

Μεσογειακή διατροφή και διατροφικές συνήθειες σε άτομα ηλικίας 18-40

Γεωργία Αντώνογλου¹, Ειρήνη Καραθύμιου¹

Επιβλέπων: Μιλτιάδης Θεοχάρης²

¹Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής, ΤΕΙ Θεσσαλίας,

²Επιστημονικός Συνεργάτης - Πανεπιστημιακός Υπότροφος, ΤΕΙ Θεσσαλίας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την υγεία του ατόμου. Συγκεκριμένα, η υιοθέτηση του μοντέλου της Μεσογειακής Διατροφής συμβάλλει στην ποιότητα της ζωής των ανθρώπων και στη μακροζωία. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί αν τα άτομα ηλικίας 18-40 ακολουθούν αυτό το πρότυπο διατροφής, καθώς και τις διατροφικές τους συνήθειες. Στην έρευνα συμμετείχαν 200 άτομα (άνδρες N = 70 και γυναίκες N = 130) ηλικίας 18-40, με επικρατούσα ηλικιακή ομάδα την 18-23. Με βάση τις απαντήσεις τους, η πλειοψηφία κάνει χρήση αλκοόλ έως 1 φορά/εβδομάδα και αθλείται συστηματικά. Ακόμα, διαπιστώθηκε ότι τα περισσότερα άτομα ηλικίας 18 - 23 και 23 - 29 καταναλώνουν μικρές ποσότητες φρούτων, λαχανικών, οσπρίων. Ενώ επιλέγουν συχνότερα κρέας, γλυκά, αναψυκτικά, τροφές ταχείας εστίασης και προϊόντα ολικής αλέσεως. Αντίθετα, ο μεγαλύτερος αριθμός ατόμων ηλικίας 30 - 35 και 36 - 40 καταναλώνει τη συνιστώμενη συχνότητα κρέατος, οσπρίων, φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών. Επίσης καταναλώνει καθημερινά σπιτικό φαγητό, μέτρια ποσότητα αλκοόλ, Τέλος επιλέγει υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος και σπάνια τροφές ταχείας εστίασης και γλυκά. Συνεπώς, τα άτομα της ηλικιακής κατηγορίας 30 - 40 ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής που είναι περισσότερο συμβατός με τη Μεσογειακή Διατροφή συγκριτικά με τα άτομα της ηλικιακής ομάδας 18 - 29. ***Hellenic J Nutr Diet 2023, 14(1):13-26***

Λέξεις Κλειδιά: Υγεία, Μεσογειακή Διατροφή, Διατροφικές Συνήθειες, Ατομικές Συνήθειες

ABSTRACT

Mediterranean diet and peoples' nutritional habits aged 18-40

Georgia Antonoglou¹, Irini Karathimiou¹

Supervisor: Miltiadis Theocharis²

¹Department of Nutrition and Dietetics, School of Agricultural Technology and Food and Nutrition Technology, TEI of Thessaly,

²Scientific Associate - University Scholar, TEI of Thessaly, Greece

Nutrition is an important factor for one's health. Specifically, adopting the Mediterranean diet model contributes to people's quality of life and longevity. The purpose of this work is to investigate whether 18-40 year olds follow this dietary pattern and their eating habits. The study involved 200 people (N = 70 men and N = 130 women) aged 18-40, with a prevailing age group of 18-23. Based on their answers, the majority use alcohol up to 1 time / week and exercise systematically. It was also found that most people aged 18-23 and 23-29 consume small amounts of fruits, vegetables, legumes. While they often choose meat, sweets, soft drinks, fast food and whole grains. In contrast, most people aged 30-35 and 36-40 consume the recommended frequency of meat, legumes, fruits, vegetables, nuts. It also consumes home-cooked meals, moderate amounts of alcohol daily. Finally, it chooses healthy ways of cooking and rarely fast food

Αλληλογραφία:

Μιλτιάδης Θεοχάρης

Καβράκου 25, Τρίκαλα

Τηλ.: 6977794889

e mail: miltostheocharis@yahoo.gr

and sweets. As a result, people in the age group of 30 - 40 follow a healthier lifestyle that is more compatible with the Mediterranean diet than in the age group of 18 - 29. *Hellenic J Nutr Diet 2023, 14(1):13-26*

Key words: Health, Mediterranean Diet, Nutritional Habits, Individual Habits

Ο όρος «Μεσογειακή Δίαιτα» ή «Δίαιτα Μεσογειακού Τύπου» επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών.¹⁴ Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων και ανεπεξέργαστων δημητριακών, μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριών, χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, και χαμηλή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Τέλος, χαρακτηριστικό της είναι η μέτρια κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Υπάρχουν τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία των διατροφικών παραδόσεων των πληθυσμών της Μεσογείου, που έχουν οδηγήσει στο χαρακτηρισμό της Μεσογειακής διατροφής ως «υγιεινό διατροφικό πρότυπο».²⁶ Είναι γνωστό ότι η Μεσογειακή Διατροφή έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία του ατόμου, καθώς προστατεύει από την εμφάνιση ποικίλων παθήσεων κι αυξάνοντας έτσι το προσδόκιμο της ζωής του.^{16,17} Πιο αναλυτικά, έρευνες κατέδειξαν ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση, τη θνησιμότητα, την παχυσαρκία, τη συχνότητα εμφάνισης των νόσων Parkinson και Alzheimer, τις χρόνιες φλεγμονές, την αθηροσκλήρωση, το νεόπλασμα, το σακχαρώδη διαβήτη, τις πνευμονικές παθήσεις και τις διαταραχές της νοημοσύνης. Επιπρόσθετα, δρα προληπτικά στη ρευματοειδή αρθρίτιδα και στα καρδιαγγειακά νοσήματα.^{1,7,8,13,15,20}

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει αν τα άτομα ηλικίας 18-40 ακολουθούν αυτό το πρότυπο διατροφής, καθώς και τις διατροφικές τους συνήθειες, με τη βοήθεια των ερευνητικών ερωτημάτων που τέθηκαν προηγουμένως. Κατά τη διαδικασία της έρευνας προέκυψαν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- ποιες είναι οι ατομικές συνήθειες (κάπνισμα, αλκοόλ, φυσική δραστηριότητα, λήψη συμπληρωμάτων διατροφής) των ατόμων ηλικίας 18-40,
- ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες,
- αν γνωρίζουν για τη Μεσογειακή Διατροφή,
- αν επηρεάστηκαν οι διατροφικές τους συνήθειες από την οικονομική κρίση και
- ποια ηλικιακή ομάδα (18 - 23, 24 - 29, 30 - 35 και 36 - 40) ακολουθεί πιο υγιεινό τρόπο ζωής, στα

πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής;

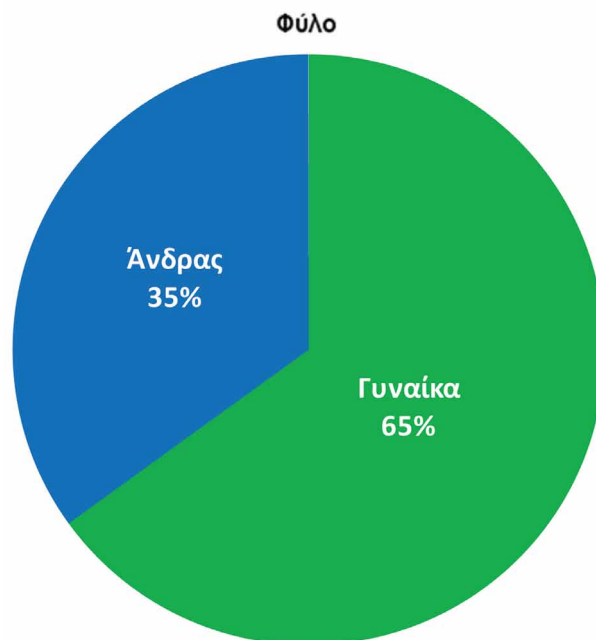
Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

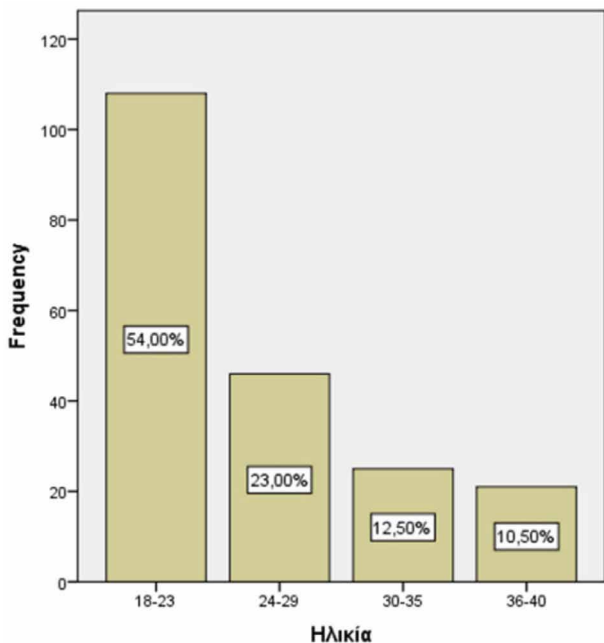
Συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 200 άτομα (70 άνδρες και 130 γυναίκες) ηλικίας 18-40, με επικρατούσα ηλικιακή ομάδα 18 - 23 (βλ. Σχήμα 1). Τα άτομα που συμμετείχαν σε αυτή τη φοιτητική ομάδα ήταν φοιτητές διαφόρων σχολών. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία 18 - 23 με ποσοστό 54%, ύστερα ακολουθούν οι 24 - 29 ετών (23%), οι 30 - 35 ετών (12,5%) και τέλος οι 36 - 40 ετών (10,5%) (βλ. Σχήμα 2). Ως προς το επίπεδο μόρφωσής τους, η πλειοψηφία είναι απόφοιτοι Λυκείου (40,5%) και ΑΕΙ/ΑΤΕΙ (36%) (βλ. Σχήμα 3). Επίσης, το μηνιαίο εισόδημα των περισσότερων κυμαίνεται 1€ - 500€ (βλ. Σχήμα 4).

Εργαλεία μέτρησης

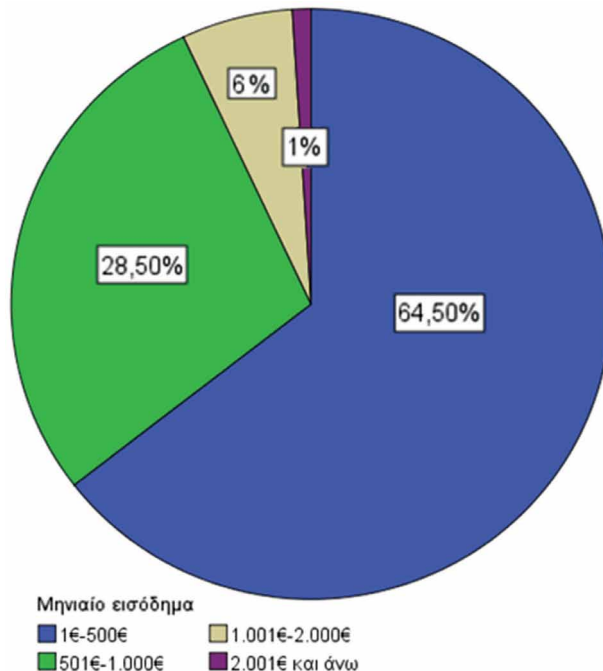
Για τον σκοπό της έρευνας δημιουργήθηκε εργαλείο μέτρησης στο οποίο εμπεριέχονται ερωτήσεις από αντίστοιχες δημοσιευμένες έρευνες που επιλέχθηκαν,



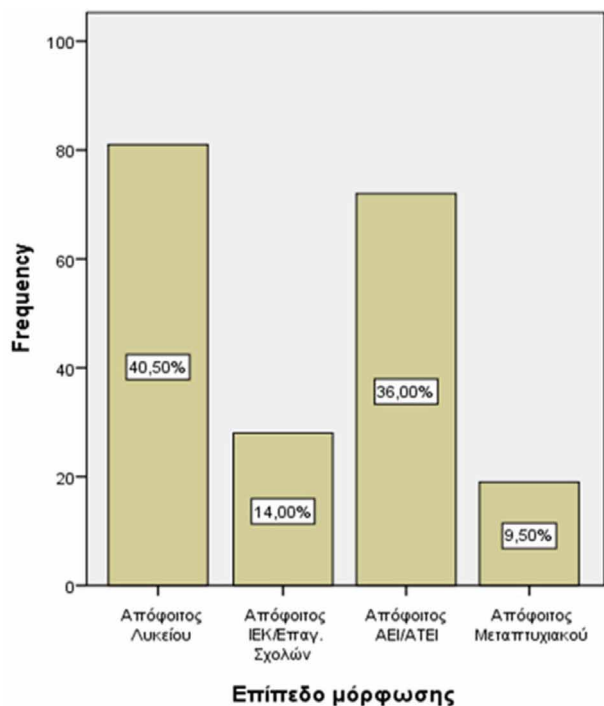
Σχήμα 1. Κατανομή δείγματος σε σχέση με το φύλο.



Σχήμα 2. Κατανομή δείγματος σε σχέση με την ηλικία.



Σχήμα 4. Κατανομή δείγματος σε σχέση με το μηνιαίο εισόδημα.



Σχήμα 3. Κατανομή δείγματος σε σχέση με το επίπεδο μόρφωσης.

τροποποιήθηκαν και προσαρμόστηκαν για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας όπως α) διατροφικές συνήθειες φοιτητών και μεσογειακή διατροφή,¹⁹ β) οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών/τριών του τμήματος Διατρο-

φής και Διαιτολογίας του Τ.Ε.Ι. Κρήτης²³ και γ) έρευνα για τις συνήθειες και γνώσεις των νέων ηλικίας 18-34 στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής.¹⁸ Ειδικότερα η τελική μορφή του ερωτηματολογίου χωριζόταν σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος περιείχε ερωτήσεις που σχετιζόνταν με τα δημογραφικά τους (φύλο, ηλικία, βάρος, ύψος, οικογενειακή κατάσταση, επίπεδο μόρφωσης, επάγγελμα/ιδιότητα, μηνιαίο εισόδημα). Ενώ το δεύτερο μέρος περιείχε ερωτήσεις που σχετιζόνταν με τις ατομικές τους συνήθειες των συμμετεχόντων στην έρευνα (κάπνισμα, αλκοόλ, φυσική δραστηριότητα, συμπληρώματα διατροφής). Τέλος το τρίτο μέρος περιείχε ερωτήσεις σχετικές με τη ποιότητα της διατροφής τους (πίνακας συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων και ροφημάτων), καθώς και την επιρροή της οικονομικής κρίσης πάνω σ' αυτή. Όσον αφορά το πρώτο μέρος, υπήρχαν κάποιες ερωτήσεις «ανοιχτού τύπου», όπως να συμπληρωθεί το βάρος και το ύψος. Επίσης στο δεύτερο μέρος περιείχε ορισμένες ερωτήσεις «κλειστού τύπου». Για παράδειγμα «Κατανάλωση αλκοόλ: Ναι ή Όχι». Τέλος, στο τρίτο μέρος επιλέχθηκαν και συμπεριελήφθησαν μερικές ερωτήσεις «πολλαπλής επιλογής» (multiple choice) και «βαθμονόμησης» (rating scale). Για παράδειγμα «Ποια είναι τα γεύματά σας στη διάρκεια της ημέρας; Πρωινό/Δεκατιανό/Μεσημεριανό/Απογευματινό/Δείπνο/Πρόγευμα ύπνου» και «Πόσες φορές τρώτε την εβδομάδα κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό); Καθημερινά/5-6 φορές/εβδομάδα/3-4 φορές/

εβδομάδα/1-2 φορές/εβδομάδα/Ποτέ», αντίστοιχα.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Το ερωτηματολόγιο “Μεσογειακή Διατροφή και Διατροφικές Συνήθειες σε άτομα ηλικίας 18-40” διανεμήθηκε αρχικά με προσωπική επαφή σε δύο πόλεις, την Αθήνα και την Καρδίτσα, και προωθήθηκε διαδικτυακά (Google docs) στην υπόλοιπη Ελλάδα, τον Νοέμβριο του 2017. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια, τα οποία ήταν και φόρμες συναίνεσης. Σε κάθε ερώτηση υπήρχαν οδηγίες για τον τρόπο απάντησής τους. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας συλλογής δεδομένων, οι ερευνητές ήταν διαθέσιμοι για να παρέχουν εξηγήσεις για την κάθε απορία που προέκυπτε, είτε με άμεση επαφή, είτε με ηλεκτρονικό μήνυμα.

Στατιστικές αναλύσεις

Στη συνέχεια, ως εργαλείο κωδικοποίησης και επεξεργασίας των απαντήσεων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο IBM SPSS Statistics 21.0. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, μέσω της παρουσίας αριθμητικών (πίνακες συχνοτήτων) και γραφικών μεθόδων (ραβδογράμματα, κυκλικά διαγράμματα) και επαγωγική στατιστική, μέσω του τεστ χ^2 (Chi-Square) που είναι κατάλληλο για να διαπιστωθεί ποια ηλικιακή ομάδα (18-23, 24-29, 30-35 και 36-40) ακολουθεί πιο υγιεινό τρόπο ζωής, στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής. Ο συγκεκριμένος ηλικιακός διαχωρισμός έγινε για τη διευκόλυνση επίτευξης της έρευνας και για την εξαγωγή έγκυρων αποτελεσμάτων, έτσι ώστε οι πληροφορίες που λαμβάνουμε από τον πληθυσμό που συμμετείχε στην έρευνα να είναι ορθές.

Αποτελέσματα

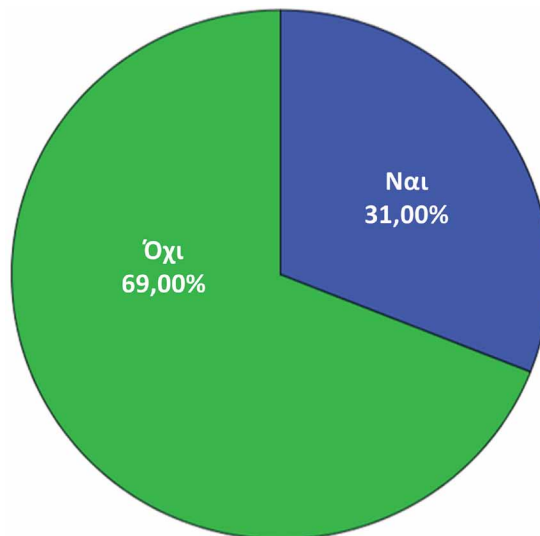
Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

Ποιες είναι οι ατομικές συνήθειες της ηλικιακής ομάδας 18-40;

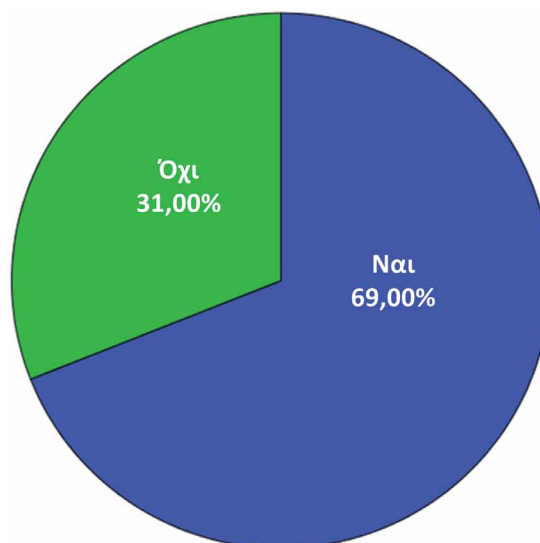
Το 69% του δείγματος δεν είναι καπνιστές (βλ. Σχήμα 5), το 62,24% είναι χρήστες αλκοόλ με συχνότητα κατανάλωσης έως 1 φορά/εβδομάδα (βλ. Σχήματα 6, 7), το 29,50% αθλούνται συστηματικά (βλ. Σχήμα 8) και το 66,50% δεν έχουν λάβει ποτέ συμπλήρωμα διατροφής (βλ. Σχήμα 9).

Ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες;

Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων υπερিশχύει η κατανάλωση των τριών βασικών γευμά-

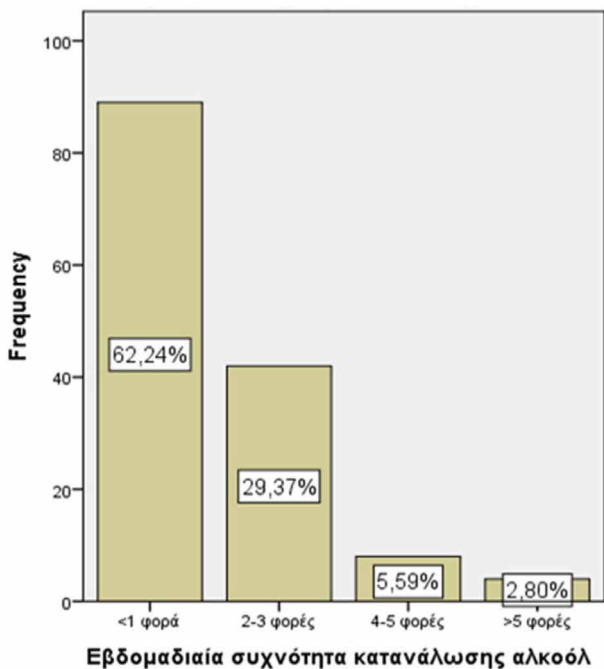


Σχήμα 5. Κάπνισμα.



Σχήμα 6. Κατανομή δείγματος σε σχέση με το αλκοόλ.

των έναντι των 6 με τα ακόλουθα ποσοστά: πρωινό 22,11%, μεσημεριανό 27,60% και δείπνο 24,04%. Στη συνέχεια, παρατηρήθηκαν χαμηλές ποσότητες καθημερινής κατανάλωσης φρούτων με ποσοστό 24,50%, λαχανικών 30,50%, γαλακτοκομικών προϊόντων 32% και προϊόντων ολικής αλέσεως 12,50%. γεγονός που δεν συνάδει με τις προδιαγραφές της Μεσογειακής Διατροφής (βλ. Πίνακες 1.1, 1.2). Ακόμα, η πλειοψηφία τους με ποσοστό 55% καταναλώνει καθημερινά σπιτικό φαγητό, ενώ το 75% τροφοδοτεί ταχεία εστίαση 1-2 φορές/εβδομάδα. Τέλος, ανάμεσα στους προτεινόμενους τρόπους μαγειρέματος το 37,42% προτιμά «ψητά (στο φούρνο)».



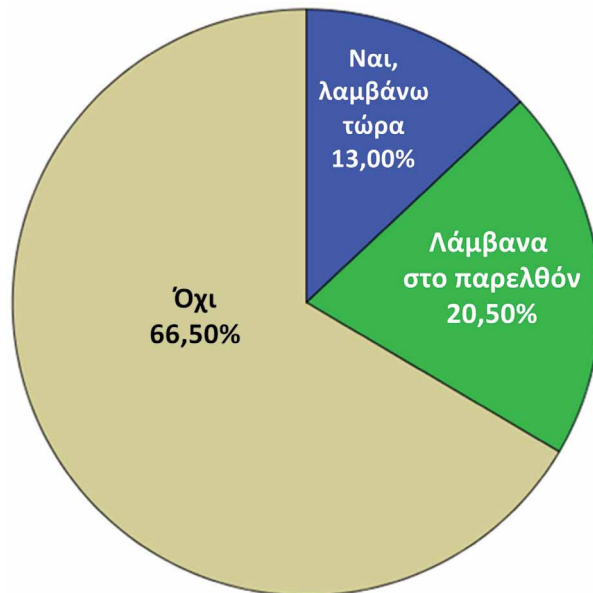
Σχήμα 7. Κατανομή δείγματος σε σχέση με την εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ.

Αν γνωρίζουν για τη Μεσογειακή Διατροφή;

Το 59% απάντησε ότι γνωρίζει τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής (βλ. Σχήμα 10), μέσω του σχολείου με ποσοστό 24,10% και Internet 27,34% (βλ. Σχήμα 11).

Αν επηρεάστηκαν οι διατροφικές τους συνήθειες από την οικονομική κρίση;

Η οικονομική κρίση παρόλο που μείωσε την συχνό-

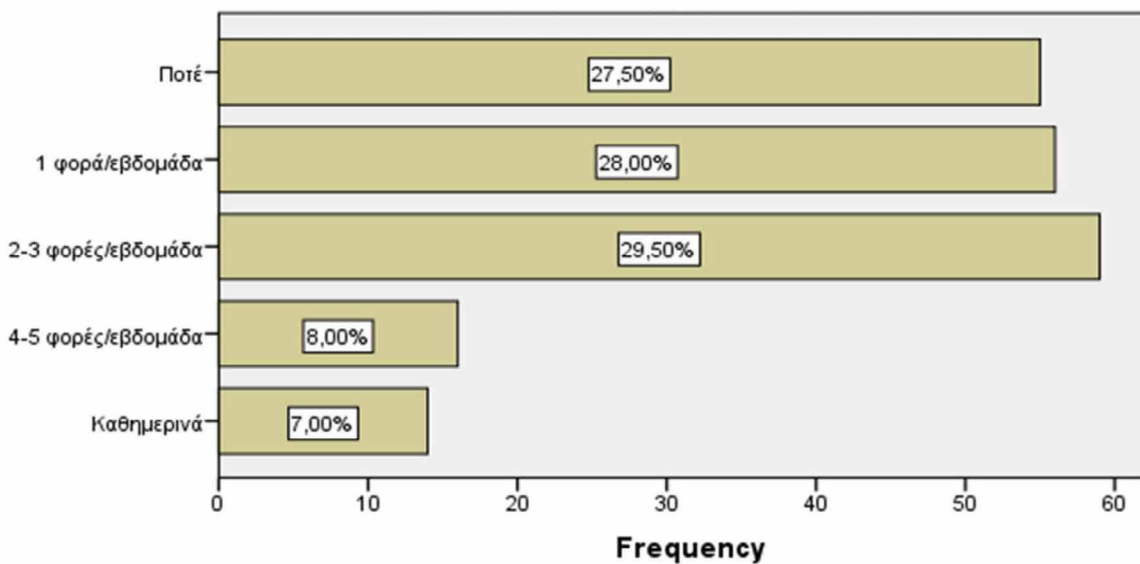


Σχήμα 9. Κατανομή δείγματος σε σχέση με τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής.

τητα της επισκεψιμότητάς τους σε εστιατόρια ταχείας εστίασης (βλ. Σχήμα 12), δεν αποτέλεσε παράγοντα για να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες (βλ. Σχήμα 13).

Ποια ηλικιακή ομάδα (18-23, 24-29, 30-35 και 36-40) ακολουθεί πιο υγιεινό τρόπο ζωής, στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής;

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του χ^2 τεστ διαπιστώθηκε ότι οι ηλικιακές ομάδες 30-35 και 36-40 ακολουθούν



Σχήμα 8. Εβδομαδιαία συχνότητα φυσικής δραστηριότητας.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων (%).

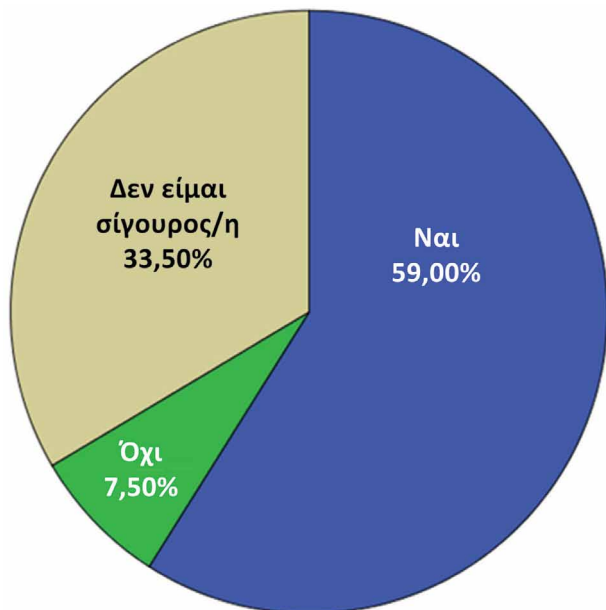
	Καθημερινά	5-6 φορές/εβδομάδα	3-4 φορές/εβδομάδα	1-2 φορές/εβδομάδα	Ποτέ
Κόκκινο κρέας	3	10	17	64,5	5,5
Άσπρο κρέας	5	9	29	55	2
Ψάρια	1,5	9,5	2	59,5	27,5
Θαλασσινά	1	9,5	1,5	47	41
Αλλαντικά	5,5	13,5	19,5	42	19,5
Όσπρια	2,5	10	16,5	58	13
Ζυμαρικά	5	16	33,5	43	2,5
Πατάτες, ρύζι	6,5	18,5	32,5	38,5	4
Ψωμί	29,5	11	13	20	26,5
Corn flakes, κουάκερ κ.τ.λ.	18,5	15,5	13	23,5	29,5
Φρούτα	24,5	17	19,5	28	11

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων (%).

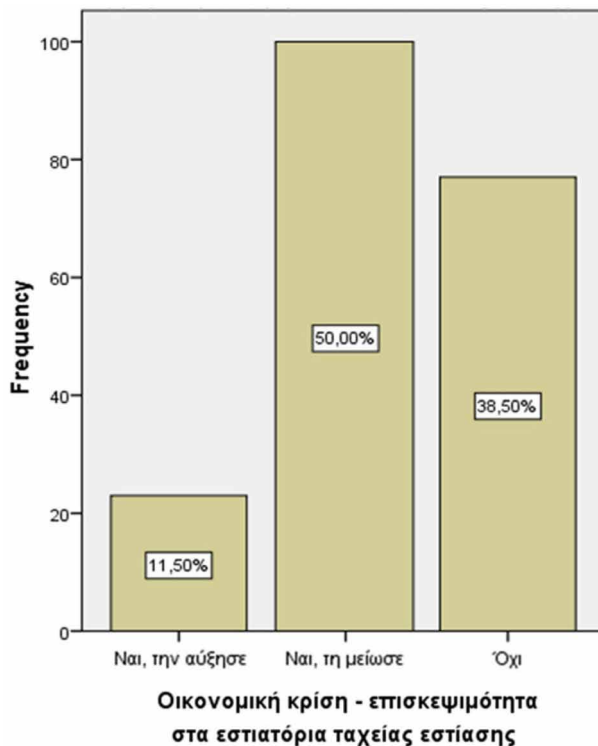
	Καθημερινά	5-6 φορές/εβδομάδα	3-4 φορές/εβδομάδα	1-2 φορές/εβδομάδα	Ποτέ
Λαχανικά	30,5	16,5	24,5	21	7,5
Λάδι	53,5	17,5	15	13	1
Ελιές	2,5	13,5	10	36,5	37,5
Ξηροί καρποί	5	12	13	40	30
Γαλακτοκομικά	32	18	25	19	6
Προϊόντα ολικής αλέσεως	12,5	15	12	28	32,5
Γλυκά	13	16	22	39,5	9,5
Γλυκά με υποκατάστατα ζάχαρης	2,5	7	6,5	18,5	65,5
Πατατάκια, γαριδάκια	1,5	9,5	9	33,5	46,5
Μπισκότα, κρουασάν	3,5	13	14	39,5	30

πιο υγιεινό τρόπο ζωής στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής, σε αντίθεση με τις ηλικιακές ομάδες 18-23 και 24-29. Γεγονός που δικαιολογείται, αφού η πλειοψηφία τους καταναλώνει τη συνιστώμενη συχνότητα κρέατος, οσπρίων, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς,

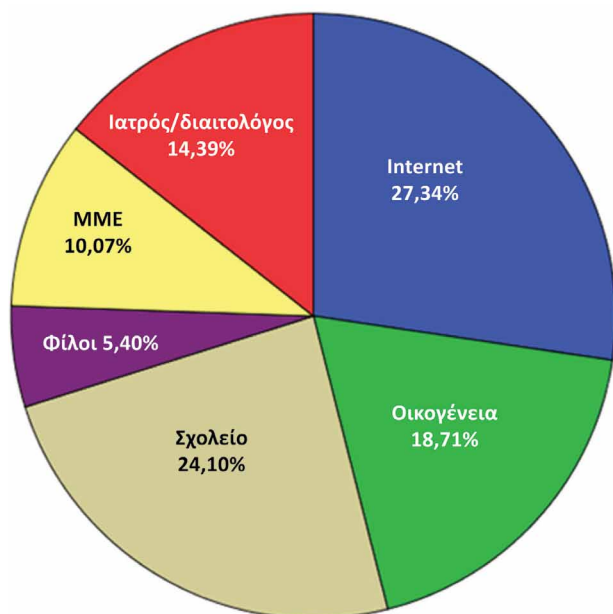
καθημερινά σπιτικό φαγητό, μέτρια ποσότητα αλκοόλ και επιλέγει υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος (βλ. Σχήματα 14, 15, 16, 17, 18). Ακόμα, τα περισσότερα άτομα της ηλικιακής ομάδας 30-40 σπάνια καταναλώνουν τροφές ταχείας εστίασης, γλυκά και παρουσιάζουν



Σχήμα 10. Κατανομή δείγματος σε σχέση με τη γνώση των αρχών της Μεσογειακής Διατροφής.



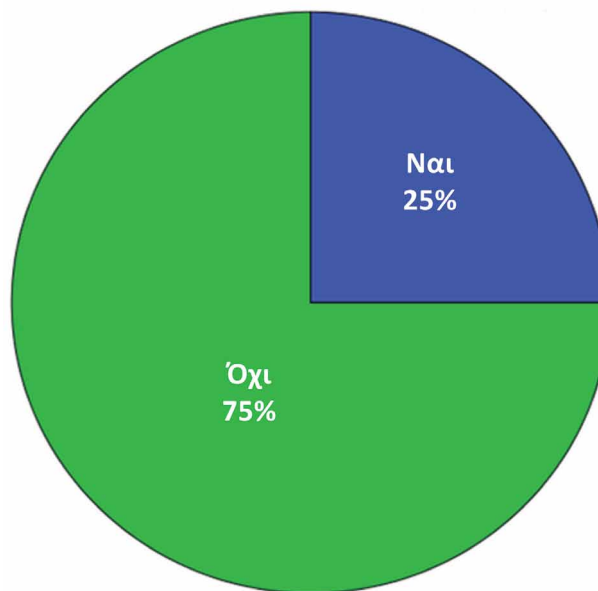
Σχήμα 12. Κατανομή δείγματος σε σχέση με την επισκεψιμότητα στα εστιατόρια ταχείας εστίασης σε περίοδο οικονομικής κρίσης.



Σχήμα 11. Κατανομή δείγματος σε σχέση με τις πηγές ενημέρωσης των αρχών της Μεσογειακής Διατροφής.

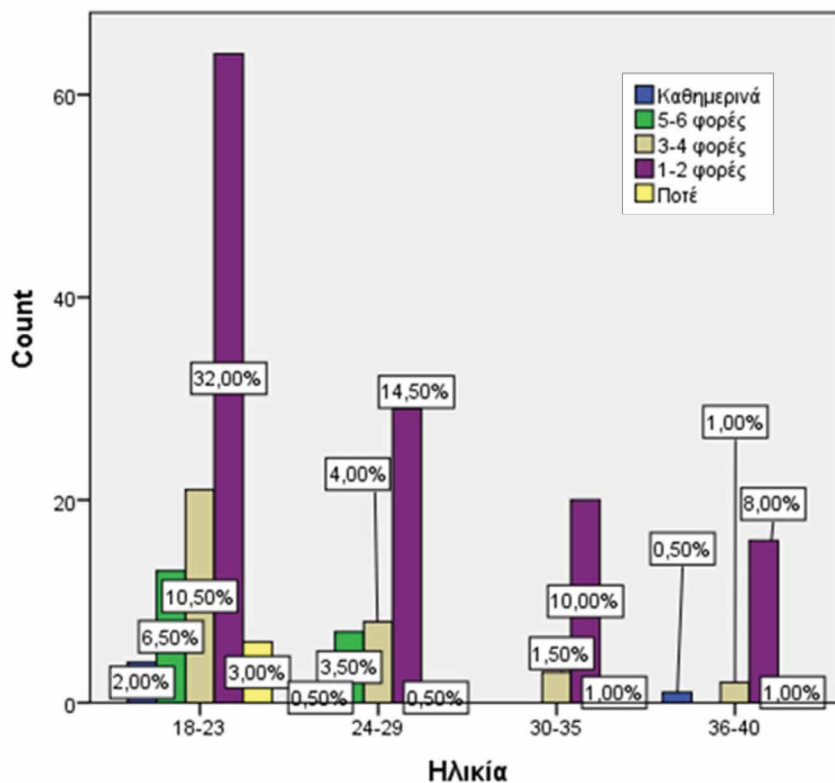
μέτρια φυσική δραστηριότητα (βλ. Σχήμα 19). Σε αντίθεση με τις ηλικιακές ομάδες 18-23 και 24 - 29, όπου μπορεί να τρώνε μικρά και συχνά γεύματα (5-6 γεύματα), να καταναλώνουν μέτρια ποσότητα αλκοόλ και να γυμνάζονται συστηματικά, αλλά οι διατροφικές τους επιλογές δεν συνάδουν στο μοντέλο της Μεσογειακής

Οικονομική κρίση - υγιεινές διατροφικές συνήθειες

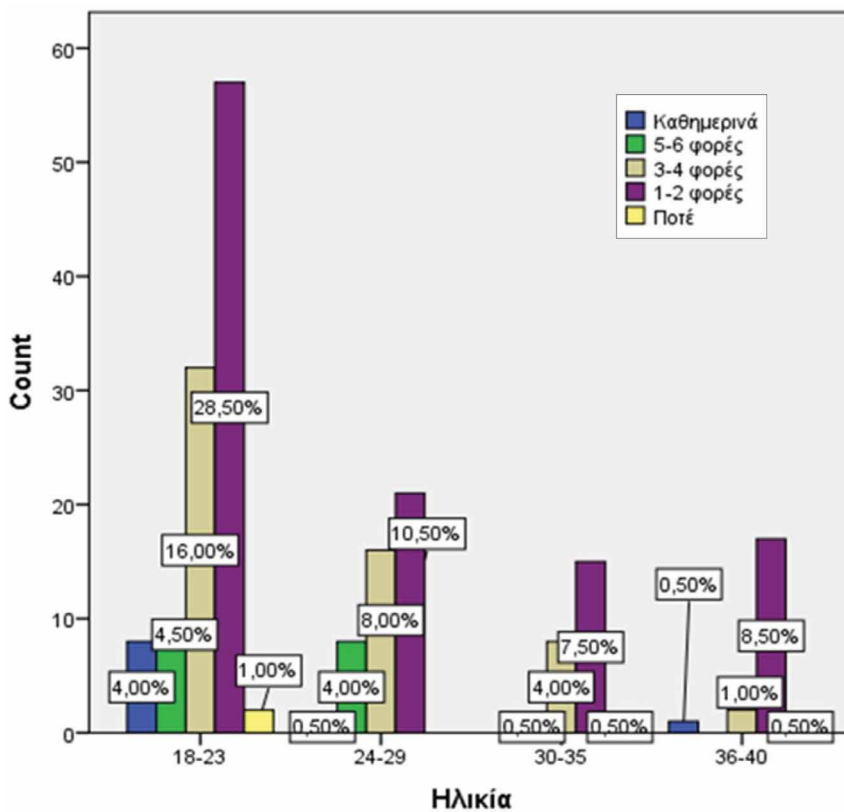


Σχήμα 13. Κατανομή δείγματος σε σχέση με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών λόγω της οικονομικής κρίσης.

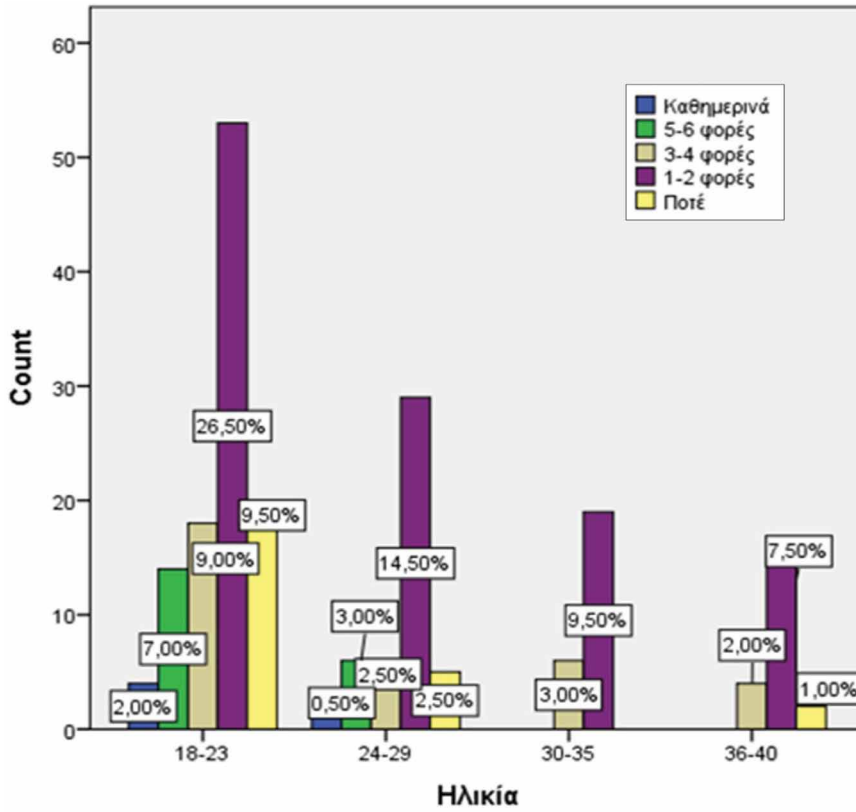
Διατροφής. Αναλυτικότερα, δεν προτιμούν φρούτα, λαχανικά, όσπρια και επιλέγουν συχνότερα κρέας,



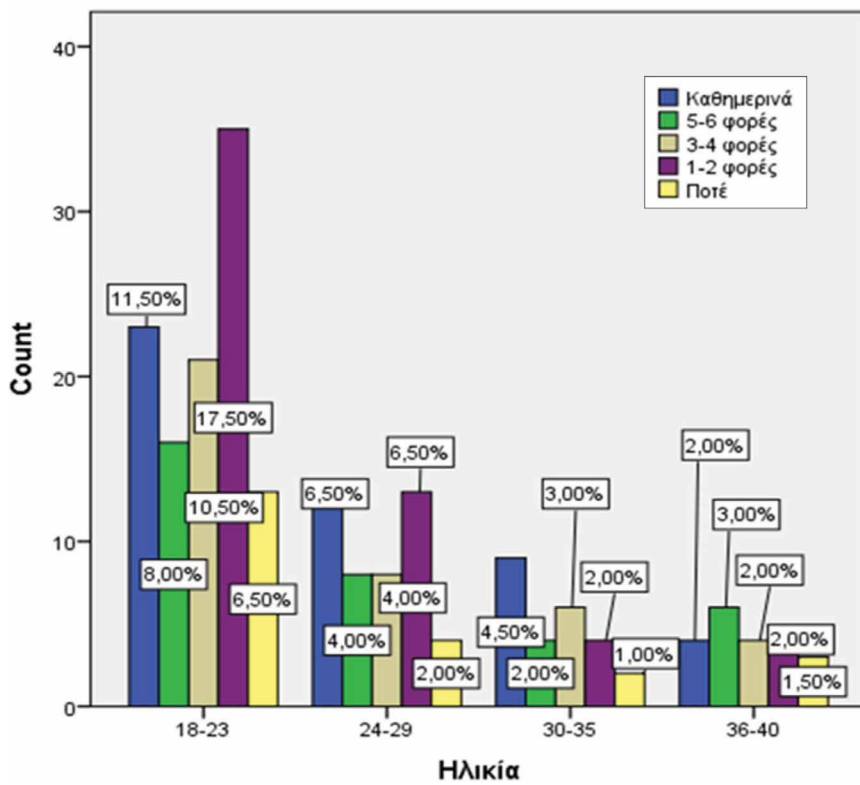
Σχήμα 14. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



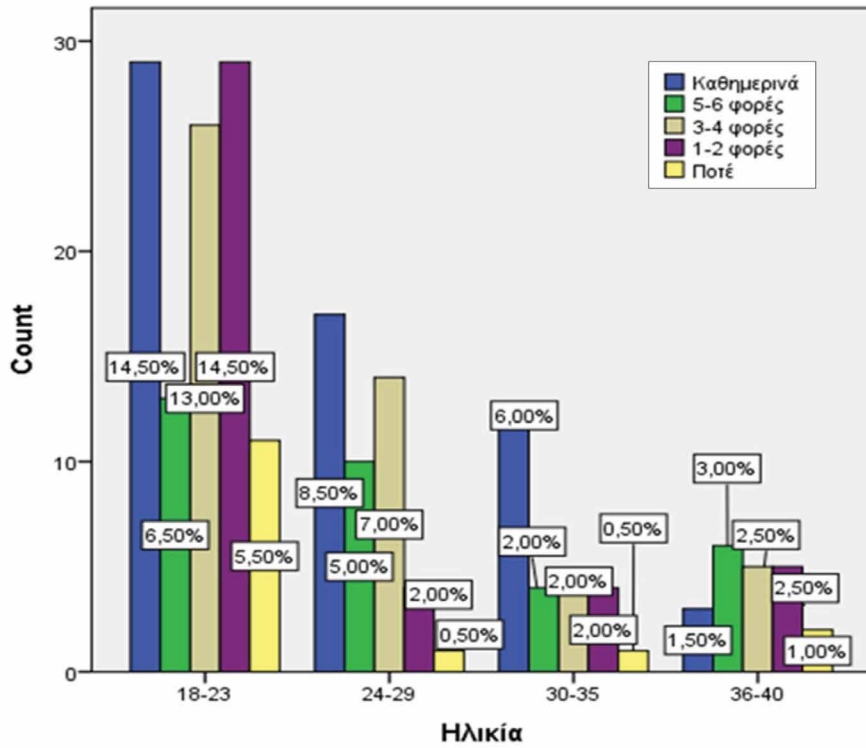
Σχήμα 15. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης άσπρου κρέατος.



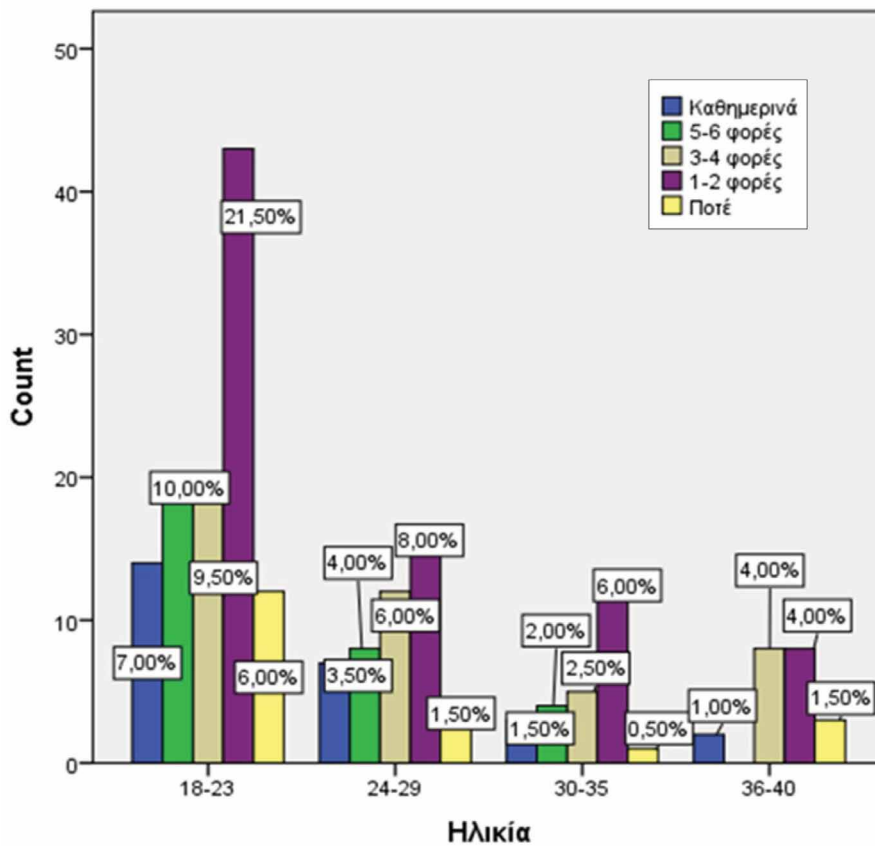
Σχήμα 16. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωση οσπρίων.



Σχήμα 17. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης φρούτων.



Σχήμα 18. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών.



Σχήμα 19. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης γλυκών.

γλυκά, αναψυκτικά και τροφές ταχείας εστίασης (βλ. Σχήματα 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20).

Συζήτηση

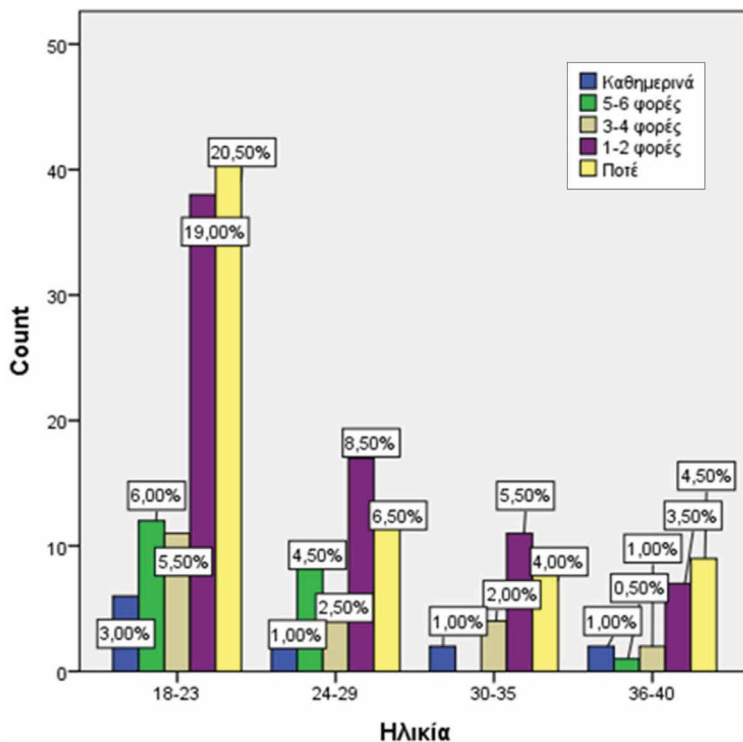
Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει αν τα άτομα ηλικίας 18-40 ακολουθούν αυτό το μεσογειακό πρότυπο διατροφής, καθώς και ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες.

Στη συνέχεια, μελετήθηκαν οι ατομικές τους συνήθειες ως προς το κάπνισμα, το αλκοόλ, τη φυσική δραστηριότητα και τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής και παρατηρήθηκε ότι το 69% δεν καπνίζει, το 62,24% καταναλώνει αλκοόλ <1 φορά/εβδομάδα, το 28% γυμνάζεται 1 φορά/εβδομάδα και το 66,5% δεν έχει λάβει ποτέ συμπληρώματα διατροφής.

Σύμφωνα με την παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία καταναλώνει κυρίως τα 3 βασικά γεύματα σε καθημερινή και προτιμά ως τρόπο μαγειρέματος «ψητά στο φούρνο 37,42%». Ακόμα, το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος (55%) παρασκευάζει καθημερινά σπιτικό φαγητό, ενώ το 75% επιλέγει τροφές ταχείας εστίασης 1-2 φορές/εβδομάδα. Σε μια αντίστοιχη μελέτη τα περισσότερα άτομα εξίσου καταναλώνουν τα 3 βασικά γεύματα (37%), μαγειρεύουν «ψητά στο φούρνο» (24%) και καθημερινά σπιτικά γεύματα, ενώ

ελάχιστες φορές επιλέγουν τροφές ταχείας εστίασης την εβδομάδα.¹⁸ Όσον αφορά τις εβδομαδιαίες διατροφικές επιλογές του μεγαλύτερου δείγματος επικρατεί με μεγαλύτερο ποσοστό το κόκκινο κρέας (64,5%), το άσπρο κρέας (55%), τα ψάρια (59,5%), τα ζυμαρικά (43%), οι πατάτες/το ρύζι (38,5%), τα όσπρια (58%), τα φρούτα (28%), οι ξηροί καρποί (40%) και τα γλυκά (39,5%) με συχνότητα 1-2 φορές/εβδομάδα, ενώ το ψωμί (29,5%), το λάδι (53,5%), τα γαλακτοκομικά (32%) και τα λαχανικά (30,5%) σε καθημερινή βάση. Σύμφωνα με την Μεσογειακή Πυραμίδα συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και ξηρών καρπών, παρ' αυτά η πλειοψηφία τα καταναλώνει λιγότερο. Επίσης, εάν και τα γαλακτοκομικά και τα λαχανικά βρίσκονται καθημερινά στο τραπέζι, τα ποσοστά δεν είναι ισχυρά. Σε μια έρευνα του ΚΕ.Π.ΚΑ. παρατηρήθηκε ότι τα αποτελέσματα συνάδουν με της παρούσας έρευνας, καθώς η πλειοψηφία καταναλώνει αμυλούχα τρόφιμα, όσπρια, κρέας, ψάρια 1-2 φορές/εβδομάδα και το ψωμί καθημερινά.²² Σε μία άλλη έρευνα, τα περισσότερα άτομα καταναλώνουν γλυκά 1-2 φορές/εβδομάδα, ενώ το ελαιόλαδο, τα γαλακτοκομικά, τα φρούτα και τα λαχανικά σε καθημερινή βάση. Παρά την καθημερινή κατανάλωση των γαλακτοκομικών, φρούτων και λαχανικών, τα ποσοστά τους είναι αδύναμα.²¹

Όσον αφορά για τις αρχές της Μεσογειακής Διατρο-



Σχήμα 20. Εβδομαδιαία συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών.

φής, οι περισσότεροι απάντησαν πως είναι ενήμεροι. Μεγάλο ποσοστό ανέφερε ότι ενημερώθηκε για την μεσογειακή διατροφή μέσω διαδικτύου. Όμως, το διαδίκτυο δεν αποτελεί μία απόλυτα αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο την υγεία τους. Παρόλο που ο ιατρός/διαιτολόγος είναι μια ασφαλής επιλογή, παρατηρείται ότι μόνο ένας μικρός των συμμετεχόντων στην έρευνα τον συμβουλεύεται.

Έπειτα, διερευνήθηκε αν η οικονομική κρίση επηρέασε τις διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων, απαντώντας το 55% θετικά. Επιπλέον, ερωτήθηκαν αν η οικονομική κρίση είχε αντίκτυπο στη συχνότητα επισκεψιμότητάς τους σε εστιατόρια ταχείας εστίασης δηλώνοντας το 50% ότι τη μείωσε, παρόλο αυτού το 75% δήλωσε ότι δεν απέκτησε υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Αντίστοιχα σε μία έρευνα, απέδειξε ότι το εισόδημα μιας οικογένειας και η αύξηση των τιμών καθορίζει την ποιότητα και τη ποικιλομορφία των τροφίμων που καταναλώνουν. Οι Έλληνες ακολουθούν ένα δυτικό πρότυπο διατροφής πλούσιο σε ζάχαρη, ζωικά λίπη, επεξεργασμένο κρέας και φτωχά σε όσπρια, λαχανικά και φρούτα. Πιθανόν αυτό να οφείλεται στις αυξημένες τιμές των Μεσογειακών προϊόντων.²⁴ Σύμφωνα με σχετική έρευνα του ΚΕ.Π.ΚΑ. που διεξάχθηκε το 2016, η πλειοψηφία απάντησε ότι η οικονομική κρίση άλλαξε τις διατροφικές τους συνήθειες, κυρίως λόγω υγείας.²² Άρα, η έρευνα του ΚΕ.Π.ΚΑ. και η παρούσα είναι αντικρουόμενες όσον αφορά την ποιότητα των διατροφικών συνηθειών, γεγονός που πιθανόν να οφείλεται ότι η πρώτη έρευνα αναφέρεται σε ευρύτερη ηλικιακή ομάδα.

Τέλος, σχετικά πια ηλικιακή ομάδα (18-23, 24-29, 30-35 και 36-40) ακολουθεί πιο υγιεινό τρόπο ζωής, στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής αποδείχθηκε ότι άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (30-40) ακολουθούν το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής, ενώ τα μικρότερα σε ηλικία είναι πιο απόμακρα από αυτό. Πιο συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των ατόμων 30-40 ετών καταναλώνει τη συνιστώμενη συχνότητα κρέατος, οσπρίων, φρούτων, λαχανικών, ξηρών καρπών, καθημερινά σπιτικό φαγητό, μέτρια ποσότητα αλκοόλ και επιλέγει υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος. Ακόμα, σπάνια καταναλώνουν τροφές ταχείας εστίασης γλυκά και παρουσιάζουν μέτρια φυσική δραστηριότητα. Ευρήματα παλαιότερων ερευνών επιβεβαιώνουν ότι οι διατροφικές συνήθειες ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας συνάδουν με τη Μεσογειακή Διατροφή.^{2,5,9} Σε αντίθεση με τα άτομα ηλικίας 18-29, όπου παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο μέρος τους μπορεί να τρώνε μικρά και

συχνά γεύματα (5-6 γεύματα), να καταναλώνουν μέτρια ποσότητα αλκοόλ και να γυμνάζονται συστηματικά, αλλά οι διατροφικές τους επιλογές δεν συνάδουν στο μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής. Δηλαδή, δεν προτιμούν φρούτα, λαχανικά, όσπρια και επιλέγουν συχνότερα κρέας, γλυκά, αναψυκτικά και τροφές ταχείας εστίασης. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο ότι ένα μεγάλο μέρος του δείγματος είναι φοιτητές και μένουν μακριά από το σπίτι τους, γεγονός που επαληθεύεται και από άλλες έρευνες.¹¹ Αξίζει να σημειωθεί όμως, ότι οι νέοι της ηλικιακής ομάδας 18 - 29 καταναλώνουν προϊόντα ολικής αλέσεως, γλυκά και αναψυκτικά με υποκατάστατα ζάχαρης. Αντίστοιχες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι οι φοιτητές που μένουν μακριά από το σπίτι τους, αποκτούν ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, αφού καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες κρέατος, ζάχαρης, αλκοόλ, τροφές ταχείας εστίασης και μικρές ποσότητες φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και ψαριών. Πιθανόν αυτό να οφείλεται στην ανάληψη ευθύνης για την προετοιμασία και την αγορά τροφίμων για πρώτη φορά.^{3,4,6,12}

Συνεπώς, η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα διατροφικό πρότυπο που συνεισφέρει σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής και αυτό καθιστά απαραίτητο να γνωστοποιηθεί ο ρόλος και τα οφέλη της, με απώτερο σκοπό την παρότρυνση και υιοθέτηση ως τρόπος διατροφής. Η παρούσα έρευνα καλύπτει μια ικανοποιητική ηλικιακή ομάδα, αλλά χρήζει απαραίτητο να συνεχιστούν μελλοντικές έρευνες για τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων και να επικεντρωθούν μάλιστα στους λόγους, για τους οποίους τα νεαρά άτομα ακολουθούν έναν λιγότερο υγιεινό τρόπο ζωής. Επίσης, θα μπορούσε να γίνουν έρευνες που θα συσχετίζαν τις διατροφικές συνήθειες ατόμων με τον ΔΜΣ, ποιο φύλο ακολουθεί το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής και εάν η οικονομική κρίση τους επιτρέπει να ακολουθήσουν το πρότυπο αυτό.

Είναι αναγκαίο να αναδειχθούν τα οφέλη αυτής της διατροφικής τεχνικής, μέσω των διαιτολόγων, του συστήματος υγείας και του σχολείου. Ο απώτερος σκοπός τους να είναι η συνειδητοποίηση περισσότερων ατόμων για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και η κινητοποίηση αυτών, είτε ακολουθώντας οι ίδιοι το συγκεκριμένο πρότυπο διατροφής, είτε παρακινώντας τα παιδιά από μικρή ηλικία σ' αυτό. Η καθιέρωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από την παιδική ηλικία καθορίζει σε μεγάλο μάλιστα βαθμό την ποιότητα ζωής.¹⁰ Αξίζει να σημειωθεί ότι παρά την οικονομική κρίση που επικρατεί τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα υπάρχουν τρόφιμα υγιεινά που να κοστίζουν λιγότερο.

Τέλος, παρατηρείται ότι τα τελευταία χρόνια αυξάνεται παγκοσμίως ο επιπολασμός των νεοπλασμάτων, της παχυσαρκίας και του λιπιδαιμικού προφίλ και η υιοθέτηση του Μεσογειακού τρόπου ζωής μπορεί να συμβάλει στη μείωση του ποσοστού θνησιμότητας και την αντιμετώπιση των διατροφικών συμπεριφορών.^{20,25}

Ευχαριστίες-Δήλωση συμφερόντων

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον επιβλέποντά μας Επιστημονικό Συνεργάτη – Πανεπιστημιακό Υπότροφο του Τεχνολογικού Ιδρύματος Θεσσαλίας, κύριο Μιλτιάδη Θεοχάρη, για την πολύτιμη βοήθεια και το ενδιαφέρον του κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της παρούσας ερευνητικής πτυχιακής εργασίας.

Επιπλέον, ευχαριστούμε όλους όσους συνέβαλαν στην υλοποίηση της έρευνας, αφιερώνοντας λίγο από το χρόνο τους προκειμένου να συμπληρωθούν τα απαραίτητα ερωτηματολόγια.

Τέλος, θα θέλαμε να δηλώσουμε ότι δεν υπήρξε κάποια οικονομική βοήθεια ή εμπλοκή άλλης συγγραφικής ομάδας στη διεκπεραίωση της έρευνάς μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Barzi F, Woodward M, Marfisi RM, Tavazzi L, Valagussa F, Marchioli R. Mediterranean diet and all-causes mortality after myocardial infarction: results from the GISSI-Prevenzione trial. *European Journal of Clinical Nutrition* 2003, 57:604–611.
2. Brouwer-Brolsma EM, Benati A, van de Wiel A, van Lee L, de Vries JHM, Feskens EJM, et al. Higher Mediterranean Diet scores are not cross-sectionally associated with better cognitive scores in 20- to 70-year-old Dutch adults: The NQplus study. *Nutrition Research* 2018, 59:80–89.
3. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Food habits and nutritional assessment in a university population. *Nutr Hosp* 2013, 28:438–446.
4. Durá T, Castroviejo Gandarias A. Adherence to a Mediterranean diet in a college population. *Nutr Hosp* 2011, 26:602–608.
5. Koch V, Pokorn D. Comparison of nutritional habits among various adult age groups in Slovenia. *Nutrition Research* 1999, 19:1153–1164.
6. Papadaki A, Hondros G, Scott AJ, Kapsokefalou M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite* 2007, 49:169–176.
7. Pérez-López FR, Chedraui P, Haya J, Cuadros JL. Effects of the Mediterranean diet on longevity and age-related morbid conditions. *Maturitas* 2009, 64:67–79.
8. Roman B, Carta L, Martínez-González MA, Serra Majem L. Effectiveness of the Mediterranean diet in the elderly. *Clinical Interventions in Aging* 2008, 3:97–109.
9. Ruggiero E, Di Castelnuovo A, Costanzo S, Persichillo M, Bracone F, Cerletti C, et al. Socioeconomic and psychosocial

- determinants of adherence to the Mediterranean diet in a general adult Italian population. *European Journal of Public Health* 2018, 29:328–335.
10. Sahingoz SA. The Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) and Nutrition Knowledge. *The Mediterranean Diet* 2015, 115–122.
 11. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Food habits and health-related behaviors in a university population. *Nutr Hosp* 2014, 31:449–457.
 12. Scali J, Richard A, Gerber M. Diet profiles in a population sample from Mediterranean southern France. *Public Health Nutrition* 2001, 4:173–182.
 13. Shen J, Wilmot KA, Ghasemzadeh N, Molloy DL, Burkman G, Mekonnen G, et al. Mediterranean Dietary Patterns and Cardiovascular Health. *Annual Review of Nutrition* 2015, 35:425–449.
 14. Simopoulou AP. The Mediterranean Diets: What Is So Special about the Diet of Greece? The Scientific Evidence. *The Journal of Nutrition* 2001, 131(Suppl):3065S–3073S.
 15. Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. *Public Health Nutrition* 2013, 17:2769–2782.
 16. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population. *New England Journal of Medicine* 2003, 348:2599–2608.
 17. Trichopoulou A, Vasilopoulou E. Mediterranean diet and longevity. *The British Journal of Nutrition* 2000, 84(Suppl 2):S205–S209.
 18. Αδαμοπούλου Μ, Δυσσεάκη Π, Κουτσογιάννη Χ, Ραβάνη Σ, Σειραγάκη Κ, Σκουρή Α. Έρευνα για τις συνήθειες και γνώσεις των νέων ηλικίας 18-34 στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής. SlideShare [serial online] 2014 [προσπελάστηκε 2011]. Ανακτήθηκε από: https://www.slideshare.net/clio_siragaki/ss-30035502
 19. Γεωργιάδου Ζ, Τσιλίδου Μ. (2014). Διατροφικές συνήθειες φοιτητών και μεσογειακή διατροφή. Ιδρυματικό Καταθετήριο Εύρηκα! [serial online] 2014 [προσπελάστηκε 2014 Φεβρ.]. Ανακτήθηκε από: <http://eureka.teithe.gr/jspui/handle/123456789/9742>
 20. διαNEOσις, & Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής. Η Εξέλιξη Της Παχυσαρκίας Στην Ελλάδα Στα Χρόνια Της Κρίσης. διαNEOσις [serial online] 2016 [προσπελάστηκε 2015]. Ανακτήθηκε από: https://www.dianeosis.org/2016/04/paxysarkia_stin_ellada_tis_krisis/
 21. Κατσώχη Δ. Αποτελέσματα Πανελλαδικής Έρευνας Διατροφής χαρτογράφηση των διατροφικών μας συνθηκών και συμπεριφορών. DOCPLAYER [serial online] 2016 [προσπελάστηκε 2015]. Ανακτήθηκε από: <https://docplayer.gr/56232105-Katsohi-d.html>
 22. Κέντρο Προστασίας καταναλωτών Διατροφικές συνήθειες. ΚΕ.Π.ΚΑ [serial online] 2016 [προσπελάστηκε 2016] Ανακτήθηκε από: http://www.kepka.org/images/stories/2016_survey_nutrition.pdf
 23. Κοντοχρήστου Α, Μαλασιώτη Κ, Παπαδοπούλου Κ. Οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών/τριών του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας του Τ.Ε.Ι. Κρήτης. *apothesis.lib.teicrete* [serial online] 2012 [προσπελάστηκε 2012]. Ανα-

κτήθηκε από: https://apothesis.lib.teicrete.gr/bitstream/handle/11713/1150/Kontochristou_Malasiotaki_Papadopoulou.2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y

24. Κουτάντου Α, Φασουλάκη Α. Οικονομική κρίση πως έχει επηρεάσει τις διατροφικές συνήθειες αν και πώς μπορεί να συσχετιστεί με τη Μεσογειακή Διατροφή. *apothesis.lib.teicrete* [serial online] 2018 [προσπελάστηκε 2018]. Ανακτήθηκε από: https://apothesis.lib.teicrete.gr/bitstream/handle/11713/8836/KoutantouAikaterini_FasoulakiAikaterini2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Λάγιου Α. Επιδημιολογία και πρόληψη του καρκίνου του μαστού. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* [serial online] 2007 [προσπελάστηκε 2007]; 25(6):742-748. Ανακτήθηκε από: <https://www.mednet.gr/archives/2008-6/pdf/742.pdf>
26. Τριχοπούλου Α. Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία. *Ελληνική Επιθεώρηση Διατροφολογίας – Διατροφής* [serial online] 2010 [προσπελάστηκε 2010]; 1(1), 13–15. Ανακτήθηκε από: <http://www.hjnutrdiet.gr/mesogeiki-diatrofi-paradosiaka-mes/>