



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΕΡΕΥΝΑ



(index.php)

**ΝΕΑ**

---

## Αλλάξτε τον τρόπο που τρώτε

Μία διαφορετική ζυγαριά, που μετρά όχι το βάρος του χρήστη αλλά το βάρος της τροφής που καταναλώνει, τη διάρκεια του γεύματος και τον ρυθμό πρόσληψης τροφής φιλοδοξεί να αποτελέσει «εργαλείο» για την πρόληψη της παχυσαρκίας.



## Γράφει η Π. Γιούλτση

Τρίτη, 21 Ιουνίου, 2016

Πώς όμως θα μπορούσαν οι πληροφορίες αυτές να αξιοποιηθούν για να αλλάξει κανείς τις διατροφικές του συνήθειες; Επιστήμονες από την Ελλάδα και άλλες τέσσερις ευρωπαϊκές χώρες απαντούν ότι πίσω από τις διατροφικές διαταραχές και κυρίως πίσω από την παχυσαρκία, αλλά και τις διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία, κρύβεται καλά μία συγκεκριμένη συμπεριφορά. Σε αυτήν οδηγεί η απώλεια της αίσθησης του κορεσμού, με αποτέλεσμα να μην αντιλαμβάνεται κανείς ότι χορταίνει και να εξακολουθεί να τρώει ακατάπαυστα, χωρίς να μειώνει σταδιακά τον ρυθμό, όπως είναι φυσιολογικό να συμβαίνει.

«Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να εντοπιστεί μέσω της συγκεκριμένης ζυγαριάς, του λεγόμενου 'mandometer', που δημιουργήθηκε πριν από χρόνια στη Σουηδία και καταγράφει όχι το είδος της τροφής αλλά το βάρος της, όπως επίσης και τον ρυθμό με τον οποίο καταναλώνεται ένα κύριο γεύμα, καθώς και τον χρόνο του γεύματος» εξηγεί στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ο αναπληρωτής καθηγητής του Τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Τάσος Ντελόπουλος.

Ο ίδιος διευκρινίζει ότι η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται με επιτυχία σήμερα για την αλλαγή της συμπεριφοράς που ενοχοποιείται για την παχυσαρκία και μάλιστα σε ασθενείς που δεν επιδέχονταν άλλο είδος θεραπείας καθώς και με χαμηλά ποσοστά επανεμφάνισης της

διαταραχής.

Συγκεκριμένα, η θεραπευτική παρέμβαση για την τροποποίηση της συμπεριφοράς γίνεται στην κλινική Mando της Στοκχόλμης, όπου καλείται κάποιος να καταναλώσει ένα κύριο γεύμα. Ταυτόχρονα λαμβάνονται οι πληροφορίες μέσω του mandometer και με βάση αυτές, ειδικοί επιστήμονες καθοδηγούν τον συμμετέχοντα στη διαδικασία με οδηγίες για την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο τρώει. Η διαδικασία συνεχίζεται για δύο με τρεις μήνες μέχρι να επιτευχθεί η αλλαγή, ταυτόχρονα με καθοδήγηση για τη σωστή άσκηση και την επίτευξη ενός κατάλληλου ρυθμού φυσικής δραστηριότητας.

Το επόμενο βήμα, κατά τον κ. Ντελόπουλο, είναι η διαδικασία αυτή να «ξεφύγει» από την κλινική πρακτική και τις εργαστηριακές συνθήκες και να προσαρμοστεί στην καθημερινότητα των χρηστών. Στο πλαίσιο αυτό, αντικείμενο του ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος «Splendid» ήταν η τεχνική επιβεβαίωση μιας πρακτικής στην οποία πλέον, εκτός από την ζυγαριά mandometer συμμετέχουν αισθητήρες μάσησης που προσαρμόζονται στο αυτί σαν ακουστικό, φορετά στη ζώνη επιταχυνσιόμετρα που καταγράφουν τη φυσική δραστηριότητα αλλά και smartphones που δέχονται τα δεδομένα των συσκευών και είναι έτοιμα να διοχετεύσουν τις κατάλληλες πληροφορίες για την αλλαγή του τρόπου λήψης τροφής.

«Το τριετές πρόγραμμα "Splendid", στο οποίο συμμετέχει η ερευνητική Ομάδα Κατανόησης Πολυμέσων από το Εργαστήριο Επεξεργασίας Πληροφορίας και Υπολογισμών και το Εργαστήριο Ιατρικής Πληροφορικής του ΑΠΘ, ολοκληρώνεται τον ερχόμενο Σεπτέμβριο κι έπειτα από δοκιμές του τεχνολογικού εξοπλισμού από μαθητές λυκείου στη Στοκχόλμη, θα πραγματοποιηθούν εντός του Ιουλίου αντίστοιχες δοκιμές από εθελοντές σε πανεπιστήμιο της Ολλανδίας. Σε αυτές γίνεται μια αυτόματη καταγραφή δεδομένων, τα οποία αναλύονται μέσω ειδικών αλγορίθμων που έχουν αναπτυχθεί προκειμένου, χωρίς να απαιτείται η παρουσία κάποιου ειδικού επιστήμονα, ο χρήστης να βλέπει στην οθόνη του κινητού του το λανθασμένο πρότυπο διατροφής και το φυσιολογικό που του προτείνεται να υιοθετήσει» σημειώνει ο αν. καθηγητής του ΑΠΘ. Δεν παραλείπει, άλλωστε, να αναφέρει ότι μέσω του αισθητήρα μάσησης καταγράφονται και τα σνακ που μπορεί να καταναλώνει κάποιος κατά τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς όμως τις περισσότερες φορές να είναι σε θέση να τα καταγράψει υποκειμενικά.

«Είμαστε πλέον σίγουροι ότι μπορούμε να διαγνώσουμε την εν λόγω συμπεριφορά. Παράλληλα η τεχνική επιβεβαίωση λειτουργίας των συσκευών είναι πολύ ικανοποιητική. Απομένει, ωστόσο, να αποδειχτεί κατά πόσον μια τέτοια παρέμβαση μπορεί να είναι αποδοτική από ιατρικής πλευράς και για να γίνει αυτό θα χρειαστεί μια μακροχρόνια έρευνα που θα παρακολουθήσει την ανάπτυξη των παιδιών στα οποία θα καταγράφονται οι διατροφικές συνήθειες. Πάντως η δυνατότητα αναγνώρισης της προβληματικής συμπεριφοράς μπορεί άμεσα να εφαρμοστεί σε σχολεία» προσθέτει.

Ήδη σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας έχει υποβληθεί σχετική πρόταση με τίτλο «Ob-screen - πρόληψη της παχυσαρκίας με τεχνολογικά υποβοηθούμενο έλεγχο του παιδικού πληθυσμού» στο πρόγραμμα ευρωπαϊκής εδαφικής συνεργασίας «Ελλάδα - ΠΓΔΜ 2014-2020». Εφόσον η πρόταση εγκριθεί, τότε θα μετράται η συμπεριφορά πρόσληψης φαγητού σε μαθητές συγκεκριμένων σχολικών μονάδων και αν διαπιστωθεί η εμφάνιση προτύπου συμπεριφοράς που ενδεχομένως σχετίζεται με την παχυσαρκία, η μέτρηση θα συνεχίζεται για μία εβδομάδα παράλληλα με την ανάλυση του επιπέδου της φυσικής τους

δραστηριότητας με βραχιολάκια - επιταχυνσιόμετρα. Τα δεδομένα θα αναλύονται αυτόματα μέσω κινητού τηλεφώνου σε μια web εφαρμογή που θα αναπτύξει το ΑΠΘ και θα προτείνονται τρόποι για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς των παιδιών.

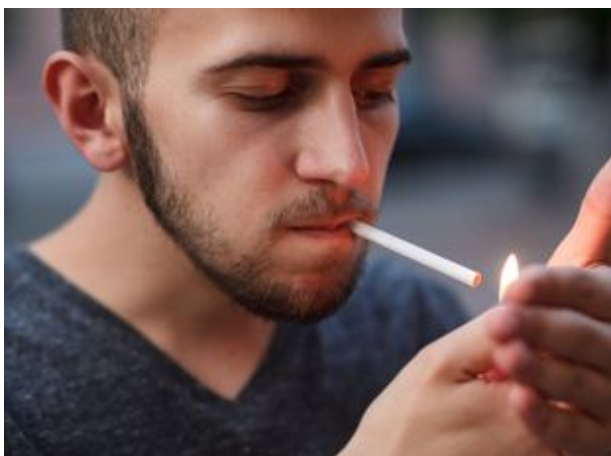
Εξάλλου, ένα ακόμη ευρωπαϊκό πρόγραμμα με την ονομασία «BigO» (Big data against childhood Obesity) πρόκειται να ξεκινήσει σύντομα με στόχο την καταγραφή της συμπεριφοράς που σχετίζεται με τη διατροφή και την άσκηση. «Πλέον θα καταγράφονται ακόμη και περιστατικά έκθεσης των παιδιών σε διαφημίσεις που σχετίζονται με το φαγητό, στοιχεία όπως ο τρόπος μετακίνησής τους από και προς το σχολείο, η ύπαρξη πολλών fast food σε μια περιοχή ή πολλών ειδών αθλητικών υποδομών» σχολιάζει ο κ. Ντελόπουλος και τονίζει ότι στο πρόγραμμα θα συμμετέχουν όλοι σχεδόν οι φορείς του προγράμματος «Splendid» όπως επίσης και περισσότερα σχολεία αλλά και νοσοκομεία από την Ελλάδα και άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Η ανάλυση των δεδομένων που θα συλλέγονται σχετικά με τη διατροφική συμπεριφορά, τη φυσική δραστηριότητα αλλά και τους εξωγενείς παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές αυτές, θα δώσει έγκυρη πληροφορία στις Αρχές δημόσιας υγείας σχετικά με τα αίτια της παχυσαρκίας. Οι Αρχές θα είναι σε θέση να καταπολεμήσουν την παιδική παχυσαρκία λαμβάνοντας μέτρα στοχευμένα και προσαρμοσμένα σε επίπεδο πόλης ή συνοικίας.

---

## Περισσότερες Ειδήσεις

---



([article/1663/O-mesos-kapnistis-chreiazetai-30-prospatheies-gia-na-kopsei-to-tsigaro](http://www.praktoreio-ygeias.gr/article/1663/O-mesos-kapnistis-chreiazetai-30-prospatheies-gia-na-kopsei-to-tsigaro))

---

**Ο μέσος καπνιστής χρειάζεται 30 προσπάθειες για να κόψει το τσιγάρο ([article/1663/O-mesos-kapnistis-chreiazetai-30-prospatheies-gia-na-kopsei-to-tsigaro](http://www.praktoreio-ygeias.gr/article/1663/O-mesos-kapnistis-chreiazetai-30-prospatheies-gia-na-kopsei-to-tsigaro))**



([article/1662/Oi-andres-chrisimoroioun-pio-spania-profulaktiko-me-tis-pio-omorfes-gunaikes](#))

---

**Οι άνδρες χρησιμοποιούν πιο σπάνια προφυλακτικό με τις πιο όμορφες γυναίκες ([article/1662/Oi-andres-chrisimoroioun-pio-spania-profulaktiko-me-tis-pio-omorfes-gunaikes](#))**



([article/1671/Ap-ti-foni-tha-anaghorizetai-o-kindunos-gia-Parkinson-](#))

---

**Απ τη φωνή θα αναγνωρίζεται ο κίνδυνος για Πάρκινσον ([article/1671/Ap-ti-foni-tha-anaghorizetai-o-kindunos-gia-Parkinson-](#))**



([article/1670/Anaklisi-aromatikon-chorou--pot-pouri](#))

---

**Ανάκληση αρωματικών χώρου -ποτ πουρί ([article/1670/Anaklisi-aromatikon-chorou--pot-pouri](#))**



(article/1668/Aneparkis-o-arithmos-nosileuton-stis-fulakes-Diabatou)

---

### **Ανεπαρκής ο αριθμός νοσηλευτών στις φυλακές Διαβατών (article/1668/Aneparkis-o-arithmos-nosileuton-stis-fulakes-Diabatou)**



(article/1666/Problimatismos-apo-tis-farmakeutikes---gia-tin-Ygeia-stin-Europi---meta-to-Brexit)

---

### **Προβληματισμός από τις φαρμακευτικές, για την Υγεία στην Ευρώπη , μετά το Brexit (article/1666/Problimatismos-apo-tis-farmakeutikes---gia-tin-Ygeia-stin-Europi---meta-to-Brexit)**

---

#### **Το περιεχόμενο της ιστοσελίδας δεν υποκαθιστά την καθοδήγηση του γιατρού**

@ ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ. Τα πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στο ΑΠΕ-ΜΠΕ ΑΕ. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή από επισκέπτες της ιστοσελίδας .

**Ταυτότητα (<http://www.amna.gr/plain/104/Tautotita>) | Όροι χρήσης (<http://www.amna.gr/plain/102/Oroi-xrisis>) | Επικοινωνία (<http://www.amna.gr/plain/103/Epikoinonia>)**