και Ισπανία τα παιδιά πίνουν λιγότερα αναψυκτικά
- τρώνε όμως τα Κυπριόπουλα πολλές τηγανητές πατάτες που δίνουν πολλές θερμίδες και μόνο στην Ουγγαρία και το Βέλγιο τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε τηγανητές πατάτες είναι μεγαλύτερα
- τρώνε τα Κυπριόπουλα πολλή πίτσα και μόνο στην Ιταλία και τη Γερμανία τα ποσοστά των παιδιών που τρώνε πίτσα είναι μεγαλύτερα
- το ποσοστό των παιδιών στην Κύπρο που τρώνε τα βλαβερά πατατάκια τσιπς και γαριδάκια είναι το μεγαλύτερο από όλες τις χώρες της μελέτης
- το ποσοστό των παιδιών στην Κύπρο που τρώνε τις ανθυγιεινές σοκολάτες είναι το μεγαλύτερο από όλες τις χώρες της μελέτης

Αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες βρέθηκε ακόμη ότι:

- τα ποσοστά των παιδιών έξι με εννέα χρόνων στην Κύπρο, που παίρνουν το ευεργετικό για την υγεία και την απόδοση τους στο σχολείο πρόγευμα, είναι τα χαμηλότερα από όλες τις άλλες χώρες. Στις ηλικίες δύο με έξι χρόνων χαμηλότερα ποσοστά από τα Κυπριόπουλα έχουν μόνο τα παιδιά στη Σουηδία, Εσθονία και Ουγγαρία
- τα ποσοστά των παιδιών δύο με εννέα χρόνων στην Κύπρο, που έχουν την κακή συνήθεια να βλέπουν τηλεόραση όταν τρώνε είναι τα μεγαλύτερα από όλες τις άλλες χώρες. Στις ηλικίες έξι με εννέα χρόνων μας ξεπερνά λίγο μόνο η Ιταλία

Εξετάζοντας την φυσική δραστηριότητα βρέθηκε ότι:

- στην Κύπρο τα ποσοστά των παιδιών δύο με εννέα ετών, που διαθέτουν χρόνο για φυσική δραστηριότητα έξω από το σπίτι τις καθημερινές είναι τα χαμηλότερα από όλες τις χώρες της μελέτης
- κατά τα Σαββατοκυρίακα το ποσοστό των παιδιών, που διαθέτουν χρόνο για φυσική δραστηριότητα έξω από το σπίτι, είναι το χαμηλότερο από όλες τις χώρες εκτός εκείνο της Ισπανίας στα δύο με έξι χρόνων και εκείνο της Ιταλίας στα έξι με εννέα χρόνων παιδιά.

Να σημειωθεί εδώ ότι η εξέταση έγινε τους μήνες Οκτώβριο με Μάιο πέρσι οπότε ο καιρός στην Κύπρο ήταν εξαιρετικά καλός για δραστηριότητες έξω από το σπίτι σε αντίθεση με εκείνο των άλλων χωρών.

Χρησιμοποιώντας τα επιταχυνσιόμετρα (accelerometers) βρέθηκε ότι τα άτομα που κάνουν έντονη άσκηση έχουν χαμηλότερο ΔΜΣ. Με τη σύγκριση των αποτελεσμάτων όλων των παιδιών της μελέτης βρέθηκε ακόμη ότι:

- Στην Κύπρο τα παιδιά έχουν τις μεγαλύτερες περιόδους αδράνειας καθ'όλη τη βδομάδα

Οι διατροφικές και αθλητικές συνήθειες του ατόμου έχουν κύριο ρόλο στη διαμόρφωση της φυσικής του κατάστασης. Από τα διαιτολογικά αποτελέσματα της μελέτης IDEFICS εξάγεται το συμπέρασμα ότι τα άτομα που τρώνε βραστά χόρτα, σαλάτες και φρούτα έχουν καλύτερη σχέση μεταξύ του βάρους και του ύψους τους (ΔΜΣ). Ακόμη βγαίνει το συμπέρασμα ότι τα άτομα που έχουν καλύτερο ΔΜΣ έχουν και καλύτερη απόδοση σε αθλητικές δραστηριότητες όπως τα 40 μέτρα γρήγορο τρέξιμο.

Δρ Μιχάλης Τορναρίτης
Υπεύθυνος έργου

Δρ Χάρης Χατζηγεωργίου
Υπεύθυνος κλινικής εξέτασης

Δρ Γιάννης Κουρίδης, υπεύθυνος για την επαρχία Πάφου

Χρίστος Γεωργίου, Γυμναστής

Μιχάλης Χατζηιωάννου, Γυμναστής

Δήμητρα Αντωνίου, Γυμνάστρια

Αχιλλέας Βυρίδης, Γυμναστής

Χριστίνα Κονή, Διαιτολόγος

Αδάμος Παναγή, Διαιτολόγος

Κυριάκος Κυριάκου, Γυμναστής

Φρόσω Μαύρου, Νηπιαγωγός

Ίρης Ρούσου, Διαιτολόγος

Χριστόφορος Χατζηιωάννου, διατήρηση αρχείου

Δρ Μόνικα Σιακού, Ψυχολόγος, Υπεύθυνη για τις ομάδες εστίασης (focus groups)

Το έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό που παρουσιάστηκε στη διάσκεψη θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Ινστιτούτου, <http://www.childhealth.ac.cy>



Αττικής 8, 2027 ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

τηλ. 22424072, 99685358