



¹Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (Πα.Δ.Α) & Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Ίδρυμα Νεολαίας και Δια Βίου Μάθησης (I.NE.ΔΙ.ΒΙ.Μ), Υπουργείο Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων

²Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας νυν Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Σχολής Δημόσιας Υγείας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία Γ.Ν.Α. ΚΑΤ & Ιατρείο Οστεοπόρωσης

³Παθολογική Κλινική Γ.Ν.Α. ΚΑΤ, Διαβητολογικό Ιατρείο – Παχυσαρκίας, Γ.Ν. Αττικής «ΚΑΤ», Εταιρεία Μελέτης Παραγόντων Κινδύνου για Αγγειακά Νοσήματα

⁴Τμήμα Βιοϊατρικών Επιστημών, Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (Πα.Δ.Α.)

Εισαγωγή: Η σημασία του τρόπου ζωής για την υγεία και την ευημερία είναι πολύ σημαντική για τους νέους. Το μεγαλύτερο βάρος των ασθενειών στις ανεπτυγμένες χώρες δεν προέρχεται από το φυσικό περιβάλλον αλλά από πτυχές της ατομικής συμπεριφοράς, που συχνά αναφέρονται ως «τρόπος ζωής».

Σκοπός: Η ανάδειξη της συσχέτισης του «τρόπου ζωής» που σχετίζεται με την υγεία στους νέους.

Υλικό και μέθοδος: Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων Google Scholar και PubMed με λέξεις κλειδιά: Τρόπος ζωής, υγεία και νέοι. Η μέθοδος που ακολουθήθηκε είναι δευτερογενής καθώς αντλεί στοιχεία από έρευνες και μελέτες ειδικών.

Αποτελέσματα: Πολυάριθμες μελέτες έχουν αναδείξει συσχετίσεις μεταξύ ορισμένων συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία. Οι παράγοντες κινδύνου στην παιδική ηλικία και οι διαχρονικές μελέτες συμπεριφοράς έχουν καταδείξει ότι η εγκαθίδρυση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και η υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών στους νέους μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαταραγμένων συμπεριφορών και ψυχικών διαταραχών σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής.

➤ Τις τελευταίες δεκαετίες, ο επιπολασμός της παχυσαρκίας στους νεαρούς ενήλικες ηλικίας 18 έως 39 ετών έχει αυξηθεί δραματικά. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, ο επιπολασμός της παχυσαρκίας στους νεαρούς ενήλικες είναι 34%, ενώ ο συνδυασμένος επιπολασμός του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας είναι 66%. Η σχέση μεταξύ του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ είναι καλά τεκμηριωμένη, και έχουν αναφερθεί συσχετίσεις μεταξύ της κατανάλωσης καφέ, αλκοόλ και τσιγάρων. Επιπλέον, η σωματική αδράνεια έχει συσχετιστεί με το κάπνισμα, ανεξάρτητα από την κατανάλωση αλκοόλ, καθώς και με τη διατροφή πλούσια σε λιπαρά.

➤ Οι κύριες διαστάσεις του τρόπου ζωής που επηρεάζουν την υγεία περιλαμβάνουν τη σωματική δραστηριότητα (η τακτική σωματική άσκηση είναι απαραίτητη για τη σωματική και ψυχική ευεξία των νέων), μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή, ο ποιοτικός και επαρκής ύπνος, γενικότερα η αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών (όπως το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ) καθώς και οι κοινωνικές σχέσεις και το περιβάλλον.

➤ Η ενσωμάτωση όλων των παραπάνω μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων και στην προαγωγή της συνολικής υγείας και ευεξίας.

Συμπεράσματα: Η προώθηση υγιεινών συνθηκών και η πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών στους νέους είναι κρίσιμη για τη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης υγείας και ευημερίας. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες υγείας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη και την καθοδήγηση των νέων προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Η αξιολόγηση του τρόπου ζωής σε σχέση με την υγεία παρέχει σημαντικές πληροφορίες στον τομέα της Δημόσιας Υγείας, οι οποίες είναι απαραίτητες για την υλοποίηση αποτελεσματικών πολιτικών και προγραμμάτων, συμβάλλοντας στη διασφάλιση της ποιότητας ζωής τους.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. Blüher M. (2019) Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nat Reviews Endocrinol.* Vol 15(5):288–98.
2. Bishwajit, G., Tang S., Yaya S., Zhifei H. & Feng Z. (2017) Lifestyle Behaviors, Subjective Health, and Quality of Life Among Chinese Men Living With Type 2 Diabetes. *Am J Mens Health*, Vol 11(2), pp. 357–364.
3. Bruins M.J., Van Dael P., Eggersdorfer M. (2019) The Role of Nutrients in Reducing the Risk for Noncommunicable Diseases during Aging. *Nutrients*, Vol 11:85