



HELLENIC REPUBLIC  
National and Kapodistrian  
University of Athens

9<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Γυναικολογικής Ενδοκρινολογίας  
27-29 Ιανουαρίου 2023, Θεσσαλονίκη

## ΑΑ05. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Καραγκούνη Ηλιάνα<sup>1</sup>, Αυγουστή Ιφιγένεια<sup>1</sup>, Αυγουλέα Αρετή<sup>1</sup>, Πανουλής Κωνσταντίνος<sup>1</sup>, Λαμπρινουδάκη Ειρήνη<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Β΄ Μαιευτική/Γυναικολογική Κλινική, Αρεταίειο Νοσοκομείο Αθηνών

## **Εισαγωγή**

Η μετάβαση των γυναικών στην εμμηνόπαυση σχετίζεται με αλλαγές στην ποιότητα ζωής τους. Ο ρόλος της διατροφής στη διαμόρφωση των παραμέτρων της ποιότητας ζωής είναι αρκετά σημαντικός. Ως εκ τούτου, η διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ των διαιτητικών συνηθειών και της ποιότητας ζωής στην εμμηνόπαυση αποτέλεσε το βασικό σκοπό της παρούσας μελέτης.

## **Υλικό – Μέθοδος**

Δείγμα αποτέλεσαν 384 υγιείς εμμηνοπαυσιακές γυναίκες που προσήλθαν στο εξωτερικό ιατρείο Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης του Αρεταίειου Νοσοκομείου Αθηνών. Δημογραφικά και ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά καταγράφηκαν στο σύνολο του δείγματος. Η εκτίμηση της διαιτητικής πρόσληψης ολοκληρώθηκε μέσω έγκυρου ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Η προσκόλληση στη Μεσογειακή διαίτα αξιολογήθηκε βάσει του MedDietScore. Η ποιότητα ζωής των συμμετεχουσών αξιολογήθηκε μέσα από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου SF-12 (12-item Short Form Survey).

## **Αποτελέσματα**

Δημογραφικά–ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, καθώς, και χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής του δείγματος παρατίθενται στον Πίνακα 1. Η μέση ηλικία των συμμετεχουσών της μελέτης ήταν τα 58,1 έτη ( $\pm$  6,9έτη), ενώ η μέση τιμή του ΔΜΣ ήταν 27,2kg/m<sup>2</sup>. Αναφορικά με τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων, η μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης καταγράφηκε για τα ροφήματα καφέ/τσαγιού, ενώ η μικρότερη συχνότητα κατανάλωσης καταγράφηκε για τις ομάδες του κόκκινου κρέατος, των θαλασσινών και των αλκοολούχων ποτών. Η ποιοτική παράμετρος της σωματικής υγείας σχετίστηκε αρνητικά με τον δείκτη μάζας σώματος των γυναικών ( $r=-0,176;p=0,001$ ), την ηλικία των συμμετεχουσών ( $r=-0,202;p=0,000$ ), καθώς και τα έτη εμμηνόπαυσης ( $r=-0,227;p=0,000$ ). Η συχνότητα κατανάλωσης ροφημάτων καφέ/τσαγιού σχετίστηκε θετικά με την ποιοτική παράμετρο της σωματικής υγείας ( $r=0,182;p=0,001$ ). Καμία μελετώμενη παράμετρος δεν σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την ποιοτική παράμετρο της ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με τα μοντέλα γραμμικής παλινδρόμησης, η συχνότητα κατανάλωσης φρούτων σχετίστηκε αρνητικά με την ποιοτική παράμετρο της σωματικής υγείας των γυναικών ( $b\text{-coefficient}=-0,138;p=0,031$ ). Η θετική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης ροφημάτων καφέ/τσαγιού παρέμεινε στατιστικά σημαντική ( $b\text{-coefficient}=0,135;p=0,021$ ) έπειτα από προσαρμογή των παραγόντων (Πίνακας 3).

## **Συμπεράσματα**

Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των παραμέτρων ποιότητας ζωής των γυναικών και της συχνότητας κατανάλωσης γευμάτων και συμπληρωμάτων διατροφής. Συνιστώσες διαιτητικών συνήθειες φαίνεται να σχετίζονται με παραμέτρους ποιότητας ζωής στην εμμηνόπαυση.

**Πίνακας 1. Περιγραφική ανάλυση Χαρακτηριστικών του δείγματος (n=384)**

Χαρακτηριστικά	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Ηλικία (έτη)	58,1	6,9
Έτη εμμηνόπαυσης	9,2	6,6
Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) (kg/m <sup>2</sup> )	28,2	10,6
Περίμετρος Μέσης (cm)	90,6	12,1
MedDietScore (0-55)	36,5	5,2
SF-12 Parameters		
Composite Physical health Score (PCS)	49,8	9,1
Composite Mental health Score (MCS)	47	9,5

**Πίνακας 2. Στατιστικά σημαντικές διμεταβλητές συσχετίσεις μεταξύ χαρακτηριστικών του δείγματος και παραμέτρων ποιότητας ζωής**

	Composite Physical health Score (PCS)	Composite Mental health Score (MCS)
Ηλικία (έτη)	-0,202**	-0,051
Έτη εμμηνόπαυσης	-0,227**	-0,025
ΔΜΣ (Kg/m <sup>2</sup> )	-0,176**	-0,015
Συχνότητα κατανάλωσης ροφημάτων καφέ/τσαγιού	-0,217**	-0,092

\*p&lt;0,05; \*\*p&lt;0,01

**Πίνακας 3. Στατιστικά σημαντικά μοντέλα γραμμικής παλινδρόμησης μεταξύ διαιτητικών παραμέτρων και ποιοτικής παραμέτρου σωματικής υγείας**

Διαιτητική παράμετρος	Beta-coefficient	95% confidence interval about beta-coefficient	p-value
Συχνότητα κατανάλωσης ροφημάτων καφέ/ τσαγιού	0,135	0,447 έως 5,318	0,021
Συχνότητα κατανάλωσης φρούτων	-0,138	-8,312 έως -0,389	0,031