

# 21° ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΗΜΕΡΕΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ



14-16  
ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

Αμφιθέατρο  
Κολλεγίου Αθηνών

[www.paidiatriki-attikon.gr](http://www.paidiatriki-attikon.gr)

**ΒΙΒΛΙΟ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

**22 μόρια**  
Συνεχιζόμενης  
Ιατρικής  
Εκπαίδευσης  
(CME credits)



## ΕΑ09

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ, ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ, ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1 (ΣΔ-1)

\***Α. Μπίζα**<sup>\*1</sup>, Γ. Παλτόγλου<sup>2</sup>, Ε. Χαρμανδάρη<sup>3</sup>, Κ. Καραβανάκη<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Παιδιατρική Κλινική, Γενικό Νοσοκομείο Άρτας

<sup>2</sup> Ιατρείο Διαβήτη και Μεταβολισμού, Β΄ Παιδιατρική Πανεπιστημιακή Κλινική, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»

<sup>3</sup> Α΄ Παιδιατρική Πανεπιστημιακή Κλινική Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία»

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Η αντιμετώπιση του ΣΔ-1 περιλαμβάνει συνδυασμό ινσουλίνης, υγιεινής διατροφής και άσκησης, η οποία προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην πρόληψη των επιπλοκών και την καλή διαχείριση της νόσου.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η παρούσα μελέτη στοχεύει στην ανάδειξη της επίδρασης της άσκησης σε παιδιά και εφήβους με ΣΔ-1 στο γλυκαιμικό έλεγχο, τη φυσική κατάσταση, το λιπιδαιμικό προφίλ και την ποιότητα ζωής.

**ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΙ:** Πρόκειται για συστηματική ανασκόπηση που περιλαμβάνει διεθνή άρθρα και μελέτες που επιλέχθηκαν με κριτήρια P.I.C.O.T., την τελευταία δεκαετία. Πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών του ΕΚΠΑ «Γενική και Εξειδικευμένη Παιδιατρική: Κλινική Πράξη και Έρευνα». Είναι μοναδική καθώς περιλαμβάνει μελέτες ανεξάρτητα από χώρα, φυλή και ιδιαίτερα μετά την περίοδο της πανδημίας COVID-19.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Όλες οι μελέτες συνηγορούν υπέρ της ευεργετικής επίδρασης της άσκησης στην πορεία και τις επιπλοκές του ΣΔ-1. Μάλιστα αναδείχθηκε ότι η άσκηση μέτριας προς υψηλής έντασης βελτιώνει τη μέση ημερήσια γλυκόζη καθώς και τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c), ειδικά όταν τηρούνται οι κατευθυντήριες οδηγίες για τη συχνότητα και τη διάρκεια άσκησης. Όσον αφορά στο λιπιδαιμικό προφίλ, διαπιστώθηκε από μελέτες παρέμβασης ότι ασθενείς με πτωχή διαβητική ρύθμιση είχαν υψηλές τιμές λιπιδίων ορού, ενώ ανάλογα με την ένταση και τη συχνότητα της άσκησης βελτιώνεται το λιπιδαιμικό προφίλ. Όσον αφορά στο καρδιαγγειακό σύστημα, από μελέτες παρέμβασης με τη χρήση βιοδεικτών φάνηκε ότι η άσκηση, ειδικά υψηλής έντασης, έχει προστατευτικό ρόλο έναντι της χρόνιας φλεγμονής. Ακόμη, η άσκηση βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και τις μεταβολές του καρδιακού ρυθμού των ασθενών με ΣΔ-1. Ιδιαίτερα στους εφήβους, η σωματική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής και ευεξία τους, μειώνοντας το άγχος, ενώ η άσκηση υψηλής έντασης ήταν πιο ευχάριστη. Τέλος, κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, διαπιστώθηκε βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου λόγω διατροφής (φαγητό στο σπίτι, όχι έτοιμα γεύματα) και αύξησης της εξωτερικής δραστηριότητας.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η άσκηση κατέχει σημαντικό ρόλο στη διαβητική ρύθμιση και στην πρόληψη των επιπλοκών του ΣΔ-1, όμως οι ασθενείς δεν φτάνουν τον στόχο για ημερήσια άσκηση, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες. Συνεχής ενημέρωση από τους επαγγελματίες υγείας σχετικά με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας θα συμβάλλει στη συμμόρφωση των ασθενών.