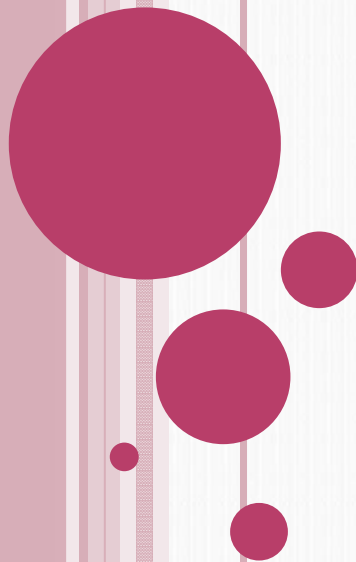


rkoidou@phed-sr.auth.gr

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ



Κοΐδου Ειρήνη

Επίκουρος Καθηγήτρια

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Σερρών

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Διατροφή

- ❖ Το σύνολο των διεργασιών που εμπλέκονται στην πρόληψη και εκμετάλλευση ουσιών της τροφής από τους ζωντανούς οργανισμούς. Οι διεργασίες αυτές περιλαμβάνουν:
 - ✓ Την πρόσληψη
 - ✓ Την πέψη
 - ✓ Την απορρόφηση
 - ✓ Τη μεταφορά
 - ✓ Το μεταβολισμό
- ❖ Μπορεί να ερμηνευτεί και να επηρεαστεί από μια πληθώρα παραγόντων

Διατροφική συμπεριφορά

ο Οι ενέργειες ενός ατόμου που σχετίζονται με τη συμπεριφορά πρόσληψης τροφής. Αναφέρονται στη διαδικασία πρόσληψης τροφής, στις διαιτητικές προτιμήσεις, τις αποστροφές και στην ποιότητα της προσλαμβανόμενης τροφής.

ο Είναι ένα ψυχοβιολογικό φαινόμενο που υπηρετεί το σκοπό της διατήρησης του ενεργειακού ισοζυγίου.

Έλεγχος σωματικού βάρους

- Προαγωγή της υγείας με τη βελτίωση της διατροφής
- Μείωση του κινδύνου για χρόνιες ασθένειες, της εξέλιξης και της εκφύλισης των ασθενειών καθώς και του πρόωρου θανάτου που σχετίζεται με τη διατροφή
- Αύξηση του αριθμού των ατόμων με υγιές σωματικό βάρος
- Αύξηση των υγιών και δραστήριων ημερών
- Μείωση του αριθμού των ατόμων με υπερβολικό βάρος
- Αύξηση του αριθμού των ατόμων που ακολουθούν τις επίσημες διατροφικές οδηγίες
- Υιοθέτηση και διατήρηση ενός προγράμματος καθημερινής φυσικής δραστηριότητας
- Εκπαίδευση για τη σωστή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα

✓ **Ας είναι η τροφή το φάρμακό σου
και το φάρμακό σου η τροφή σου**

Ιπποκράτης, 460π.χ- 377π.χ



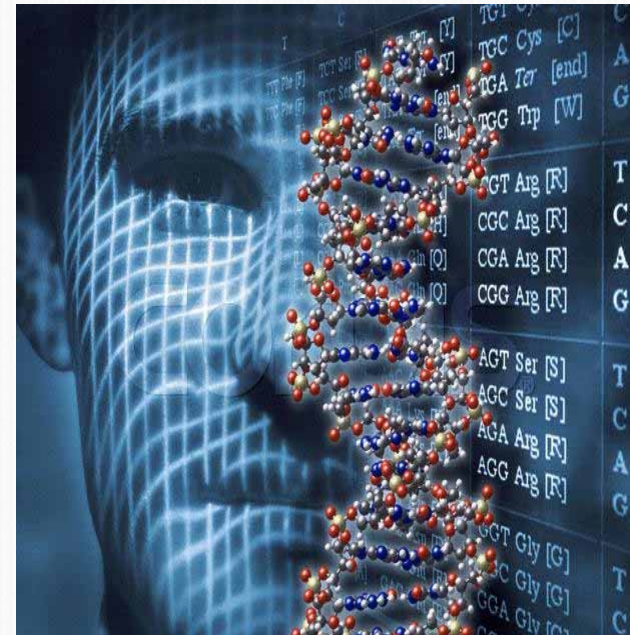
- ✓ Η τροφή εμπλέκεται σε όλες τις αντιδράσεις
- ✓ Μας παρέχει την ενέργεια που απαιτείται για να επιβιώσουμε και να λειτουργήσουμε
- ✓ ... όμως μας εξασφαλίζει υγεία και ζωτικότητα;



- ✓ Χρειαζόμαστε τροφές που θα μας θρέψουν και όχι απλά θα μας συντηρούν
- ✓ Η τροφή είναι φάρμακο, το καλύτερο που γνωρίζουμε
- ✓ Όμως, το λάθος είδος ή η λάθος δόση μπορούν να προκαλέσουν ακόμη και ασθένειες



ο Αδιάσειστα νευρο-ψυχολογικά δεδομένα μας πληροφορούν ότι, ο άνθρωπος έχει μεγάλη λειτουργική πλαστικότητα και διαθέτει ένα θαυμαστό ρεπερτόριο αντιδράσεων για να προσαρμόζεται αποτελεσματικά σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Αν και οι αντιδράσεις αυτές καθορίζονται από γενετικούς παράγοντες, διαθέσιμες προς χρήση είναι ορισμένες από αυτές. Οι υπόλοιπες μπορούν να διατεθούν προς χρήση μόνο μετά από την επίδραση κατάλληλων περιβαλλοντικών ερεθισμάτων.



ο Υποστηρίζεται ότι τα γονίδια καθορίζουν το τελικό στάδιο των ικανοτήτων του οργανισμού, ένα όριο που μπορεί ή όχι να επιτευχθεί ανάλογα με το πόσο επαρκές είναι το περιβάλλον. Έτσι, ενώ οι καθολικές εκδηλώσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς καθορίζονται από γενετικές διαδικασίες, το περιβάλλον διαμορφώνει τις διαφορές μεταξύ τους. Υπό αυτήν την έννοια, κάθε προσπάθεια του ανθρώπου για αγωγή και νόημα έχει και αναγκαία είναι.



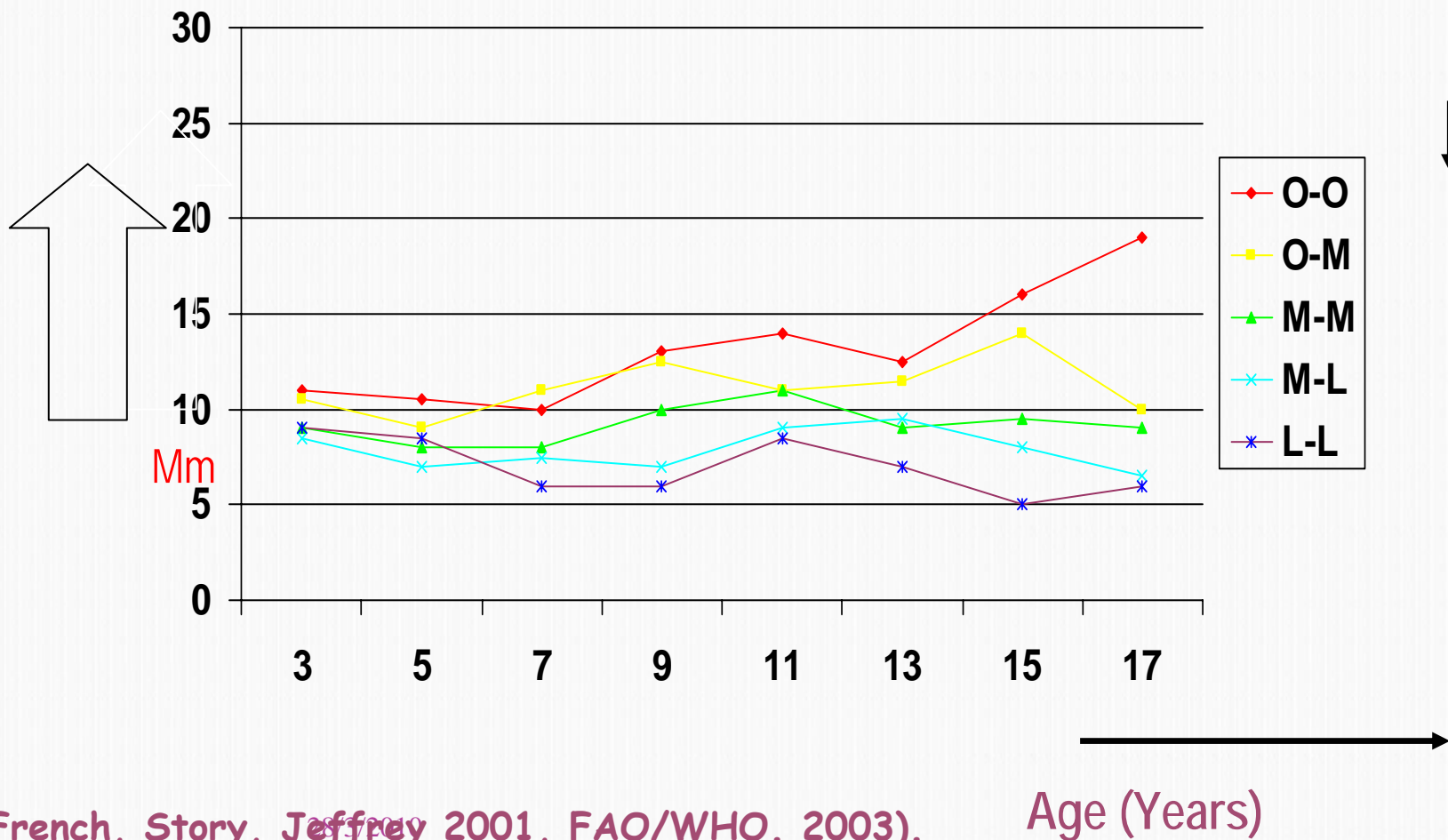
Γενετικοί παράγοντες και έλεγχος του σωματικού βάρους

- ο Η έρευνα της γενετικής στην κατανόηση και αντιμετώπιση των διαταραχών βάρους παρουσίασε σημαντικές προόδους.
- ο Δημιουργία γενετικών χαρτών
- ο Θεωρίας της κληρονομικότητας



ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ (ΑΓΟΡΙΑ)

Συνδυασμοί με βάση το Σ.Β γονιών

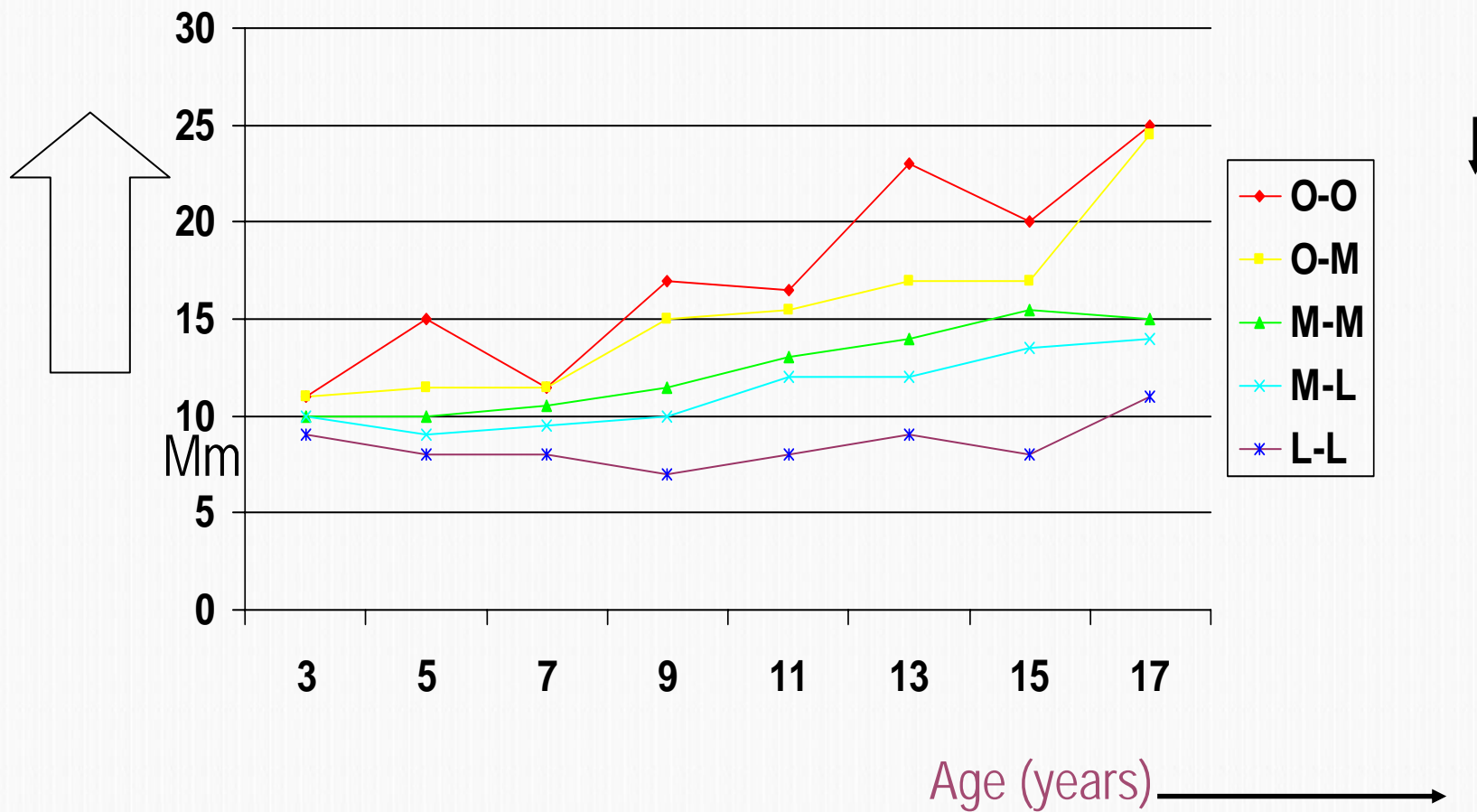


(French, Story, Jeffrey 2001, FAO/WHO. 2003).

Age (Years)

ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ)

Συνδυασμοί με βάση το Σ.Β γονιών



28/3/2010

(French, Story, Jeffrey 2001, FAO/WHO. 2003).

ΕΞΙΣΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

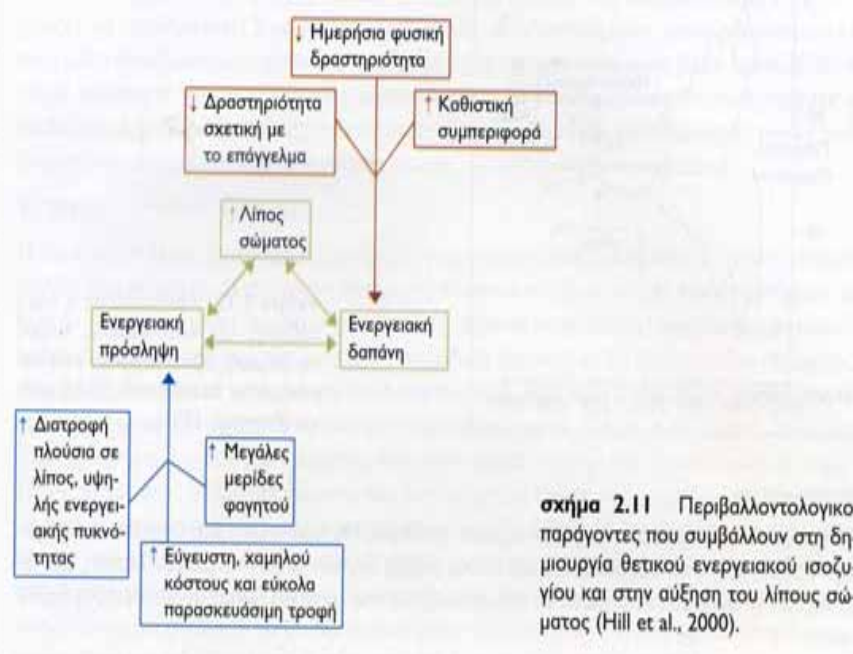


Τρόφιμα (Υγρά και στερεά)
Αίσθημα Κορεσμού
Απορρόφηση
συστατικών

Βασικός Μεταβολισμός
Θερμογένεση
Φυσική Δραστηριότητα

Ενεργειακή πρόσληψη ...

- ο Η αυξημένη ενεργειακή πρόσληψη αποτελεί το σημαντικότερο παράγοντα απορύθμισης του ενεργειακού ισοζυγίου
- ο Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει τη δυνατότητα να ρυθμίζει το ενεργειακό ισοζύγιο



σχήμα 2.11 Περιβαλλοντολογικοί παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία θετικού ενεργειακού ισοζυγίου και στην αύξηση του λίπους σώματος (Hill et al., 2000).

... Ενεργειακή πρόσληψη

○ Η ποσότητα του γεύματος

- Παράγοντες που λαμβάνονται υπόψη
- Χώρος φαγητού
- Ενεργειακή πυκνότητα γεύματος

○ Η συχνότητα του γεύματος

- Αύξηση της πιθανότητας για ενεργειακή πρόσληψη
- Σχέση με την ποσότητα
- Σχέση με την παχυσαρκία
- Διατροφικές διαταραχές

○ Η ώρα του γεύματος

- Πρωί ή Βράδυ
- Θερμογένεση της τροφής



... Ενεργειακή πρόσληψη

- Η ευχαρίστηση του γεύματος
 - Αύξηση της συχνότητας
 - Αύξηση της ποσότητας
 - Λίπος και βιομηχανία τροφίμων
 - Γλυκά εδέσματα και παχυσαρκία
- Το κόσμος του φαγητού
 - Αύξηση της πιθανότητας για ενεργειακή πρόσληψη
 - Διαφήμιση και πρόσληψη τροφής
- Κοινωνικο -οικονομικοί παράγοντες
- Μορφωτικό επίπεδο
- Συνήθειες της οικογένειας



Η σύνθεση του γεύματος

πίνακας 2.1 Χαρακτηριστικά διατροφικών ουσιών.

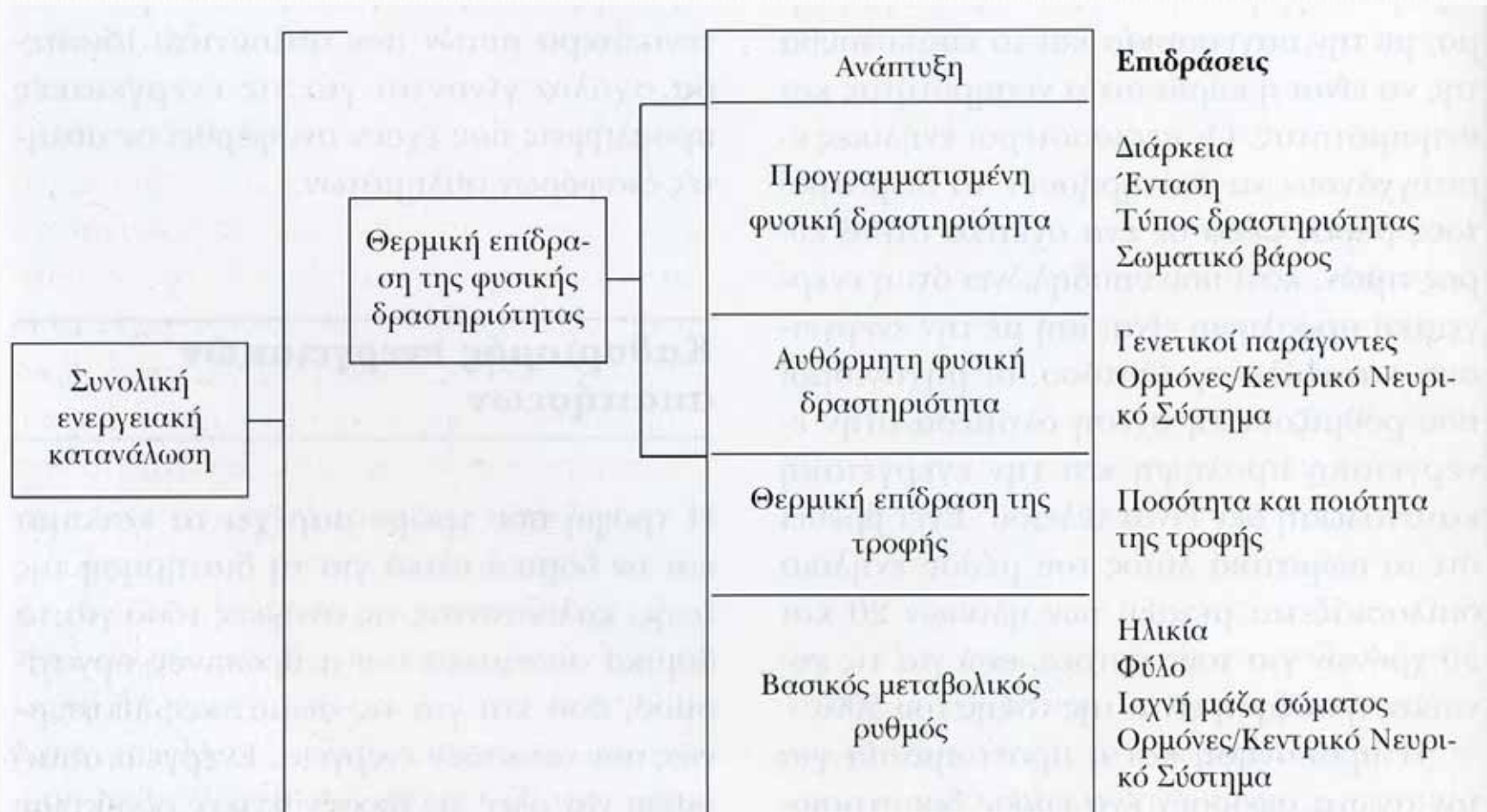
	Πρωτεΐνες	Υδατάνθρακες	Λίπος
Ικανότητα να σταματήσει την πρόσληψη φαγητού	Υψηλή	Μέτρια	Χαμηλή
Ικανότητα καταστολής του αισθήματος πείνας	Υψηλή	Υψηλή	Χαμηλή
Συνεισφορά στην ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη	Χαμηλή	Υψηλή	Υψηλή
Ενεργειακή απόδοση	Χαμηλή	Χαμηλή	Υψηλή
Αποταμιευτική ικανότητα	Χαμηλή	Χαμηλή	Υψηλή
Μεταβολικές οδοί μεταφοράς της πλεονάζουσας ενέργειας σε άλλα σημεία του οργανισμού	Ναι	Ναι	Όχι
Αυτορρύθμιση (ικανότητα ερεθισμού αυτοοξειδωσης προσληφθέντων ουσιών)	Πολύ καλή	Πολύ καλή	Κακή

WHO, 1998

Ενεργειακές δαπάνες

- Βασικός μεταβολισμός ή μεταβολισμός ηρεμίας
- Φυσική δραστηριότητα
- Θερμογένεση



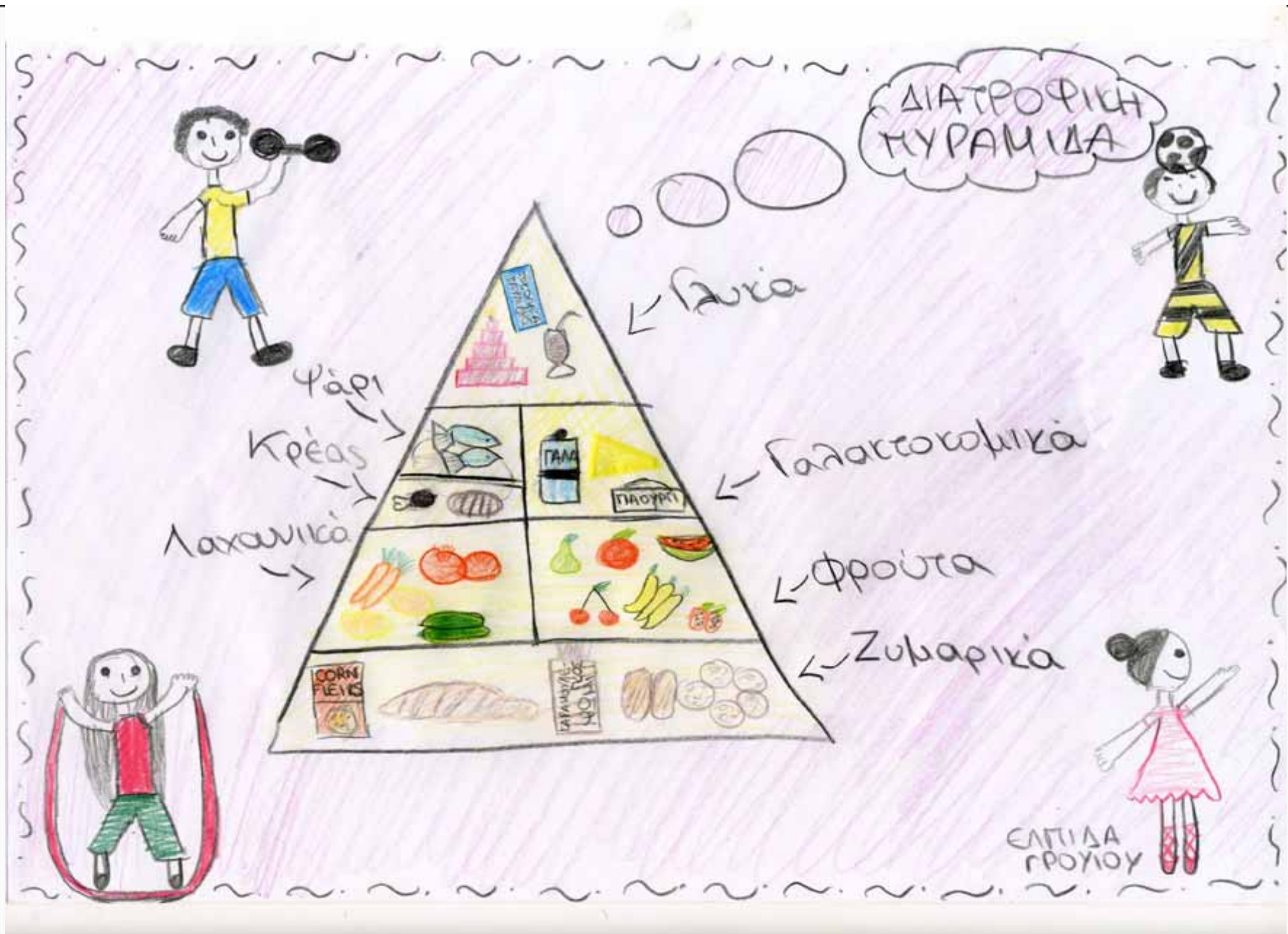


Γράφημα 1.1. Τα συστατικά της ενεργειακής κατανάλωσης



ο Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός. Μοναδική είναι η γενετική μας κληρονομιά, μοναδικές και οι εμπειρίες της ζωής μας. Ο άνθρωπος γεννιέται ή γίνεται αυτός που είναι; γονίδια ή περιβάλλον; φύση ή ανατροφή; προσχηματισμός ή επιγένεση; επιλογή ή εκπαίδευση; ποιος παράγοντας καθορίζει τη συμπεριφορά του ανθρώπου; Η απάντηση στα ερωτήματα αυτά προσδιορίζει τα όρια και τις δυνατότητες της Διατροφής.





Ευχαριστώ πολύ