

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΛΕΤΩΝ

Ιωάννα Πυλαρινού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ, ΣΚΟΠΟΣ: Αρκετοί άνθρωποι ανατρέχουν στο διαδίκτυο για να αναζητήσουν διατροφικές πληροφορίες, με την συχνότερη αναζήτηση να είναι η απώλεια βάρους. Εντούτοις, η πληροφορία αυτή δεν είναι πολλές φορές ορθή και σύμφωνη με τις επίσημες διατροφικές συστάσεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η εκτίμηση της συμμόρφωσης των ιστοσελίδων ως προς τις κατευθυντήριες ευρωπαϊκές οδηγίες για τη διόρθωση της παχυσαρκίας.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ: Από βιβλιογραφικές αναζητήσεις στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Cochrane και Medline ως τις αρχές Μαΐου 2024 συλλέχθηκαν σχετικές μελέτες. Στην εργασία συμπεριλήφθηκαν ελεγχόμενες τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές, μετα-αναλύσεις, συστηματικές ανασκοπήσεις και συγχρονικές μελέτες που ήταν γραμμένες στα αγγλικά και δημοσιευμένες κατά τη δεκαετία 2014-2024. Από την ανασκόπηση, αποκλείστηκαν περιλήψεις άρθρων, έρευνες περιορισμένης διάρκειας ή δείγματος, καθώς και μελέτες που αφορούσαν μη ευρωπαϊκές ιστοσελίδες ή συστάσεις παχυσαρκίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Ύστερα από αξιολόγηση 289 δημοσιεύσεων στην εργασία συμπεριλήφθηκαν 95 μελέτες που πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής. Τα ευρήματα των ερευνών έδειξαν ότι για το σύνολο των ιστοσελίδων, η βαθμολογία από τις αυτοσχέδιες κλίμακες κυμάνθηκε κατά διάμεσο 3 (με ανώτερους τους 9 βαθμούς), που σημαίνει ότι οι ιστοσελίδες έδειξαν εξαιρετικά χαμηλή συμφωνία ως προς τις επίσημες ευρωπαϊκές συστάσεις παχυσαρκίας. Συγκεκριμένα, η σύσταση «διατροφικά μοτίβα με περιορισμένες θερμίδες για την επίτευξη μείωσης του σωματικού βάρους σε διάστημα 6-12 μηνών» συγκέντρωσε την υψηλότερη βαθμολογία, ενώ η σύσταση «ενήλικες με παχυσαρκία και προδιαβήτη θα πρέπει να στοχεύουν σε 5-7% απώλεια βάρους, ενώ ενήλικες με παχυσαρκία και διαβήτη τύπου 2 σε απώλεια 7-15%» σημείωσε τη χαμηλότερη. Παράλληλα, με ανώτατη βαθμολογία τους 18 βαθμούς, η πλειοψηφία των ιστοσελίδων (>90%) συγκέντρωσε μέση βαθμολογία χαμηλότερη των 9 βαθμών, υποδηλώνοντας πάλι κακή συμμόρφωση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η συμφωνία των ευρωπαϊκών ιστοσελίδων με τις επίσημες οδηγίες για τη διόρθωση της παχυσαρκίας χαρακτηρίστηκε ως φτωχή, σημειώνοντας υψηλές αποκλίσεις. Παρόλα αυτά χρειάζεται επιβεβαίωση των ευρημάτων σε περαιτέρω μελέτες.