

 υδρία

ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

**Δείκτες υγείας αντιπροσωπευτικού δείγματος του
πληθυσμού στην Ελλάδα**

***Αποτελέσματα σωματομετρικών
μετρήσεων***

Ελένη Πέππα, Διατροφολόγος
Επιστημονική Συνεργάτις Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας

Ημερίδα προγράμματος «ΥΔΡΙΑ», Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 28 Σεπτεμβρίου 2015

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
 ΕΣΠΑ
2007-2013


ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

- ✓ Ανάστημα
- ✓ Βάρος σώματος
- ✓ Περίμετρος μέσης
- ✓ Περίμετρος ισχίων

Δείκτης Μάζας Σώματος
(ΔΜΣ)

Λόγος περιμέτρου μέσης /
περίμετρο ισχίων

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) – Body Mass Index, BMI

$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Βάρος σώματος (kg)}}{\text{Ανάστημα (m)}^2}$$

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΔΜΣ (WHO 2004)

ΔΜΣ < 18.5kg/m ²	Άτομο λιποβαρές
ΔΜΣ = 18.5-24.9kg/m ²	Φυσιολογικό βάρος
ΔΜΣ = 25-29.9 kg/m ²	Άτομο υπέρβαρο
ΔΜΣ ≥ 30 kg/m ²	Άτομο παχύσαρκο

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Για τον υπολογισμό κεντρικής (κοιλιακής) παχυσαρκίας:

- Περίμετρος μέσης (waist circumference)
- Περίμετρος μέσης/περίμετρο ισχίων (Waist to Hip Ratio)

ΚΕΝΤΡΙΚΗ (ΚΟΙΛΙΑΚΗ) ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Κριτήρια διάγνωσης (WHO Report, 2008)

Δείκτης	Τιμές	Κίνδυνος μεταβολικών επιπλοκών
Περίμετρος μέσης	>94 εκ (άνδρες), >80 εκ (γυναίκες)	Αυξημένος
Περίμετρος μέσης	>102 εκ (άνδρες), >88 εκ (γυναίκες)	Σημαντικά αυξημένος
Λόγος μέσης/ισχία	≥ 0.90 (άνδρες), ≥ 0.85 (γυναίκες)	Σημαντικά αυξημένος

Ημερίδα προγράμματος «ΥΔΡΙΑ», Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 28 Σεπτεμβρίου 2015

υδρία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΑΣ

Ημερίδα προγράμματος «ΥΔΡΙΑ», Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 28 Σεπτεμβρίου 2015

υδρία

**Μέση τιμή, διάμεσος (Q2), 1°(Q1) και 3°(Q3) τεταρτημόριο τιμών
σωματομετρικών χαρακτηριστικών, ανά φύλο**
Αποτελέσματα αντιπροσωπευτικά του ενήλικου πληθυσμού στην Ελλάδα

	Άνδρες				Γυναίκες			
Σωματομετρικά χαρακτηριστικά	Μέση τιμή ± Σ.Α.	Τεταρτημόρια			Μέση τιμή ± Σ.Α.	Τεταρτημόρια		
		Q1	Διάμεσος	Q3		Q1	Διάμεσος	Q3
Δείκτης Μάζας Σώματος, ΔΜΣ (kg/m ²)	28.7 ± 4.96	25.3	28.1	31.3	28.5 ± 6.1	23.8	27.7	32.3
Περίμετρος μέσης (cm)	99.6 ± 13.7	90.0	99.0	108.4	90.8 ± 14.9	79.0	90.3	100.2
Περίμετρος μέσης(cm)/ Περίμετρος Ισχίων(cm)	0.95 ± 0.1	0.89	0.95	1.0	0.85 ± 0.1	0.79	0.85	0.91

Σ.Α: Σταθερή Απόκλιση

Περίμετρος μέσης Άνδρες : > 94 cm (>102 cm),

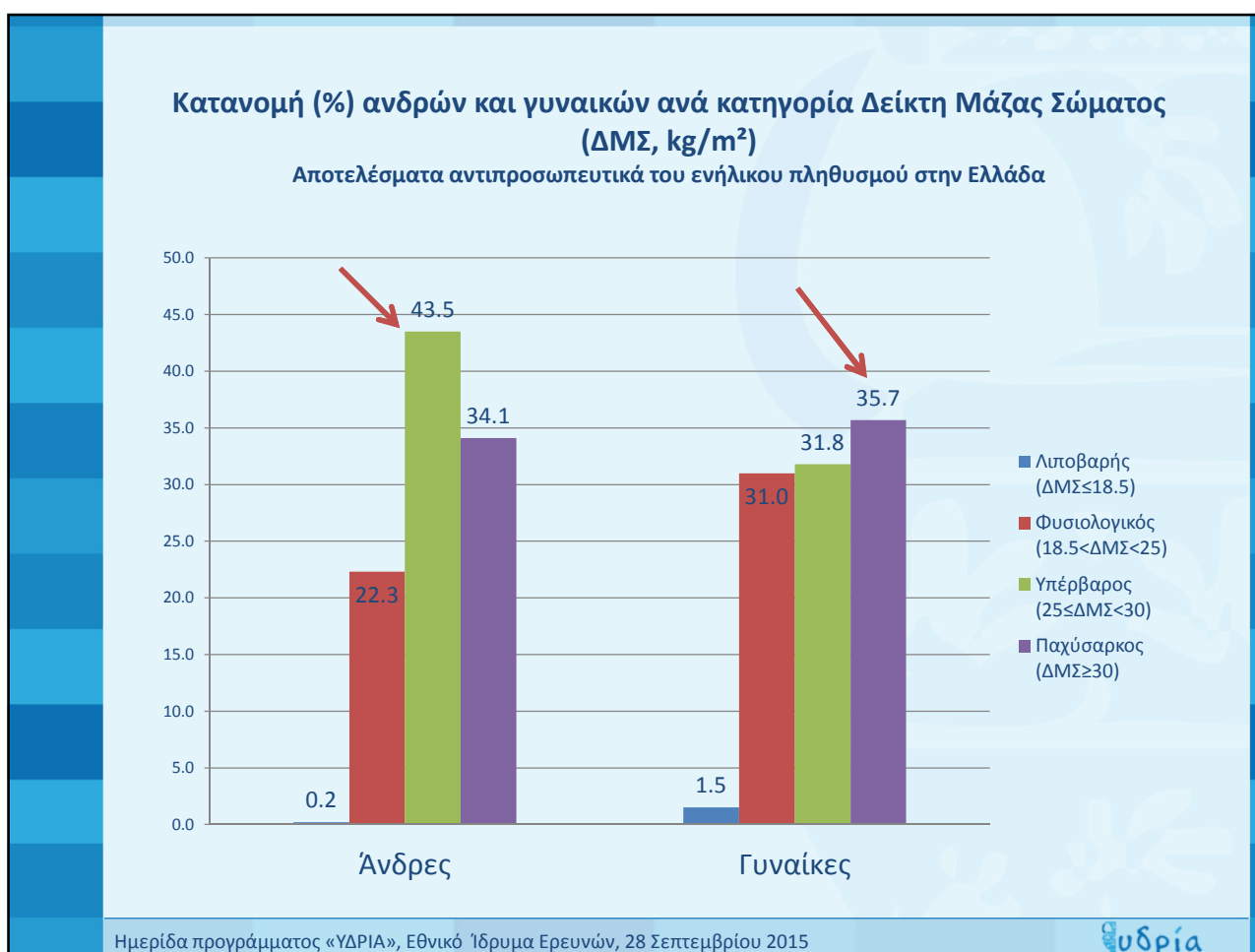
Περίμετρος μέσης Γυναίκες : > 80 cm (>88 cm)

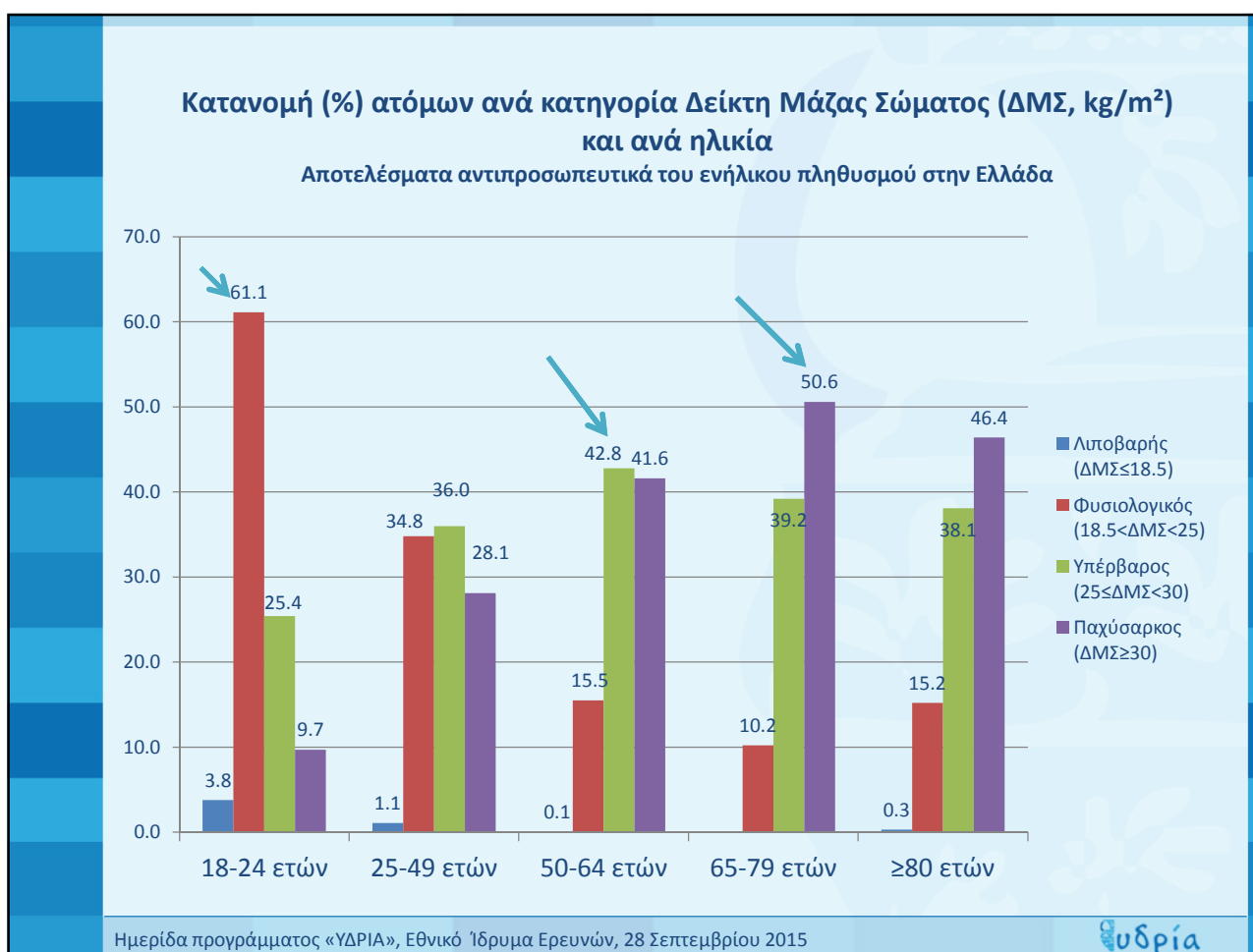
Λόγος περιμέτρου μέσης/περίμετρο ισχίων Άνδρες: ≥ 0.90

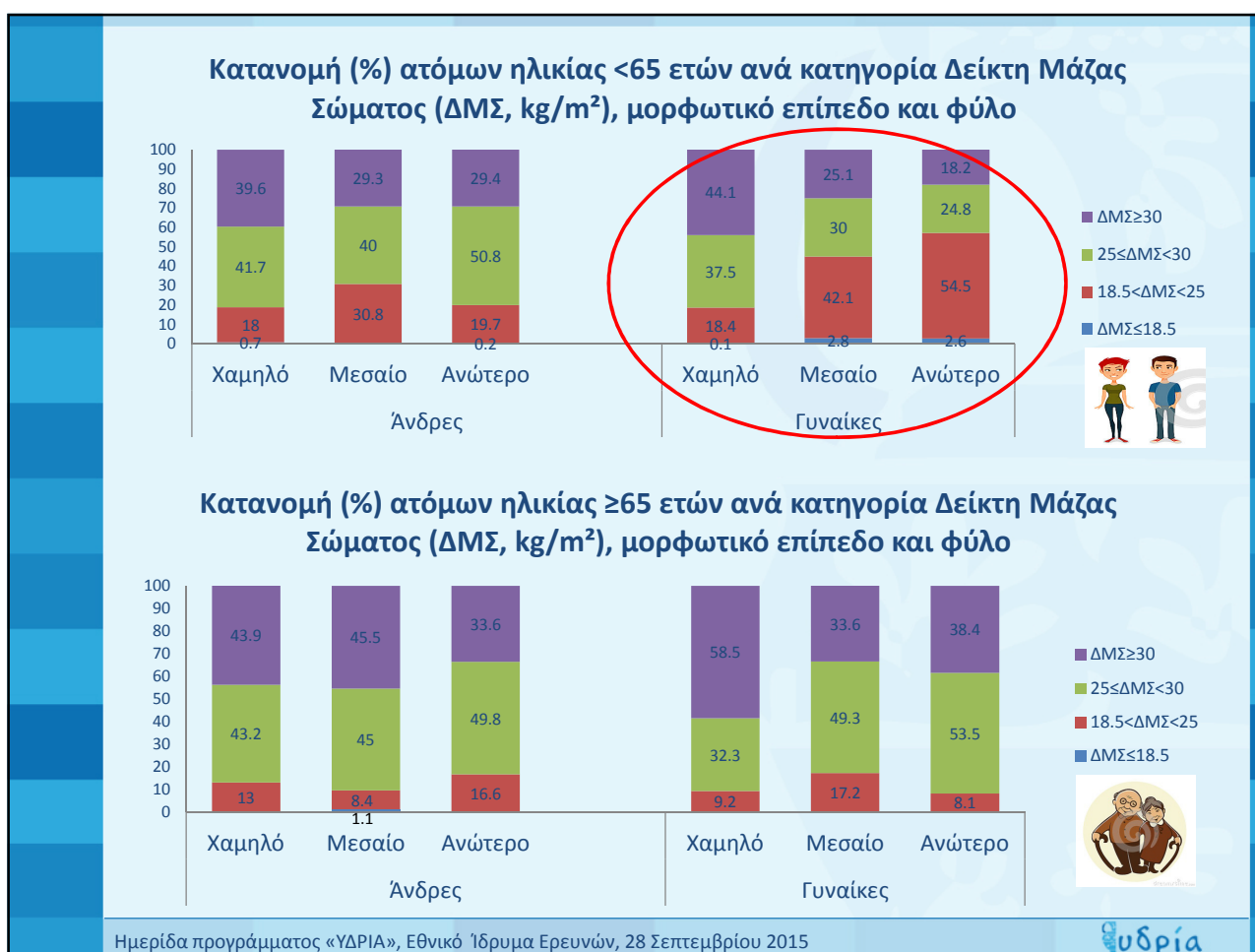
Λόγος περιμέτρου μέσης/περίμετρο ισχίων Γυναίκες: ≥ 0.85

Ημερίδα προγράμματος «ΥΔΡΙΑ», Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, 28 Σεπτεμβρίου 2015

υδρία







Συμπεράσματα :

- Επτά στους δέκα ενήλικες μόνιμους κατοίκους της Ελλάδας είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι
- Οι άνδρες είναι συχνότερα υπέρβαροι, ενώ οι γυναίκες είναι συχνότερα παχύσαρκες
- Το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων ατόμων παρατηρήθηκε στην ηλικιακή ομάδα 50-64 ετών
- Το υψηλότερο ποσοστό παχύσαρκων ατόμων παρατηρήθηκε στην ηλικιακή ομάδα 65-79 ετών
- Το 50% του πληθυσμού των ανδρών έχει αυξημένο κίνδυνο για μεταβολικές επιπλοκές (περιφέρεια μέσης ≥ 99 εκ και πηλίκo μέσης προς ισχία ≥ 0.95)
- Το 50% του πληθυσμού των γυναικών έχει σημαντικά αυξημένο κίνδυνο για μεταβολικές επιπλοκές (περιφέρεια μέσης ≥ 90.3 εκ και πηλίκo μέσης προς ισχία ≥ 0.85).