

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΥΠΕΡΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΣΤΡΕΣ

**Ιωάννα Πυλαρινού**

*Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα*

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ, ΣΚΟΠΟΣ:** Εδώ και δεκαετίες, έχει αποδειχθεί πως το στρες είναι ένας από τους βασικότερους διαταρράκτες της διατροφή του ανθρώπου. Στόχος της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της συσχέτισης του αυξημένου στρες και της αλλαγής των διατροφικών συνθηκών σε γηριατρικούς ασθενείς με παχυσαρκία.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ:** Η έρευνα διεξήχθη από τον Νοέμβριο του 2022 έως τον Απρίλιο του 2024 με δείγμα 407 παχύσαρκους υπερήλικες ηλικίας >65 ετών. Συμμετέχοντες/ουσες από διάφορες περιοχές της Ελλάδας εντάχθηκαν στην έρευνα. Η μέτρηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) προήλθε από την αυτοαναφορά των εθελοντών ή των φροντιστών τους ύψους και βάρους. Οι συμμετέχοντες ταξινομήθηκαν βάσει του ΔΜΣ σύμφωνα με την ηλικία και το φύλο τους. Στην έρευνα εντάχθηκαν μόνο όσοι είχαν ΔΜΣ>30 kg/m<sup>2</sup>. Για την εκτίμηση του στρες χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο DASS-21, ενώ για τη διατροφική αξιολόγηση το Ελληνικό Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSS. Περιγραφική στατιστική χρησιμοποιήθηκε για κάθε μεταβλητή.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του στρες, του ΔΜΣ και της διατροφικής κατάστασης των εθελοντών. Όταν οι υπερήλικες με παχυσαρκία παρουσίαζαν αυξημένο στρες παρατηρήθηκε να υπερκαταναλώνουν τρόφιμα υψηλά σε λιπίδια, ζάχαρη και αλάτι. 47,9% των εθελοντών βρέθηκε να καταφεύγει σε «πρόχειρο» φαγητό σε κρίσιμες καταστάσεις άγχους. Παράλληλα, παρατηρήθηκε ότι η ομάδα των γυναικών ήταν πιο επιρρεπής στο στρες συγκριτικά με την ομάδα των ανδρών, με αποτέλεσμα οι γυναίκες να καταναλώνουν συχνότερα πιο ανθυγιεινές τροφές συγκριτικά με τους άνδρες. Επιπλέον, σημειώθηκε ότι το γυναικείο φύλο είχε μεγαλύτερη επιρρέπεια στην παχυσαρκία, ενώ το ανδρικό φύλο στο υπέρβαρο.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Το αυξημένο στρες φαίνεται να δυσχεραίνει την ποιότητα τροφής και να αλλάζει τις διατροφικές συνήθειες των γηριατρικών ασθενών με παχυσαρκία.