ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΓΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ

Queen Margaret University EDINBURGH

Δημήτρης Παππάς, Τμήμα Διαιτολογίας, Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Ακαδημίας 42, Αθήνα, Ελλάδα

ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Οι ***Γευματικές Συνήθειες (ΓΣ)*** περιλαμβάνουν διάφορες διαστάσεις, και αναφέρονται σε πρότυπα κατανάλωσης τροφίμων και διατροφικές επιλογές που αναπτύσσουν τα άτομα στην πάροδο του χρόνου, επηρεάζοντας την υγεία και ευημερία των ατόμων (Herforth et al., 2019).
- ***Η Διατροφική Ενσυνειδητότητα (ΔΕ)*** προωθεί μια ισορροπημένη προσέγγιση που σέβεται τις φυσικές και συναισθηματικές πτυχές της διατροφής. Απαρτίζεται από τέσσερα βασικά στοιχεία, «*Απόλαυση*», «*Παρατήρηση*», «*Μη Επικριτική*» και το «*Τώρα*» (Kristeller et al., 2018).
- Η ***ΔΕ*** φαίνεται ότι μπορεί να επηρεάσει την διατροφική συμπεριφορά, υιοθετώντας πιο υγιεινές ***ΓΣ***, συμβάλλοντας στην πρόληψη και αντιμετώπιση των μη μεταδοτικών νοσημάτων (Carrière et al., 2018).

ΣΚΟΠΟΣ

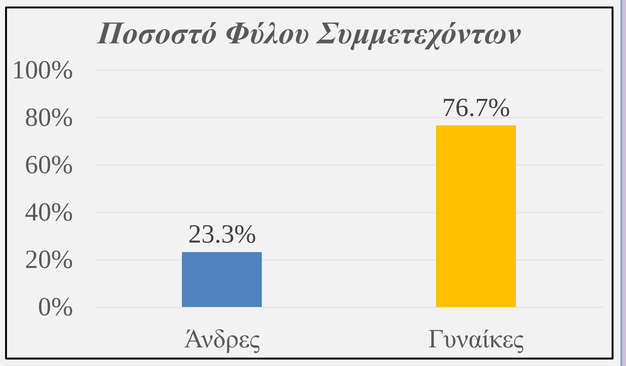
Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας ήταν να διερευνήσει την σχέση ανάμεσα στην ***ΔΕ*** και τις ***ΓΣ*** και τις διαφορές μεταξύ των φύλων, σε Έλληνες φοιτητές, καθώς υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα στον Ελληνικό πληθυσμό

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- ✓ Πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο 2024-Φεβρουάριο 2025 μια ποσοτική έρευνα, δειγματοληψίας ευκολίας.
- ✓ Συμμετείχαν 30 υγιείς ενήλικες φοιτητές.
- ✓ Η συλλογή δεδομένων έγινε μέσω τριών ερωτηματολογίων ηλεκτρονικής μορφής:
  - i. *«Φόρμα Καταγραφής Δημογραφικών, Ανθρωπομετρικών Χαρακτηριστικών»*
  - ii. *«Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών» (EHQ)*
  - iii. *«Ερωτηματολόγιο Ενσυνείδητου Τρώγειν» (MEQ)*
- ✓ Πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος συσχέτισης συντελεστή Pearson (r) και ανεξαρτησίας Pearson's chi-squared (χ^2).
- ✓ Η ανάλυση διεξήχθη με το πρόγραμμα Jamovi.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Η πλειοψηφία συμμετεχόντων ήταν γυναίκες (n=23).
- Ο μέσος όρος της ηλικίας ήταν 24,5 έτη.
- Ο μέσος όρος του ΔΜΣ ήταν 23.3kg/m^2
- Το 76,7% των συμμετεχόντων ήταν μη καπνιστές.



- Τα αποτελέσματα ανέδειξαν μια χαμηλή αντιστρόφως ανάλογη συσχέτιση μεταξύ των υποκλιμάκων *«απόσπαση προσοχής»* και *«αποθάρρυνση»* του ερωτηματολογίου MEQ και την 5η ερώτηση του ερωτηματολογίου EHQ, *«όταν κάποιος νιώθει την ανάγκη να ξαναγεμίσει το πιάτο του μέχρι κορεσμού»*.
- Δεν βρέθηκε στατιστική σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο φύλων αναφορικά με την ΔΕ και τις ΓΣ.

Πίνακας 1: Αποτελέσματα συσχέτισης μέσω συντελεστή Peason's Correlation μεταξύ MEQ και EHQ

Μεταβλητές		Distraction- Απόσπαση Προσοχής	Disinhibition- Αποθάρρυνση
Ερώτηση 5η EHQ	Pearsons r	-0,412	-0,411
	P-value	0,024	0,024

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

- ❑ Το εύρημα της παρούσας μελέτης έρχεται εν μέρει σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, υποδηλώνοντας ότι η *«απόσπαση προσοχής»* και *«αποθάρρυνση»* σχετίζεται με μειωμένη αντίληψη του αισθήματος κορεσμού (Chiba and Yoshiike, 2024).
- ❑ Δεν ανέδειξε περαιτέρω συσχέτιση στις υπόλοιπες υποκλίμακες του MEQ σε σχέση με τις ΓΣ, ερχόμενη σε αντίθεση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Mantzios, 2023).
- ❑ Ανάμεσα στα φύλα δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με την ΔΕ και ΓΣ, κάτι το οποίο αντικρούεται μεγάλο μέρος της διεθνούς βιβλιογραφίας (Giannopoulou et al., 2020), ωστόσο πρόσφατες μελέτες υποστηρίζουν το αντίθετο (Jacob and Panwar, 2023).

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

- × Μικρό μέγεθος δείγματος με βάση την ανάλυση G*Power.
- × Χρήση δειγματοληψίας ευκολίας.
- × Φαινόμενο Hawthorne.
- × Συλλογή δεδομένων μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας.
- × Μεταφρασμένη έκδοση των ερωτηματολογίων.

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- ✓ Παρόμοιες μελέτες με υψηλότερο αριθμό συμμετεχόντων.
- ✓ Διερεύνηση της ΔΕ σε άτομα με παθήσεις & διατροφικές διαταραχές.
- ✓ Διερεύνηση της ΔΕ στην επίδραση της επίδοσης σε φοιτητές.
- ✓ Διερεύνηση της ΔΕ σε αθλητές.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Carrière, K., Khoury, B., Günak, M.M. and Knäuper, B. (2017) 'Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis' Obesity Reviews, 19(2), pp.164–177. doi:https://doi.org/10.1111/obr.12623.

Chiba, A. and Nobuo Yoshiike (2024) 'Impact of an education intervention focusing on comprehensive mindful eating and chewing habits on daily eating practices: A mobile tool-based randomized controlled trial' *Eating Behaviors*, pp.101923–101923. doi:https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101923.

Herforth, A., Arimond, M., Álvarez-Sánchez, C., Coates, J., Christianson, K. and Muehlhoff, E. (2019) 'A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines' *Advances in Nutrition*, 10(4), pp.590–605. doi:https://doi.org/10.1093/advances/nmy130.

Jacob, J. and Neeraj Panwar (2023) 'Effect of age and gender on dietary patterns, mindful eating, body image and confidence' *BMC Psychology*, 11(1). doi:https://doi.org/10.1186/s40359-023-01290-4.

Kristeller, J.L. and Jordan, K.D. (2018) 'Mindful Eating: Connecting With the Wise Self, the Spiritual Self' *Frontiers in Psychology*, 9. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01271.

Mantzios, M. (2023) 'Mindful eating: A conceptual critical review of the literature, measurement and intervention development' *Nutrition and Health*, (29), pp.435–441. doi:https://doi.org/10.1177/02601060231153427.

10ο ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Σ.Ε.Κ.Φ. ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ
07-09 Μαΐου 2025