

# 8<sup>ο</sup> Συνέδριο Παιδικής & Εφηβικής Ενδοκρινολογίας

27-28 Μαΐου 2023 • Μέγαρο Μουσικής, Αθήνα



Ελληνική Εταιρεία  
Παιδικής & Εφηβικής  
Ενδοκρινολογίας



## Βιβλίο Περιλήψεων

Το Συνέδριο έλαβε 16 Μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης (CME-CPD) από τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο

## Προφορικές Ανακοινώσεις

ΠΑ03

**Η αποτελεσματικότητα ενός εξατομικευμένου προγράμματος διατροφής και σωματικής δραστηριότητας στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στους εφήβους**

Αλίκη Σ. Αναστασιάδου<sup>1</sup>, Ελένη Ραμούζη<sup>1</sup>, Κατερίνα Βουρδουμπά<sup>1,2</sup>, Διαμάντω Κουτάκη<sup>1,2</sup>, Γεώργιος Παλτόγλου<sup>1,2</sup>, Πηνελόπη Κάσαρη<sup>1,2</sup>, Ευαγγελία Χαρμανδάρη<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Ιατρείο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη, Α' Παιδιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία», Αθήνα, 11527, Ελλάδα

<sup>2</sup> Τομέας Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού, Κέντρο Κλινικής, Πειραματικής Χειρουργικής και Μεταφραστικής Έρευνας, Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών, Αθήνα, 11527, Ελλάδα

**Σκοπός:** Εκτίμηση της αποτελεσματικότητας ενός εξατομικευμένου προγράμματος διατροφής και σωματικής δραστηριότητας ως μέθοδος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας σε εφήβους στην Ελλάδα.

**Μέθοδος:** Μελετήθηκαν 544 (n=544) έφηβοι (μέση ηλικία ± τυπική απόκλιση: 12,29 ± 2,10 ετών) για ένα έτος. Οι έφηβοι ταξινομήθηκαν ανάλογα με το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε εφήβους με παχυσαρκία, με υπερβαρότητα και με φυσιολογικό ΔΜΣ, σύμφωνα με τα όρια του International Obesity Task Force. Προ της παρέμβασης, ελήφθη λεπτομερές ατομικό και οικογενειακό ιστορικό, και έγινε πλήρης κλινική εξέταση με προσδιορισμό των ανθρωπομετρικών παραμέτρων και των σταδίων ενήβωσης κατά Tanner. Επιπλέον, διενεργήθηκε πλήρης εργαστηριακός έλεγχος με προσδιορισμό αιματολογικών, βιοχημικών και ενδοκρινολογικών παραμέτρων. Κατόπιν, οι έφηβοι έλαβαν οδηγίες για ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής και σωματικής άσκησης. Η παρακολούθηση των εφήβων στο ιατρείο έγινε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ενώ ένα έτος μετά την έναρξη της παρέμβασης, έγινε εκ νέου κλινική εκτίμηση και εργαστηριακός έλεγχος.

**Αποτελέσματα:** Κατά την αρχική αξιολόγηση, 55,0% των εφήβων ήταν παχύσαρκοι, 29,6% υπέρβαροι και 15,4% φυσιολογικού ΔΜΣ. Τα αγόρια είχαν υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας σε σχέση με τα κορίτσια (69,4% έναντι 45,4%,  $p < 0,001$ ) ενώ τα ποσοστά υπέρβαρου ήταν 21,8% έναντι 34,8% ( $p < 0,001$ ), αντίστοιχα. Οι έφηβοι με παχυσαρκία είχαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση, καθώς και καρδιομεταβολικούς δείκτες συγκριτικά με εφήβους με υπέρβαρο ή φυσιολογικό ΔΜΣ. Ένα έτος μετά την έναρξη της παρέμβασης, το ποσοστό των εφήβων με παχυσαρκία μειώθηκε κατά 27,1%, με την συνολική κατανομή να τροποποιείται ως εξής: 40,1% παχύσαρκοι, 34,2% υπέρβαροι και 25,7% φυσιολογικού ΔΜΣ. Επιπλέον, παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση των περισσότερων καρδιομεταβολικών δεικτών.

**Συμπεράσματα:** Ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας παίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στους εφήβους.