**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΘΗΡΩΜΑΤΩΣΗΣ**

**Μ.Μπούσιου1, Δ.Χρονοπούλου1, Μ.Κελέση1, Γ.Φασόη1, Χ.Σοτνίκοβα2, Π.Μπίμπου1.**

**1 ΤΕΙ Αθήνας, Τμήμα Νοσηλευτικής Β΄, 2Νοσοκομείο Ε.Ε.Σ. Κοργιαλένειο Μπενάκειο Αθήνα.**

***Εισαγωγή:*** Η αθηροσκλήρωση αποτελεί την κύρια αιτία καρδιαγγειακών νοσημάτων, στα οποία αποδίδεται μεγάλο μέρος του συνόλου των θανάτων παγκοσμίως. Η βελτίωση της διατροφής και του τρόπου ζωής είναι βασικοί παράγοντες για την παρεμπόδιση εμφάνισης διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων1,2,3,4,5,6,7.

***Σκοπός:*** Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αποτίμηση των αντιλήψεων και γνώσεων των φοιτητών Νοσηλευτικής, σε σχέση με τους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου καθώς επίσης και ο προσδιορισμός των μεταβολών που συμβαίνουν μετά την πάροδο του πρώτου εξαμήνου σπουδών.

***Υλικό και μέθοδος:*** Η περιγραφική μελέτη, διεξήχθη στο ΤΕΙ Αθήνας με τη συμμετοχή φοιτητών όλων των εξαμήνων. Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο 8,9,10,11,12,13. Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε το στατιστικό πακέτο SPSS-15.

***Αποτελέσματα:*** Η εβδομαδιαία κατανάλωση «γρήγορου φαγητού», στους πρωτοετείς φοιτητές ανέρχεται σε 10,7%, ενώ στους τελειόφοιτους σε 38,3%. Όσον αφορά την κατανάλωση τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη, στους πρωτοετείς φοιτητές παρατηρήθηκε σε ποσοστό 47,1%, ενώ στους τελειόφοιτους σε 62,5%. Η φυσική δραστηριότητα των φοιτητών μειώνεται με την πάροδο των εξαμήνων από 71,8% στο Α’ εξάμηνο και σε 53,3% στο Ζ’ εξάμηνο σπουδών.

***Συμπεράσματα****:* Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαφάνηκε ότι οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών και οι γνώσεις τους τροποποιούνται θετικά με την πάροδο των εξαμήνων. Οι υγιεινές συνήθειες διατροφής, ο περιορισμός των λιπαρών ουσιών, η τακτική σωματική δραστηριότητα με γυμναστική και άλλα σπορ, συμβάλλουν αποτελεσματικά στην μείωση της εμφάνισης υψηλών επιπέδων χοληστερόλης, της αθηρωμάτωσης και της πρόληψης των καρδιαγγειακών νοσημάνων και προάγουν την υγεία.

**Βιβλιογραφία**

1. ΕΣΥΕ. (2003). Πρόσφατα στατιστικά στοιχεία. http.//www.statistics.gr/anaz.asp.

2. Allender S., Scarborough P., Peto V., Rayner M., Leal J., Luengo-Fernandez R., Gray A. *European cardiovascular disease statistics,* 2008, 2nd edition.

3. Γιωτοπούλου Α., Γεωργουσοπούλου Ε., Παπαθανασίου Α., Πολυχρονόπουλος Ε., Παναγιωτάκος Δ., Γουδέβενος Ι. Αντιλήψεις του πληθυσμού για το ρόλο της διατροφής στην καρδιαγγειακή νόσο. Πιλοτικά στοιχεία από την πανελλαδική έρευνα της ομάδας εργασίας επιδημιολογίας και πρόληψης της αθηροσκλήρωσης της Ελληνικής Εταιρίας Αθηροσκλήρωσης. *Αθηροσκλήρωση*, 2009, 21: 8-13.

4. Hu F., Willet W. Optimal diets for prevention of coronary disease. *JAMA*, 2002, 288: 2569-2577.

5. Παναγιωτάκος Δ., Χρυσοχόου Χ., Πίτσαβος Χ. Παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου και η σχέση τους με την πιθανότητα εμφάνισης οξέων στεφανιαίων συνδρόμων στον ελληνικό πληθυσμό: Η εμπειρία από τη μελέτη CARDIO2000. *Αθηροσκλήρωση*, 2004, 1: 4-8.

6. Χαντζαρίδης Π., Παναγιωτοπούλου Κ. Διατροφικές συστάσεις από την Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση. *Νοσηλευτική*, 2008, 47 (3): 304-310.

7. Mozaffarian D., Aro A., Willett WC. Health effects of trans-fatty acids: experimental and observational evidence. *European Journal of Clinical Nutrition,* 2009, 63: 5-21.

8. Καλαντζή - Αζίζι Α. Διατροφικές συνήθειες και Ψυχοσωματική Υγεία. *Νέα υγεία*, 2004, (45), 4.

9. Χαρίλα Ν. Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό Μοντέλο Ερμηνείας και Παρέμβασης στις Διαταραχές Διατροφής. *Νέα υγεία*, 2004, (45), 5.

10. Καραδήμας Χ. Διατροφικές Συνήθειες και Υγεία. *Νέα υγεία,* 2004, (45), 7.

11. Σπανάκη Μ. (2005). Διαταραχές Σίτισης. Γνωσιακή Αναλυτική Προσέγγιση. Νεα υγεία, (47), 9.

12. Καράτζη Κ., Παναγιωτάκος Δ., Ζαμπέλας Α., Τριχοπούλου Α. (2004). Μπορεί η μεσογειακή δίαιτα να εμποδίσει την εκδήλωση και την κλινική εξέλιξη της στεφανιαίας νόσου; Καρδιά και αγγεία, (9) : 5, 403 – 9.

13. Σταυροπούλου Μ., Κελέση Μ., Φασόη Γ., Σοτνίκοβα Χ. (2005). Επίδραση της διατροφής στην ψυχολογία των εφήβων. Ερευνητική εργασία στα πλαίσια του μαθήματος της Τεχνολογίας σε μαθητές Α΄ Λυκείου (Αρσάκειο Εκάλης).