

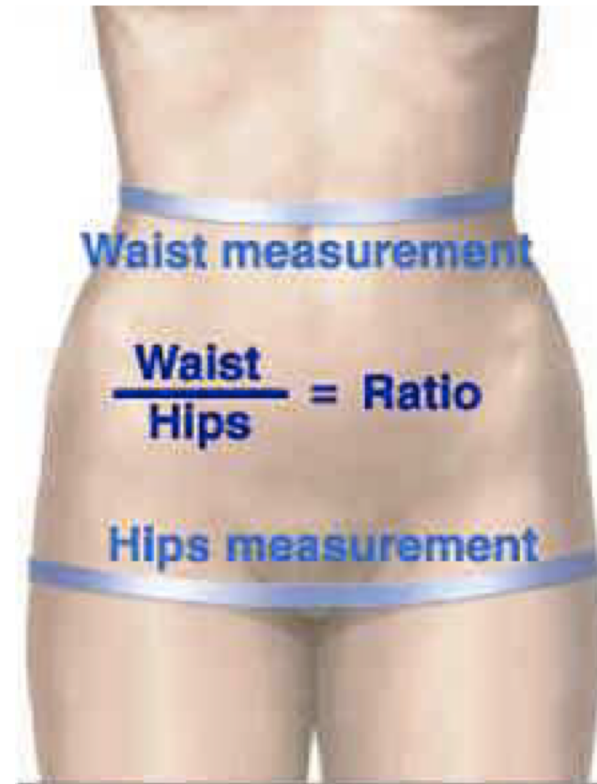
Ισορροπημένη διατροφή

Κατανομή λίπους και χρόνιες παθήσεις

- Ο τρόπος εναπόθεσης του σωματικού λίπους έχει αποδειχτεί τελευταία πως αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα στην πρόβλεψη της εμφάνισης ορισμένων χρόνιων παθήσεων.
- Ένας τρόπος αξιολόγησης της εναπόθεσης του σωματικού λίπους είναι και η μέτρηση της αναλογίας της μέσης προς τους γοφούς (waist to hip ratio) (ACSM Guidelines, 2006).

Εναπόθεση λίπους

- Η εναπόθεση λίπους αποτελεί ισχυρό προδιαθεσικό παράγοντα για την εμφάνιση χρόνιων παθήσεων.
- Αξιολόγηση εναπόθεσης λίπους
 - Αναλογία περιφέρειας μέσης - γοφών
 - Περιφέρειας μέσης



Αναλογία περιφέρειας μέσης - πυέλου (γοφών)

Ο ΠΟΥ συνιστά η αναλογία μέσης/γοφών να μην ξεπερνά τις 0,86 μονάδες για τις γυναίκες και τη μονάδα (1) για τους άντρες και κατηγοριοποιεί τους κινδύνους για την υγεία βάσει της αναλογίας μέσης-γοφών ως εξής:

Κίνδυνος	Άντρες	Γυναίκες
Χαμηλός	0,95 ή χαμηλότερα	0,8 ή χαμηλότερα
Μέτριος	0,96-0,99	0,81-0,85
Υψηλός	1 και πάνω	0,86 και πάνω

Αναλογία περιφέρειας μέσης - πυέλου (γοφών)

- Η εναπόθεση λίπους στην κοιλιακή χώρα αυξάνει τον κίνδυνο για:
- Υπέρταση
 - Διαβήτη τύπου 2
 - Αυξημένα λιπίδια στο αίμα
 - Καρδιαγγειακή νόσο

Περιφέρειας μέσης

- Η περιφέρεια μέσης από μόνη της αποτελεί ισχυρό προδιαθεσικό παράγοντα για εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων.
- Πολύ υψηλός κίνδυνος: Άνδρες >94 cm; Γυναίκες > 80 cm.
- Μεταβολικό σύνδρομο και κεντρική παχυσαρκία.

Περιφέρεια Μέσης

Φύλο	Αυξημένος
Άντρες	>94cm
Γυναίκες	>80cm



Μέτρηση περιφέρειας μέσης - πυέλου (γοφών)

- Περιφέρεια μέσης: Όρθια θέση, με το βάρος του σώματος να κατανέμεται εξίσου στα δύο πόδια, τα χέρια να κρέμονται ελεύθερα στα πλάγια, τα πέλματα ενωμένα και το κεφάλι όρθιο. Η μέτρηση πραγματοποιείται στο τέλος της εκπνοής. Η μεζούρα τοποθετείται, σε οριζόντια κατεύθυνση, στο στενότερο τμήμα του κορμού (ανάμεσα από τον ομφαλό και την ξιφοειδή απόφυση).
- Περιφέρεια πυέλου (γοφών): Όρθια θέση, με το βάρος του σώματος να κατανέμεται εξίσου στα δύο πόδια, τα πέλματα ενωμένα και το κεφάλι όρθιο. Η μεζούρα τοποθετείται σε οριζόντια κατεύθυνση, στο σημείο με τη μεγαλύτερη περίμετρο στην περιοχή των γλουτιαίων μυών.
- Αφού μετρηθεί η περιφέρεια της μέσης και η περιφέρεια της πυέλου (γοφών), υπολογίζεται ο λόγος περιφέρεια της μέσης/περιφέρεια της πυέλου (waist to hip ratio).

Πως υπολογίζεται η παχυσαρκία

➤ Δείκτης μάζας σώματος

Ακολουθείστε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1: Μετρήστε το βάρος σας σε (kg).

Βήμα 2: Μετρήστε το ύψος σας σε (m).

Βήμα 3: Υπολογίστε το Δείκτη Μάζας Σώματος ($\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος} / \text{ύψος}^2$).

Βήμα 4: Συμβουλευτείτε τον πίνακα.

Ελλιποβαρής
 $< 18.5 \Delta\text{Μ}\Sigma$

Φυσιολογικός
 $> 18.5 \Delta\text{Μ}\Sigma \leq 24.9$

Υπέρβαρος
 $\geq 25 \Delta\text{Μ}\Sigma \leq 29.9$

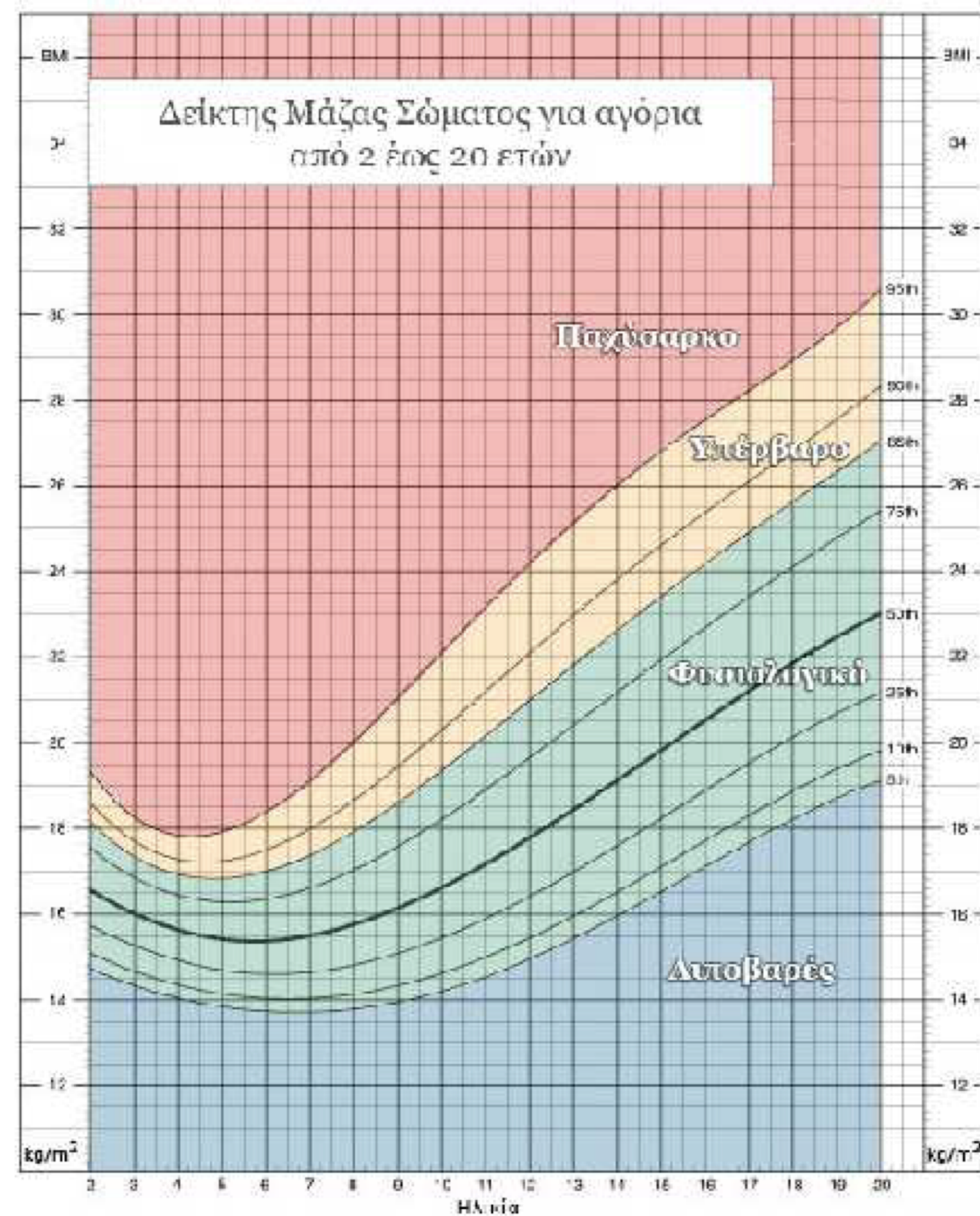
Παχύσαρκος σταδίου I
 $\geq 30 \Delta\text{Μ}\Sigma \leq 34.9$

Παχύσαρκος σταδίου II
 $\geq 35 \Delta\text{Μ}\Sigma \leq 39.9$

Παχύσαρκος σταδίου III
 $\geq 40 \Delta\text{Μ}\Sigma$

Είναι ο τρόπος υπολογισμού και η κατηγοριοποίηση στα παιδιά ίδια με τους ενήλικες;

- Ηλικία = 8 έτη
- Βάρος = 25 κιλά
- Ύψος = 1.30 μέτρα
- $BMI = 25\text{kg}/(1.30\text{m} \cdot 1.30\text{m}) = 14.8 \text{ kg/m}^2$



Πυραμίδες τροφών

- Κλασική πυραμίδα.
- Μεσογειακή πυραμίδα.
- Το διατροφικό μου πιάτο (MyPlate).
- Πυραμίδα Ελβετικού οργανισμού αθλητικής διατροφής.

Κλασική πυραμίδα τροφών

- Μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, δημητριακά.
- Λαχανικά και φρούτα.
- Γάλα, γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρι, πουλερικά και αυγά.
- Έλαια, λιπαρά και γλυκά.

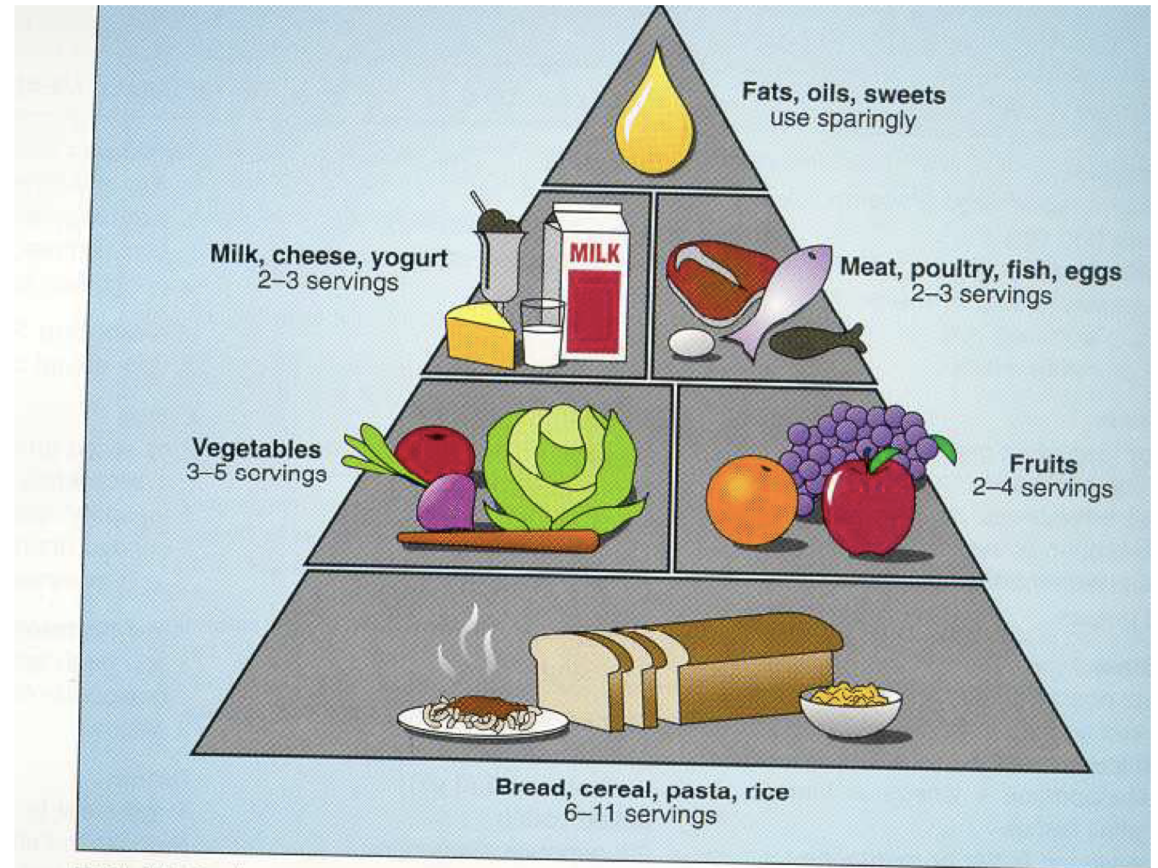
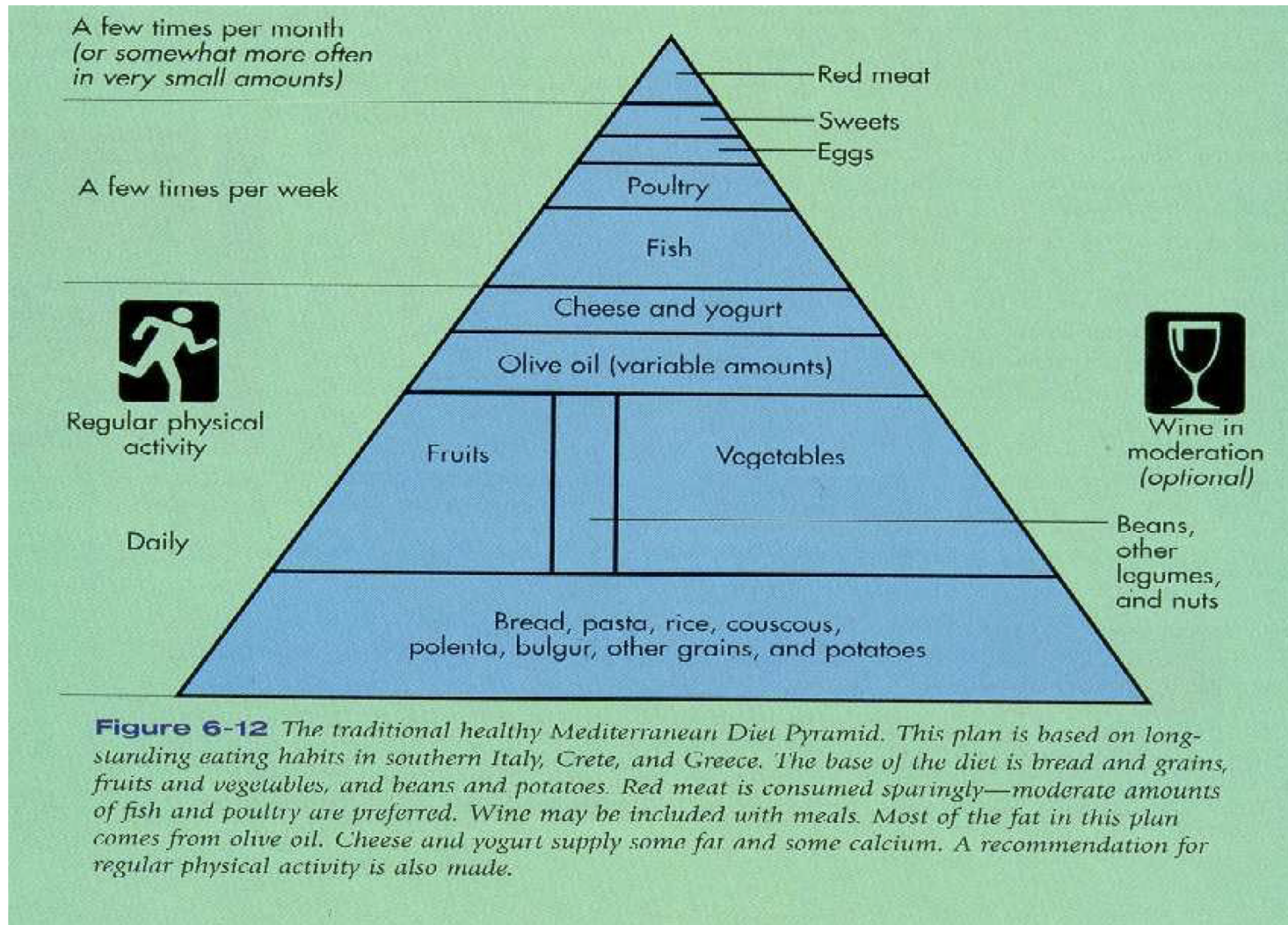


FIG. 10-3. A new proposal: the eating-right pyramid.

Μεσογειακή πυραμίδα τροφών

- Μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, πατάτες, καλαμπόκι.
- Λαχανικά και φρούτα.
- Έλαια.
- Γάλα, γαλακτοκομικά.
- Ψάρι.
- Πουλερικά.
- Αυγά.
- Γλυκά.
- Κόκκινο κρέας.

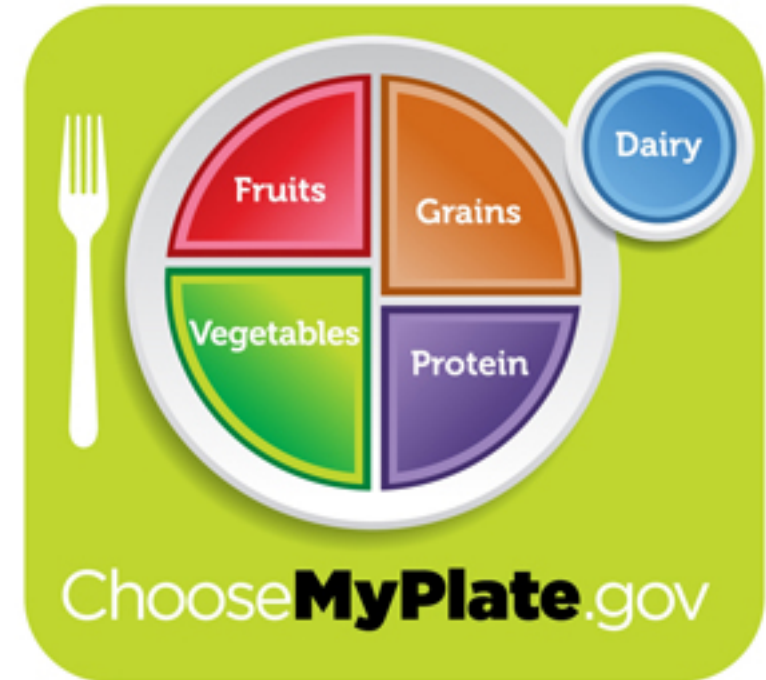


Μεσογειακή δίαιτα

- Χαμηλή σε πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών (10% ζωικές πρωτεΐνες).
- Υψηλή σε μονοακόρεστα Λ.Ο. (30% ελαιόλαδο).
- Υψηλή σε σύνθετους CHO (30% ψωμί).
- Όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ξηροί καρποί, κρασί.

Το διατροφικό μου πιάτο (MyPlate)

- Πρόκειται για ένα απλό σχήμα, που αποτελείται από ένα πιάτο χωρισμένο σε 4 μέρη: δημητριακά, πρωτεΐνη, φρούτα και λαχανικά, και από 1 μικρότερο κύκλο που αντιπροσωπεύει τα γαλακτομικά.
- Παρατηρώντας το βλέπουμε ότι το μισό πιάτο αποτελείται από φρούτα και λαχανικά. Δηλαδή, τα λαχανικά που καταναλώνουμε πρέπει να είναι σε ίση ποσότητα με τα δημητριακά. Χονδρικά οι αναλογίες είναι: 30% δημητριακά, 30% λαχανικά, 20% φρούτα και 20% πρωτεΐνη.
- Παράλληλα, το εικονίδιο συνοδεύεται από ορισμένες συμβουλές όπως: προτιμήσετε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, φροντίστε ώστε το μισά τουλάχιστον δημητριακά να είναι ολικής άλεσης, μην πίνετε αναψυκτικά κλπ.



Πυραμίδα Ελβετικού οργανισμού αθλητικής διατροφής

- Νερό και ροφήματα.
- Λαχανικά και φρούτα.
- Προϊόντα ολικής άλεσης και όσπρια.
- Γάλα, γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρι, πουλερικά και αυγά.
- Έλαια, λιπαρά και ξηροί καρποί.
- Γλυκά, αλμυρά σνακ και αναψυκτικά.

