



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

«Διατροφική Αξιολόγηση φοιτητών του τμήματος
Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ»

Κωστοπούλου Ζωή, ΑΜ: 2434

Λάγγαρη Ιουλιανή, ΑΜ: 2417

Επιβλέπουσα: Σφακιανάκη Ειρήνη, MSc

ΣΗΤΕΙΑ, Οκτώβριος 2020

HELLENIC MEDITERRANEAN UNIVERSITY
SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
DEPARTMENT OF NUTRITION AND DIETETICS SCIENCES

THESIS
for the Undergraduate Degree

SUBJECT: «Nutritional Assessment of students of the Department
of Social Work of ELMÉPA»

EDITORS: Kostopoulou Zoi, YD: 2434

Langari Iouliani, YD: 2417

SUPERVISOR: Sfakianaki Eirini, MSc

SITIA, October 2020



Κωστοπούλου Ζωή, Λάγγαρη Ιουλιανή, «Διατροφική Αξιολόγηση φοιτητών του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ»

Ευχαριστίες

Αρχικά θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας, κυρία Σφακιανάκη Ειρήνη, για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση της, κατά τη διάρκεια εκπόνησης της προπτυχιακής μας εργασίας.

Στη συνέχεια θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειες μας για την αμέριστη ηθική συμπαράσταση τους, τη στήριξη και τη συνεχή παρότρυνση που μας έδειξαν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μας



Περίληψη

Η παρουσία της πανδημίας του Covid-19 την τελευταία περίοδο σε παγκόσμιο επίπεδο αντιπροσωπεύει ένα τεράστιο αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία, καθώς προκλήθηκαν ξαφνικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, μέσω της κοινωνικής αποστασιοποίησης και εγκλεισμού στο σπίτι, με κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες. Οι πρωτόγνωρες αυτές συνθήκες διαβίωσης, ενδέχεται να έχουν επηρεάσει όλες τις πληθυσμιακές ομάδες συμπεριλαμβανομένων των νεαρών ενηλίκων.

Μεθοδολογία: Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών και του τρόπου ζωής των φοιτητών του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ στο Ηράκλειο Κρήτης. Η διεύρυνση αυτή πραγματοποιήθηκε μέσω κατάλληλου ερωτηματολογίου, το οποίο περιλάμβανε 33 ερωτήσεις για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών, τις διατροφικές τους συνήθειες και τον τρόπο ζωής τους τόσο πριν, όσο και κατά την διάρκεια της καραντίνας. Λόγω του εγκλεισμού, το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στα κατάλληλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Αποτελέσματα: Στην παρούσα έρευνα, συγκεντρώθηκαν συνολικά 103 άτομα, η πλειοψηφία των οποίων ήταν γυναίκες (72.8%), από 21 έως 25 ετών Ελληνικής εθνικότητας. Το 58.3% των ερωτηθέντες είχαν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), ανέφεραν κατά την πλειοψηφία (63.1%) ότι έχουν παρατηρήσει κάποια μεταβολή του βάρους τους κατά την περίοδο της καραντίνας (52.3% αύξηση και 47.7% μείωση βάρους) και δεν είναι ικανοποιημένοι με το σωματικό τους βάρος (55.3% των ερωτηθέντων), ωστόσο το 74,8% των συμμετεχόντων δεν ακολουθούν κάποια δίαιτα το τελευταίο διάστημα. Το 88.2% των φοιτητών συμμορφώθηκε σε μέτριο βαθμό με τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής κατά την περίοδο της καραντίνας, ενώ πριν την καραντίνα εντοπίστηκαν σημαντικές αποκλίσεις στις περισσότερες ομάδες τροφίμων από τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής για τον ελληνικό πληθυσμό. Τέλος, παρατηρήθηκαν σημαντικές βελτιώσεις τόσο στη φυσική δραστηριότητα (κυρίως περπάτημα) όσο και στην ποιότητα του ύπνου κατά το διάστημα του εγκλεισμού.

Συμπεράσματα: Στην παρούσα έρευνα γίνεται αντιληπτό ότι παρά τις πρωτόγνωρες συνθήκες διαβίωσης λόγω της πανδημίας Covid-19 οι φοιτητές του συγκεκριμένου



παραρτήματος φαίνεται ότι στράφηκαν προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής (αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και βελτίωση της ποιότητας του ύπνου) ενώ ταυτόχρονα διαπιστώθηκε μέτρια συμμόρφωση αυτών κατά την πλειοψηφία στην Μεσογειακή διατροφή κατά την περίοδο της καραντίνας. Ωστόσο, καθώς η πανδημία Covid-19 βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη, τα δεδομένα της παρούσας έρευνας πρέπει να ελεγχθούν και να διερευνηθούν σε μελλοντικές εκτενέστερες μελέτες που να αφορούν την ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα των φοιτητών.

Λέξεις – Κλειδιά

Διατροφικές συνήθειες, Μεσογειακή διατροφή, Τρόπος ζωής, Φοιτητές Πανεπιστημίου, Πανδημία Covid-19, Καραντίνα



Abstract

The presence of the Covid-19 pandemic in the recent period worldwide represents a huge impact on human health as there were caused sudden changes in lifestyle, through social distancing and isolation at home, with social and economic consequences. These unprecedented conditions may have affected all population sections, including young adults.

Methodology: The aim of this research is to investigate nutritional habits and the lifestyle of the students at the Department of Social Work ELMEPA in Heraklion, Crete. This enlargement was carried out through an appropriate questionnaire, which included 33 questions for data collection on the socio-demographic characteristics of the students, their eating habits and their way of life both before and during quarantine. Due to confinement, the questionnaire was distributed on the appropriate social media.

Results: In the present survey, a total of 103 students were gathered, the majority of which were women (72.8%), from 21 to 25 years old of Greek nationality. 58.3% of the respondents had a normal body mass index (BMI), the majority (63.1%) reported that they have noticed some change in their weight during the quarantine period (52.3% weight gain and 47.7% weight loss) and are not satisfied with their body weight (55.3% of respondents), however 74.8% of participants have been not following a diet lately. 88.2% of the students complied to a moderate extent with the principles of the Mediterranean diet during the quarantine period, while before the quarantine significant divergence was identified in most food groups from the recommendations of the Mediterranean Diet for the Greek population. Finally, significant improvements were observed in both physical activity (mainly walking) as well as in the quality of sleep during confinement.

Conclusions: In the present research it is understood that despite the unprecedented living conditions due to the Covid-19 pandemic the students of this Annex seems to have turned to a healthier lifestyle (increasing physical activity and improving the quality of sleep) while at the same time moderate compliance of the majority was found in the Mediterranean diet during the quarantine period. However, as the Covid-19 pandemic is still progressing, the data of the present investigation should be tested and investigated at the future detailed studies concerning this particular population section of students.



Κωστοπούλου Ζωή, Λάγγαρη Ιουλιανή, «Διατροφική Αξιολόγηση φοιτητών του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ»

Keywords

Eating Habits, Mediterranean diet, Lifestyle, University students, COVID-19 pandemic, Quarantine



Περιεχόμενα

Περίληψη	iv
Abstract	vi
Περιεχόμενα	viii
Κατάλογος Γραφημάτων	xi
Κατάλογος Πινάκων	xiii
Συνοτομογραφίες & Ακρωνύμια	xvi
Εισαγωγή.....	1
1. Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες κατά την φοιτητική ζωή.....	4
1.1. Αλλαγές στη διατροφή του Φοιτητή.....	4
1.2. Κατανάλωση Αλκοόλ - Καφεΐνης - Ενεργειακών ποτών	8
1.2.1. Αλκοόλ	8
1.2.2. Καφεΐνη	10
1.2.3. Ενεργειακά ποτά	11
1.3. Κάπνισμα.....	13
1.4. Φυσική Δραστηριότητα.....	15
2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής	19
2.1. Προσωπικοί	19
2.1.1. Διατροφική Αντίληψη και Διατροφικές Προτιμήσεις.....	19
2.1.2. Μαγειρικές δεξιότητες και Προετοιμασία γευμάτων.....	21
2.1.3. Διαχείριση Χρόνου.....	23
2.2. Ψυχολογικοί Παράγοντες.....	24
2.3. Κοινωνικοί Παράγοντες.....	26
2.3.1. Επιρροή Οικογένειας και ευρύτερου Κοινωνικού Περιγύρου	26



2.3.2. Επιρροή Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης.....	30
2.4. Οικονομικοί Παράγοντες	32
2.5. Περιβαλλοντικοί Παράγοντες	34
2.6. Πολιτιστικοί Παράγοντες.....	38
2.7. Παράγοντες Υγείας/ Πανδημίας Covid-19	42
3. Μεταβολές του σωματικού βάρους κατά τη φοιτητική ζωή.....	45
3.1. Κύρια μεταβολή του βάρους	45
3.2. Παράγοντες Αύξησης Βάρους.....	46
3.2.1. Διατροφικά Πρότυπα.....	46
3.2.2. Φυσική Δραστηριότητα.....	48
3.3. Περιβάλλον.....	49
3.3.1. Φυσικό περιβάλλον	49
3.3.2. Κοινωνικό Περιβάλλον	51
3.4. Αύξηση βάρους κατά το πρώτο έτος	55
3.5. Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων	57
4. Ερευνητικό μέρος.....	61
4.1. Σκοπός έρευνας.....	61
4.2. Εργαλεία συλλογής δεδομένων	61
4.2.1. Μεθοδολογία.....	61
4.2.2. Επαγωγική Στατιστική	61
4.2.3. Ερευνητικό Εργαλείο	62
4.2.4. Δειγματοληψία.....	65
4.3. Αποτελέσματα	65
4.3.1. Κοινωνικό-Δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών	65
4.3.2. Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών.....	67



4.3.3. Επαγωγική Στατιστική	112
4.4. Συζήτηση	119
4.5. Συμπεράσματα.....	131
4.6. Περιορισμοί της έρευνας.....	133
4.7. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	134
Βιβλιογραφία.....	135
Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο».....	152



Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 4-1 Score συμμόρφωσης με μεσογειακή διατροφή	71
Γράφημα 4-2 Ήταν αυτή η εβδομάδα αντιπροσωπευτική της διατροφής σας	71
Γράφημα 4-3 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας	79
Γράφημα 4-4 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας	80
Γράφημα 4-5 Παίρνετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής	81
Γράφημα 4-6 Αν ναι, τι συμπλήρωμα παίρνετε	82
Γράφημα 4-7 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας	83
Γράφημα 4-8 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας	84
Γράφημα 4-9 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ πριν την έναρξη της καραντίνας	85
Γράφημα 4-10 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ κατά τη διάρκεια της καραντίνας	86
Γράφημα 4-11 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα πριν την έναρξη της καραντίνας	87
Γράφημα 4-12 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα κατά τη διάρκεια της καραντίνας	88
Γράφημα 4-13 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα πριν την έναρξη της καραντίνας	89
Γράφημα 4-14 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα κατά τη διάρκεια της καραντίνας	90



Γράφημα 4-15 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας πριν την έναρξη της καραντίνας	94
Γράφημα 4-16 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας κατά τη διάρκεια της καραντίνας.....	95
Γράφημα 4-17 Ποιοι είναι οι λόγοι επιλογής του «έτοιμου» φαγητού	97
Γράφημα 4-18 Κάπνισμα πριν την έναρξη της καραντίνας.....	98
Γράφημα 4-19 Κάπνισμα κατά την διάρκεια της καραντίνας	99
Γράφημα 4-20 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν πριν την έναρξη της καραντίνας.....	100
Γράφημα 4-21 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν κατά τη διάρκεια της καραντίνας	101
Γράφημα 4-22 Τι είδους φυσική δραστηριότητα επιλέγετε συνήθως κατά την περίοδο της καραντίνας	102
Γράφημα 4-23 Ζυγίζεστε συχνά.....	103
Γράφημα 4-24 Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας	104
Γράφημα 4-25 Είστε ικανοποιημένοι με το παρόν σωματικό σας βάρος	105
Γράφημα 4-26 Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια διαίτα για να χάσετε βάρος	106
Γράφημα 4-27 Ποια αλλαγή θα θέλατε για το σωματικό σας βάρος.....	108
Γράφημα 4-28 Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας το τελευταίο διάστημα.....	111
Γράφημα 4-29 Στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση	117



Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 4-1 Κοινωνικο-Δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών.....	66
Πίνακας 4-2 Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών (MedDietScore).....	68
Πίνακας 4-3 Αποτελέσματα συμμόρφωσης MedDietScore.....	70
Πίνακας 4-4 Ήταν αυτή η εβδομάδα αντιπροσωπευτική της διατροφής σας.....	71
Πίνακας 4-5 Πόσο συχνά κατανάλωσες τα παρακάτω τρόφιμα τον τελευταίο μήνα, πριν την έναρξη της καραντίνας.....	74
Πίνακας 4-6 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας.....	79
Πίνακας 4-7 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο όρο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας.....	80
Πίνακας 4-8 Παίρνετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής.....	81
Πίνακας 4-9 Αν ναι, τι συμπλήρωμα παίρνετε.....	82
Πίνακας 4-10 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας.....	83
Πίνακας 4-11 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας.....	84
Πίνακας 4-12 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ πριν την έναρξη της καραντίνας.....	85
Πίνακας 4-13 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ κατά τη διάρκεια της καραντίνας.....	86
Πίνακας 4-14 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα πριν την έναρξη της καραντίνας.....	87
Πίνακας 4-15 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα κατά τη διάρκεια της καραντίνας.....	88



Πίνακας 4-16 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα πριν την έναρξη της καραντίνας	89
Πίνακας 4-17 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα κατά τη διάρκεια της καραντίνας	90
Πίνακας 4-18 Πως συνηθίζετε να γευματίζετε και πόσο συχνά	91
Πίνακας 4-19 Μαγειρεύετε στο σπίτι πριν την έναρξη της καραντίνας * Αν ναι, πόσο συχνά [Πριν]	92
Πίνακας 4-20 Μαγειρεύετε στο σπίτι κατά τη διάρκεια της καραντίνας * Αν ναι, πόσο συχνά [Κατά τη διάρκεια].....	93
Πίνακας 4-21 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας πριν την έναρξη της καραντίνας	93
Πίνακας 4-22 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας κατά τη διάρκεια της καραντίνας	94
Πίνακας 4-23 Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό πριν αλλά και κατά την διάρκεια της καραντίνας	96
Πίνακας 4-24 Ποιοι είναι οι λόγοι επιλογής του «έτοιμου» φαγητού	96
Πίνακας 4-25 Κάπνισμα πριν την έναρξη της καραντίνας	97
Πίνακας 4-26 Κάπνισμα κατά τη διάρκεια της καραντίνας	98
Πίνακας 4-27 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν πριν την έναρξη της καραντίνας	99
Πίνακας 4-28 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν κατά τη διάρκεια της καραντίνας.....	100
Πίνακας 4-29 Τι είδους φυσική δραστηριότητα επιλέγετε συνήθως κατά την περίοδο της καραντίνας	101
Πίνακας 4-30 Ζυγίζεστε συχνά	102
Πίνακας 4-31 Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας	103
Πίνακας 4-32 Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας * Αν ναι, τι μεταβολή παρατηρήσατε	104



Πίνακας 4-33	Είστε ικανοποιημένοι με το παρόν σωματικό σας βάρος.....	105
Πίνακας 4-34	Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια δίαιτα για να χάσετε βάρος	106
Πίνακας 4-35	Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια δίαιτα για να χάσετε βάρος * Αν ναι, ποιος σας τη σύστησε	107
Πίνακας 4-36	Ποια αλλαγή θα θέλατε για το σωματικό σας βάρος	107
Πίνακας 4-37	Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες.....	109
Πίνακας 4-38	Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας το τελευταίο διάστημα.....	111
Πίνακας 4-39	Συσχέτιση BMI - Φύλο.....	112
Πίνακας 4-40	Συσχέτιση BMI - Έτος Φοίτησης.....	112
Πίνακας 4-41	Συσχέτιση Τόπου Διαμονής - Συμμόρφωση.....	113
Πίνακας 4-42	Συσχέτιση Φύλου - Συμμόρφωση	113
Πίνακας 4-43	Συσχέτιση BMI - Συμμόρφωση	114
Πίνακας 4-44	Συσχέτιση Συχνότητας Κατανάλωσης «Έτοιμου» Φαγητού - Συμμόρφωση (Correlations)	114
Πίνακας 4-45	Συσχέτιση Συχνότητας Κατανάλωσης «Έτοιμου» Φαγητού - Φύλο	115
Πίνακας 4-46	Συσχέτιση Συχνότητας Φυσικής Δραστηριότητας - Φύλο	115
Πίνακας 4-47	Συσχέτιση Φυσικής Δραστηριότητας - BMI	116
Πίνακας 4-48	Συσχέτιση Χαρακτηρισμού Διατροφής - Συμμόρφωση.....	116
Πίνακας 4-49	Συσχέτιση Φύλου - Τρόπο που γευματίζουν	117
Πίνακας 4-50	Συσχέτιση Φύλου - Συχνότητα Γευμάτων	118
Πίνακας 4-51	Συσχέτιση Φύλου – Επιθυμητή Αλλαγή στο Σώμα	118



Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

ΕΛΜΕΠΙΑ: Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο

FFQ: Food Frequency Questionnaire

SENC: Spanish Society of Community Nutrition

NCDs: Noncommunicable Diseases

PUFA: Polyunsaturated fatty acid

MUFA: Monounsaturated Fatty Acid

SFA: Saturated Fatty Acid

ED: Eating Disorders

HED: Heavy Episodic Drinking

ESFA: European Food Safety Authority

MME: Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

ACSM / AHA: American College of Sports Medicine/ American Heart Association

ACHA: American College Health Association

CVD: Cardiovascular Disease

mg: Milligram

kg: Kilogram

ΔΜΣ: Δείκτης Μάζα Σώματος

ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

φλ.: φλιτζάνι

γρ./ gr: γραμμάρια/ grammar

τμχ: τεμάχιο

ml: millilitre



ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εισαγωγή

Η διατροφή αποτελεί καθοριστικό κομμάτι της υγείας και της ανάπτυξης του ανθρώπου. Ο τρόπος σίτισης του ατόμου μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία αλλά και να διαμορφώσει τις διατροφικές του επιλογές στην μετέπειτα ζωή του. Στη σύγχρονη εποχή η Μεσογειακή Διατροφή έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από την Δυτικοποιημένη διατροφή, η οποία χαρακτηρίζεται από χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών, λαχανικών και φρούτων και υψηλή πρόσληψη τροφών πλούσιων σε κορεσμένου λίπους, αλατιού και ζάχαρης (El-Kassas & Ziade, 2016). Η ολοένα και αυξανόμενη υιοθέτηση αυτού του τύπου διατροφής, όπως θα αναφερθεί στα επόμενα κεφάλαια, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην ενήλικη ζωή που σχετίζονται με την παχυσαρκία και μη μεταδοτικά νοσήματα, όπως ο Σακχαρώδης Διαβήτης και τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα (Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Για τη μείωση ή/και αποφυγή εμφάνισης αυτών των δυσμενών συνεπειών, είναι καταλυτική η συμβολή της οικογένειας και του ευρύτερου κοινωνικού περίγυρου των νέων στη μεταλαμπάδευση της έννοιας της υγιεινής διατροφής από μικρή ηλικία. Με αυτό τον τρόπο, οι νέοι θα εδραιώσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα ακολουθήσουν κατά την ενήλικη ζωή τους (Sogari, Velez-Argumedo, Gómez & Mora, 2018; Amore, Buchthal & Banna, 2019). Η μετάβαση των νεαρών ενήλικων από το σχολείο στο πανεπιστήμιο έχει χαρακτηριστεί ως μια κρίσιμη περίοδος για την εδραίωση των διατροφικών τους συνηθειών (Marquis, Talbot, Sabourin, & Riopel, 2018). Συνήθως, η φοιτητική ζωή είναι συνδεδεμένη με το «γρήγορο» φαγητό και την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, γεγονός που πηγάζει από μια σειρά παραγόντων, όπως ατομικοί και κοινωνικοοικονομικό-πολιτιστικοί (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij, & Deforche, 2014; Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Μια ακόμα χαρακτηριστική αλλαγή κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής είναι ο περιορισμός ή/και παράλειψη της φυσικής δραστηριότητας, που σε συνδυασμό με την τάση για συχνή κατανάλωση τροφών πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας (Hootman, Guertin, & Cassano, 2018; Marquis et al., 2018).



Ερέθισμα για την παρούσα πτυχιακή εργασία, αποτελεί η ανάγκη για διερεύνηση πιθανών αλλαγών στις διατροφικές επιλογές των νέων κατά τη διάρκεια της φοίτησης τους ιδίως κατά την τελευταία περίοδο έξαρσης της πανδημίας του κορονοϊού Covid-19 όπου παρατηρούνται δραστικές αλλαγές στη καθημερινότητα τους λόγω των περιορισμένων μετακινήσεων στους οποίους υπόκεινται για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας. Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο κεφάλαιο παρατίθενται οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες κατά την διάρκεια της φοιτητικής ζωής. Κατά την μετάβαση από το σχολείο στο πανεπιστήμιο/κολλέγιο οι φοιτητές ξεκινούν να είναι υπεύθυνοι για τις διατροφικές τους επιλογές και καλούνται να διαμορφώσουν τις διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές τους, τις οποίες ενδέχεται να ακολουθήσουν και κατά την ενήλικη ζωή τους (El Ansari, Stock, & Mikolajczyk, 2012; Kyrcou, et al., 2018; Papadaki, Hondros, Scott & Kapsokefalou, 2007; Lupi et al., 2015). Η αδυναμία επαρκούς προσαρμογής των φοιτητών στην καινούρια περίοδο της ζωής τους, μπορεί μακροπρόθεσμα να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις διατροφικές τους συνήθειες, στην υγεία και στην κατάσταση βάρους τους (Deliens et al., 2014).

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες καθώς και τον τρόπο ζωής τους κατά τα χρόνια φοίτησης. Οι παράγοντες αναλύονται ως προς τις προσωπικές πεποιθήσεις, τις συναισθηματικές επιρροές, το κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον, το φυσικό καθώς και το πολιτιστικό περιβάλλον. Σε αυτό το σημείο είναι απαραίτητο να αναφερθεί ότι λαμβάνεται υπόψη ως παράγοντας και οι αλλαγές συνθηκών διαβίωσης όπως η αυξημένη παραμονή στο σπίτι και ο περιορισμός των μετακινήσεων, που καλούνται να εφαρμόσουν οι νέοι για την διασφάλιση της δημόσιας υγείας, λόγω της έξαρσης της πανδημίας του κορονοϊού Covid-19 (Di Renzo et al., 2020; Rodríguez-Pérez, Molina-Montes, Verardo, Artacho, García-Villanova, Guerra-Hernández, & Ruíz-López, 2020; Scarmozzino & Visioli, 2020). Επιπρόσθετα, πρέπει να τονιστεί ότι οι περισσότερες μελέτες έχουν επικεντρωθεί στους παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή των πρωτοετών φοιτητών και όχι τόσο στους φοιτητές που βρίσκονται σε μεγαλύτερα εξάμηνα. Σύμφωνα με τις ελάχιστες μελέτες στις οποίες έχουν ερωτηθεί φοιτητές μεγαλύτερων εξαμήνων, οι παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή τους διαφέρουν σε σύγκριση με εκείνους των πρωτοετών. Αυτό συμβαίνει διότι οι παλαιότεροι φοιτητές έχουν μάθει να ανταπεξέρχονται αποτελεσματικότερα σε



πιθανά εμπόδια, όπως η έλλειψη δεξιοτήτων στο μαγείρεμα υγιεινών γευμάτων (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Deliens et al., 2014).

Στο τρίτο κεφάλαιο αναπτύσσονται οι μεταβολές του σωματικού βάρους των νέων κατά την διάρκεια της φοίτησής τους. Στην κρίσιμη αυτή περίοδο της ζωής τους οι νέοι τείνουν να αντιμετωπίζουν προβλήματα με το σωματικό τους βάρος (κυρίως προσλαμβάνουν βάρος) (Beaudry et al., 2019; Deliens, Deforche, Chapelle & Clarys, 2019; Hootman, Guertin & Cassano, 2018; Marquis et al., 2018; Deforche, Van Dyck, Deliens & De Bourdeaudhuij, 2015; Deliens, Clarys, Van Hecke, De Bourdeaudhuij & Deforche, 2013; Yakusheva, Kapinos & Weiss, 2011), καθώς μια σειρά παραγόντων, όπως αναφέρεται και στο προηγούμενο κεφάλαιο, οδηγεί τις περισσότερες φορές στην υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών (Beaudry et al., 2019; Hilger, Loerbroks & Diehl 2017; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Papadaki et al., 2007). Σύμφωνα και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας παρατηρείται ραγδαία αύξηση των κρουσμάτων παχυσαρκίας στην ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα των φοιτητών (WHO, 2020)



1. Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες κατά την φοιτητική ζωή

1.1. Αλλαγές στη διατροφή του Φοιτητή

Τις τελευταίες δεκαετίες, υπήρξε μια σταθερή αύξηση της επιδημιολογικής έρευνας που παρέχει θεμελιώδεις πληροφορίες για τη δυναμική σχέση μεταξύ της διατροφής, του τρόπου ζωής και της υγείας. Σε αυτό το πλαίσιο, η μετάβαση από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή αποτελεί ένα στάδιο εξαιρετικού ερευνητικού ενδιαφέροντος για τη διατροφή, καθώς οι φοιτητές πανεπιστημίου, για πρώτη φορά στη ζωή τους, συχνά απομακρύνονται από τη οικογενειακή τους οικεία και ως ανεξάρτητοι ενήλικες αναλαμβάνουν την πλήρη ευθύνη για τις διατροφικές τους επιλογές (El Ansari, Stock, & Mikolajczyk, 2012; Kyrkou, et al., 2018; Papadaki, Hondros, Scott & Kapsokefalou, 2007; Lupi et al., 2015). Εντούτοις, οι νεαροί ενήλικες, και ιδίως οι φοιτητές, αποτελούν πληθυσμό κινδύνου για διατροφικές ανεπάρκειες λόγω ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών που μπορεί να αναπτύξουν κατά τη διάρκεια των φοιτητικών τους χρόνων (Papadaki et al., 2007). Στην πραγματικότητα, η μετάβαση στο πανεπιστήμιο έχει συσχετιστεί με την υιοθέτηση μιας πιο «δυτικοποιημένης» διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών (Papadaki et al., 2007; Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017; Deforche et al., 2015; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Deliens, Verhoeven, De Bourdeaudhuij, Huybrechts, Mullie, Clarys & Deforche, 2018; Beaudry et al., 2019; Nelson, Story, Larson, Neumark-Sztainer & Lytle, 2008; Bagordo, Grassi, Serio, Idolo & De Donno, 2013; Small, Bailey-Davis, Morgan & Maggs, 2012), δημητριακών ολικής αλέσεως (Beaudry et al., 2019; Papadaki et al., 2007), μονοακόρεστων (MUFA) και πολυακόρεστων (PUFA) λιπαρών οξέων (Correa-Rodríguez et al., 2018) καθώς και ψαριών (Papadaki et al., 2007; Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017; Beaudry et al., 2019; Bagordo et al., 2013) και αυξημένη κατανάλωση κρέατος (Sogari et al., 2018; Lupi, Bagordo, Stefanati, Grassi, Piccinni, Bergamini & De Donno, 2015; Bagordo et al., 2013; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Papadaki et al., 2007), «γρήγορου» φαγητού (Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017; Papadaki et al., 2007; Beaudry et al., 2019;



Deforche et al., 2015; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Niemeier, Raynor, Lloyd-Richardson, Rogers & Wing, 2006; Jiang et al., 2019), ανθυγιεινών σνακ (Marquis et al., 2018; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Nelson et al., 2008), αναψυκτικών και αλκοολούχων ποτών αλκοολούχων (Beaudry et al., 2019; LaCaille, Dauner, Krambeer & Pedersen, 2011; Ludy, Crum, Young, Morgan & Tucker, 2018). Ως εκ τούτου, παρατηρείται μια συνολική πτώση της ποιότητας της διατροφής τους (Hilger, Loerbroks & Diehl 2017; Papadaki et al., 2007; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Beaudry et al., 2019). Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι συχνά οι φοιτητές παραλείπουν γεύματα, ιδιαίτερα το πρωινό (Niemeier et al., 2006) με αποτέλεσμα να μην πραγματοποιούν πολλές φορές περισσότερα από 3 γεύματα ημερησίως (Yahia, Wang, Rapley & Dey, 2015; El-Kassas & Ziade, 2016; Niemeier et al., 2006). Το γεγονός αυτό συχνά οδηγεί στην κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας τροφής στα υπόλοιπα γεύματα ή/και στην επιλογή τροφίμων χαμηλής διατροφικής αξίας με υψηλές θερμίδες (Chen Yun, Ahmad & Soo Quee, 2018; Mello et al., 2019; Correa-Rodríguez, Pocovi, Schmidt-RioValle, González-Jiménez & Rueda-Medina, 2018; Kyrkou et al., 2018).

Βασικό χαρακτηριστικό αυτού του τύπου διατροφής που τείνουν να ακολουθούν οι νέοι ενήλικες, ιδιαίτερα κατά τη μετάβαση τους στη φοιτητική ζωή, είναι η αυξημένη κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού (Chen Yun, Ahmad & Soo Quee, 2018; Mello et al., 2019; Sprake et al., 2018; El-Kassas & Ziade, 2016; Kyrkou et al., 2018; Beaudry et al., 2019), η οποία φαίνεται να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην πρόσληψη λιπαρών και ιδιαίτερα κορεσμένου λίπους (Correa-Rodríguez et al., 2018). Πιο συγκεκριμένα, σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές της Ισπανίας, παρατηρήθηκε ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό κατανάλωσης κορεσμένου λίπους μεταξύ των φοιτητών πανεπιστημίου σε σύγκριση με τους στόχους της Ισπανικής Εταιρείας Κοινωνικής Διατροφής (SENC). (Correa-Rodríguez et al., 2018) Το φαινόμενο αυτό, πιθανόν οφείλεται στο γεγονός ότι τα τρόφιμα που χαρακτηρίζονται ως «γρήγορο» φαγητό συνήθως είναι χαμηλής διατροφικής αξίας και πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, πρόσθετα σάκχαρα και αλάτι (Beaudry et al., 2019; Mello et al., 2019). Σημαντικές είναι και οι ενδείξεις μειωμένης πρόσληψης μονοακόρεστων λιπαρών που παρατηρούνται μεταξύ των φοιτητών. Πιο συγκεκριμένα, τα ευρήματά της ίδιας έρευνας δείχνουν ότι παρόλο που η πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών είθισται να είναι υψηλή σε μεσογειακές χώρες όπως η Ελλάδα, η Ισπανία, η Ιταλία και η Κύπρος, κυρίως λόγω της μεγάλης κατανάλωσης



ελαιολάδου (Schwingshackl & Hoffmann, 2014; Mistretta et al., 2017), μόνο το 12% της συνολικής πρόσληψης λιπαρών οξέων προερχόταν από μονοακόρεστα λιπαρά, έναντι του 20% που συνιστάται σύμφωνα με τη SENC (Correa-Rodríguez et al., 2018). Συνεπώς κρίνεται αναγκαία η ενίσχυση της μερικής αντικατάστασης των κορεσμένων λιπαρών οξέων (SFA) με μονοακόρεστα (MUFA) ή πολυακόρεστα (PUFA) λιπαρά οξέα σε αυτή την πληθυσμιακή ομάδα (Correa-Rodríguez et al., 2018; Jakobsen et al., 2009). Αυτή η διατροφική στρατηγική θα ωφελούσε τους νέους, διότι η αυξημένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων (SFA) πιθανόν συμβάλλει στην τροποποίηση των ανοσολογικών και φλεγμονωδών αποκρίσεων (Correa-Rodríguez et al., 2018) καθώς και στην αύξηση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίων συμβάντων (Jakobsen et al., 2009).

Παράλληλα, όπως προαναφέρθηκε η υιοθέτηση της δυτικοποιημένης διατροφής από τους φοιτητές έχει σημαντικό αντίκτυπο και στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Παρόλο που τα οφέλη για την υγεία από την υψηλή κατανάλωση τους είναι ευρέως γνωστά (Wang, Ouyang, Liu, Zhu, Zhao, Bao & Hu, 2014), και έχουν γίνει σημαντικές προσπάθειες για τη βελτίωση της συχνότητας κατανάλωσης τους, διαπιστώνεται ότι οι προσλήψεις παραμένουν χαμηλές (Beaudry et al., 2019; Mello et al., 2019; Sogari et al., 2018; Kyrkou et al., 2018). Ταυτόχρονα, ολοένα και αυξανόμενα στοιχεία αναγνωρίζουν μια διάκριση μεταξύ φρούτων και λαχανικών ως προς την προτίμησή τους (Mello et al., 2019). Πιο αναλυτικά, τα αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι η πρόσληψη φρούτων τείνει να είναι υψηλότερη λόγω της γλυκιάς γεύσης τους, της πιο απαλής υφής και του ευκολότερου τρόπου κατανάλωσης τους, καθώς μπορούν να καταναλωθούν ωμά ως σνακ ή επιδόρπιο (Mello et al., 2019). Αυτός είναι πιθανόν και ο λόγος που αρκετές παρεμβάσεις για την αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών επικεντρώνονται συχνότερα στην βελτίωση της κατανάλωσης των φρούτων, αναφέροντας μεγαλύτερη επιτυχία σε σύγκριση με την κατανάλωση των λαχανικών (Appleton et al., 2016). Αναφορικά με την κατανάλωση λαχανικών πρόσφατη ερευνητική ανασκόπηση παρουσιάζει παγκόσμια (ποσοτικά) δεδομένα από μελέτες παρατήρησης που δημοσιεύθηκαν μεταξύ Ιανουαρίου 2009 και Οκτωβρίου 2018 σχετικά με την κατανάλωση τους από σχεδόν 70 χιλιάδες φοιτητές κατά τη διάρκεια των ετών φοίτησής τους. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η πλειονότητα των νεαρών ενηλίκων δεν καταναλώνουν λαχανικά όσο συχνά συνιστάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ούτε σε επαρκείς ποσότητες για να ικανοποιήσουν άλλες σχετικές οδηγίες (Mello et al., 2019).



Ωστόσο, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές της χώρας μας σχετικά με τις πιθανές αλλαγές στις διατροφικές συμπεριφορές τους μεταξύ των ετών 2006 και 2016, παρατίθενται ελπιδοφόρα ευρήματα. Πιο συγκεκριμένα, τεκμηριώθηκε μια στροφή προς θετικές διατροφικές αλλαγές μεταξύ των δύο χρονικών περιόδων. Σε αυτό το πλαίσιο, οι φοιτητές παρουσίασαν μεγαλύτερη συμμόρφωση στις εθνικές και παγκόσμιες διατροφικές συστάσεις, καθώς το 74.8% των συμμετεχόντων κατανάλωναν δημητριακά/αμυλούχα τρόφιμα - τους βασικούς προμηθευτές ενέργειας - περισσότερες από πέντε φορές την ημέρα. Αντίστοιχη συμμόρφωση παρατηρήθηκε και για την κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Παράλληλα, διαπιστώθηκε σημαντική αύξηση στην κατανάλωση οσπρίων και μικρών ψαριών, όπως οι σαρδέλες με ακόλουθη μείωση της κατανάλωσης κρέατος. Επιπλέον, πτωτικές τάσεις σημειώθηκαν όσον αφορά την κατανάλωση «έτοιμου» φαγητού, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι δημοσιονομικοί περιορισμοί της τελευταίας δεκαετίας ενθαρρύνουν τους νεαρούς ενήλικες να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στην προετοιμασία σπιτικών φαγητών, ακόμη και με τη μορφή γρήγορων και εύκολων γευμάτων (Kyrcou et al., 2018).

Παρά την αξιοσημείωτη βελτίωση της ποιότητας της διατροφής που παρατηρήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή όσον αφορά τη γενίκευση των ευρημάτων της καθώς πρόσφατες έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο αναφέρουν ότι ακόμη και σε μεσογειακές χώρες όπως η χώρα μας, η Ισπανία και η Ιταλία είναι ιδιαίτερα αισθητή η απομάκρυνση των νεότερων γενεών από το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο. Πράγματι, οι νεαροί ενήλικες, που διαμένουν σε μεσογειακές χώρες, όπου είθισται να ακολουθούν τη Μεσογειακή διατροφή, τείνουν να υιοθετούν ένα πρότυπο διατροφής που δεν συνάδει με αυτή (Correa-Rodríguez et al., 2018; Mistretta et al., 2017). Πιο συγκεκριμένα, οι προσλήψεις τους σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και ψάρια καθώς και σε μονοακόρεστα (MUFA) και πολυακόρεστα (PUFA) διαιτητικά λίπη, κρίνονται αρκετά χαμηλότερες από τις προσλήψεις που συνιστώνται από αυτό το διατροφικό σχήμα (Τριχοπούλου, 2010). Αντίστοιχα, η κατανάλωση κρέατος και παραπροϊόντων του, η πρόσληψη κορεσμένων διαιτητικών λιπών, κατά κύριο λόγο, μέσω της κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού» και η κατανάλωση αλκοολούχων/σακχαρούχων ποτών φαίνεται να είναι σημαντικά υψηλότερες από τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής (Τριχοπούλου, 2010). Επομένως, διαπιστώνεται ότι υιοθετείται ένα ανθυγιεινό πρότυπο διατροφής από τους νέους ενήλικες κατά τα χρόνια φοίτησης τους και ιδιαίτερα



από εκείνους που κατά αυτή την περίοδο της ζωής τους απομακρύνονται από την οικογενειακή εστία (Sogari et al., 2018; Lupi et al., 2015; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Bagordo et al., 2013; Papadaki et al., 2007; Mello et al., 2019). Αυτό το μοτίβο ανθυγιεινών διατροφικών συμπεριφορών που παρατηρείται φαίνεται να συνεχίζεται με μικρές παροδικές βελτιώσεις καθ'ολη τη διάρκεια των ακαδημαϊκών ετών, αυξάνοντας τον κίνδυνο υποσιτισμού ή / και παχυσαρκίας, μεταβολικών παθήσεων και μη μεταδοτικών ασθενειών (NCDs), όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτη (τύπου 2) και καρκίνο σε αυτόν τον πληθυσμό (Mello et al., 2019; Correa-Rodríguez et al., 2018; Mistretta et al., 2017).

1.2. Κατανάλωση Αλκοόλ - Καφεΐνης - Ενεργειακών ποτών

1.2.1. Αλκοόλ

Κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων οι έφηβοι υιοθετούν έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής που ενδέχεται να διατηρήσουν και κατά την ενηλικίωση τους. Για αυτό τον λόγο, η κατανάλωση αλκοόλ κατά την εφηβική ηλικία μπορεί να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εξάρτησης που μετέπειτα είναι πιθανόν να οδηγήσει σε προβλήματα με το αλκοόλ κατά την ενηλικίωση τους (Caamaño-Isorna et al., 2017). Το αλκοόλ παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των νέων όταν εισέρχονται στο πανεπιστήμιο. Έρευνα που διεξήχθη στο Μεξικό, έδειξαν ότι το 75% των ανδρών και το 66% των γυναικών ξεκίνησαν να πίνουν κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο. Ωστόσο, λίγα είναι γνωστά για τους λόγους υπερκατανάλωσης αλκοόλ μεταξύ των φοιτητών του πανεπιστημίου στο Μεξικό, όπως, επίσης και ποιοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την αυξημένη ή μειωμένη κατανάλωση μετά την είσοδο τους στο πανεπιστήμιο. Οι πιο σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση αλκοόλ από τους φοιτητών είναι οι κοινωνικές επιρροές καθώς και η ελευθερία και αυτονομία που αποκτούν κατά τα χρόνια φοίτησης. Ακόμη, ένας παράγοντας που ενδέχεται να επηρεάζει την πρόσληψη του, είναι η παρουσία αγχωτικών καταστάσεων, όπως ο νέος φόρτος εργασιών και διαβάσματος ή η προσαρμογή στα νέα δεδομένα και καθήκοντα (Strunin et al., 2014).



Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο, διαπίστωσε ότι οι φοιτητές του πρώτου έτους καταναλώνουν κατά μέσο όρο 18.9 μονάδες (151.2 g καθαρού αλκοόλ) την εβδομάδα και πιο συγκεκριμένα οι άνδρες φάνηκε να καταναλώνουν 24,0 μονάδες και οι γυναίκες 15.4 μονάδες (Bewick, Mulhern, Barkham, Trusler, Hill & Stiles, 2008). Μελέτη που διεξήχθη και πάλι στο Ηνωμένο Βασίλειο διαπίστωσε ότι πάνω από τους μισούς (56%) φοιτητές καταναλώνουν σημαντικά υψηλές ποσότητες αλκοόλ, το λεγόμενο «binge drinking». Το «binge drinking» ορίζεται για τις γυναίκες από 4 αλκοολούχα ποτά και πάνω και για τους άνδρες από 5 αλκοολούχα ποτά και πάνω σε μία έξοδο (Dodd, Al-Nakeeb, Nevill & Forshaw, 2010). Τα αναφερόμενα οφέλη από την κατανάλωση αλκοόλ περιλαμβάνουν μια βελτιωμένη κοινωνική ζωή, αυτοπεποίθηση και διασκέδαση, όμως τα τόσο υψηλά επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ έχει βρεθεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών, στην οικονομική τους κατάσταση αλλά κυρίως στη σωματική και ψυχική υγεία τους (Quigg, Hughes & Bellis, 2013). Επιπρόσθετα, έρευνα διαπίστωσε ότι η κατανάλωση αλκοόλ από τους φοιτητές, επηρεάζει την ποσότητα και την ποιότητα του φαγητού που καταναλώνουν, ιδιαίτερα μετά από επεισόδια κατανάλωσης αλκοόλ (Lloyd-Richardson, Lucero, DiBello, Jacobson & Wing, 2008). Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα που διεξήχθη διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές που τείνουν να καταναλώνουν αλκοόλ σε μεγάλη συχνότητα ακολουθούν συγχρόνως ένα ανθυγιεινό διατροφικό μοτίβο που σχετίζεται με τη συχνότερη κατανάλωση τηγανητών τροφίμων, ζυμαρικών και ρυζιού, μεταποιημένου κρέατος, κόκκινου κρέατος και παραπροϊόντων τους, γαλακτοκομικών προϊόντων πλήρων λιπαρών, «γρήγορου» φαγητού καθώς και προπαρασκευασμένων τροφίμων. Αυτό το διατροφικό μοτίβο χαρακτηρίστηκε στην έρευνα ως «ευκολία, κόκκινο κρέας και αλκοόλ» και η ομάδα των φοιτητών που το ακολουθούσε εμφάνισαν περισσότερες πιθανότητες να δαπανούν περισσότερα χρήματα για το φαγητό τους, να καπνίζουν και να έχουν χαμηλά επίπεδα σωματικής άσκησης. (Sprake et al., 2018)

Τα ποσοστά βαριάς επεισοδιακής κατανάλωσης αλκοόλ (HED) αυξάνονται μεταξύ των φοιτητών σε παγκόσμιο επίπεδο. Το συγκεκριμένο πρότυπο κατανάλωσης αλκοόλ χαρακτηρίζεται από την πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ σε σύντομο χρονικό διάστημα, επιτυγχάνοντας συγκεντρώσεις αλκοόλης στο αίμα 0.8g/l ή μεγαλύτερες. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο επιπολασμός του HED είναι διαφορετικός μεταξύ των γυναικών και των ανδρών φοιτητών. Επιπλέον, οι συνέπειες του HED μπορεί να



διαφέρουν ανάλογα την ηλικία και το φύλο. Τέλος, η χρήση αλκοόλ ποικίλει ανάλογα με τον τόπο στον οποίο βρίσκεται ο νέος και την περίοδο της ζωής του. (Caamaño-Isorna et al., 2017)

1.2.2. Καφεΐνη

Η κατανάλωση καφεΐνης είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη μεταξύ των φοιτητών, ενώ πολλοί από αυτούς δεν γνωρίζουν τις επιπτώσεις της υπερβολικής πρόσληψής της στην υγεία τους. Η αυξημένη κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά ένα άτομο τόσο φυσικά, όσο και διανοητικά (Bucher, Fitzpatrick, Swanson & Abraham, 2019). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πανεπιστήμιο του Σεράγεβου, διαπιστώθηκε ότι το 71.2% του φοιτητικού πληθυσμού κατανάλωνε καφέ. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το 68.3% των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες και το 31.7% άνδρες. Ωστόσο, ανέφεραν ότι η καφεΐνη και το φυλλικό οξύ αλληλοεξαρτώνται, για αυτό τον λόγο πρότειναν ότι οι νέοι που καταναλώνουν καφεΐνη, μπορούν να λαμβάνουν συμπλήρωμα φολικού οξέος, ώστε να φτάσουν τη σύσταση που είναι 400μg/ημέρα (Serdarevic et al., 2019).

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας από το πανεπιστήμιο της Βόρειας Ιντιάνας, το 75% των φοιτητών καταναλώνουν ένα ή περισσότερα ποτά με καφεΐνη την ημέρα. Έχει διαπιστωθεί ότι οι περισσότεροι νέοι καταναλώνουν καφεΐνη για τη γεύση, κατά τη διάρκεια περιόδων άγχους. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αυξάνουν την πρόσληψη καφεΐνης όταν δεν ξεκουράζονται όσο επιθυμούν κατά την διάρκεια της νύχτας και όταν έχουν να διανύσουν οδικώς μεγάλες αποστάσεις. Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι η καφεΐνη επηρεάζει αρνητικά τον ύπνο τους, ωστόσο, βελτιώνει τη διάθεση ενός ατόμου και την ικανότητα να συγκεντρώνονται πιο εύκολα. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το 25% των φοιτητών εντοπίστηκε με αίσθημα κόπωσης όταν δεν καταναλώνουν καφεΐνη, ενώ το 58% των φοιτητών ανέφερε ότι η πρόσληψη καφεΐνης αυξήθηκε όταν δεν είχαν φυσιολογικό ύπνο την προηγούμενη νύχτα. Επιπλέον, φαίνεται ότι οι περισσότεροι φοιτητές γνωρίζουν τις μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης καφεΐνης, ωστόσο συνεχίζουν να θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους, αυξάνοντας την πρόσληψη καφεΐνης για να συμπληρώσουν τον χαμένο ύπνο. Ακόμη μία έρευνα ανέφερε ότι η πρόσληψη καφεΐνης οδηγεί σε αύξηση της πίεση του αίματος και



του άγχους. Αυτή η αύξηση του άγχους και η μεταβολή του καρδιαγγειακού συστήματος είναι δύο παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν έντονη κόπωση σε ένα άτομο. Αυτή η αντίληψη ενισχύεται από την έρευνα των *Drake et al.* (2013), που κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η καφεΐνη που καταναλώνεται 3 ώρες πριν από τον ύπνο αναγνωρίστηκε ότι έχει αρνητική επίδραση σε αυτόν.

1.2.3. Ενεργειακά ποτά

Τα ενεργειακά ποτά υπόσχονται ότι παρέχουν μια «έκρηξη» ενέργειας για μεγαλύτερη απόδοση. Αυτό το πετυχαίνουν με έναν συνδυασμό συστατικών, όπως η καφεΐνη, απλά σάκχαρα, διεγερτικές ουσίες, αμινοξέα, γλυκουρονολακτόζη, βότανα και βιταμίνες. Η καφεΐνη είναι το κύριο δραστικό συστατικό των ενεργειακών ποτών, ενώ επίσης περιέχουν διεγερτικές ουσίες που προέρχονται από φυτά, όπως η γκουαράνα και η yerba mate. Τα απλά σάκχαρα που περιέχονται στα ενεργειακά ποτά είναι η γλυκόζη και η φρουκτόζη, καθώς και η γλυκουρονολακτόζη που αποτελεί φυσικό μεταβολέα της γλυκόζης. Επίσης, τα ενεργειακά ποτά περιέχουν τα αμινοξέα ταυρίνη, καρνιτίνη και κρεατίνη καθώς και βότανα όπως το ginkgo biloba και το ginseng. Βέβαια οι επιδράσεις αυτών των συστατικών δεν είναι πλήρως κατανοητές και χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση. Για παράδειγμα, μια μερίδα παρασκευασμένου καφέ 6 - ουγγιών περιέχει 100 mg καφεΐνης, ενώ η περιεκτικότητα σε καφεΐνη των ενεργειακών ποτών ποικίλλει, με ορισμένα ενεργειακά ποτά να περιέχουν περισσότερο από 300mg ανά μερίδα. (O'Brien, McCoy, Rhodes, Wagoner & Wolfson, 2008)

Σύμφωνα με την ομάδα Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), η πρόσληψη καφεΐνης έως και 400 mg την ημέρα δεν εγείρει ανησυχίες για την υγεία των ενηλίκων (EFSA, 2015).

Έρευνα στο πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας ανέφερε ότι το 34% των φοιτητών ηλικίας 18 έως 24 ετών είναι τακτικοί χρήστες ενεργειακών ποτών. Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι οι φοιτητές είναι συνηθισμένο να αναμειγνύουν τα ενεργειακά ποτά με αλκοολούχα ποτά (O'Brien et al., 2008). Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης σχετίζεται με την κατανάλωση ενεργειακών ποτών, η οποία οδηγεί σε αύξηση βάρους και υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.



Πράγματι, τα σακχαρούχα ποτά έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε υπερτριγλυκεριδαιμία και υπερινσουλιναίμια ή ακόμη και σε αντίσταση στην ινσουλίνη καθώς και παχυσαρκία (Yahia et al., 2015).

Επιπλέον, σε έρευνα που έλαβε μέρος σε πανεπιστήμιο στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση ενεργειακών ποτών αποτελεί μια αρκετά συχνή συνήθεια των φοιτητών, ειδικά σε περιπτώσεις ανεπαρκούς ωραρίου ύπνου και ανάγκης για παροχή περισσότερης ενέργειας. Επίσης, φάνηκε ότι οι φοιτητές τείνουν να καταναλώνουν ενεργειακά ποτά σε περίοδο εξεταστικής, είτε όταν πρέπει να οδηγήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, η κατανάλωση καφεΐνης δεν έχει βρεθεί ότι επηρεάζει την ακαδημαϊκή απόδοση των φοιτητών. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω το κύριο συστατικό των ενεργειακών ποτών που έχει διεγερτική επίδραση είναι η καφεΐνη, ενώ η υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα (συγκέντρωση 18%) έχει βρεθεί ότι δεν βελτιώνει τους χρόνους αντίδρασης που επιβραδύνονται από την έλλειψη ύπνου. Επιπλέον, ο συνδυασμός καφεΐνης και ταυρίνης δεν επηρεάζει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Παρόλο που οι χαμηλές δόσεις καφεΐνης, από 12.5 έως 50mg, έχουν βρεθεί ότι βελτιώνουν τις γνωστικές επιδόσεις, όπως η αυξημένη ταχύτητα προσοχής και αντίδρασης καθώς και την διάθεση, η καφεΐνη που περιέχεται στα ενεργειακά ποτά μπορεί εύκολα να υπερβεί την ποσότητα που είναι απαραίτητη για την προώθηση της γνωστικής απόδοσης. (Van Den, Van Baelen, Portzky & Audenaert, 2008)

Σε έρευνα αναφέρεται ότι το 50% των φοιτητών κατανάλωνε δύο ή περισσότερα ενεργειακά ποτά την ημέρα κατά την περίοδο των ακαδημαϊκών εξετάσεων και το 36% έως 37% έπινε δύο ή περισσότερα ενεργειακά ποτά μετά από ανεπαρκή ύπνο, για την παροχή επιπλέον ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Βέβαια, βρέθηκε ότι υπήρχε διαφορά στην κατανάλωση ενεργειακών ποτών χωρίς ζάχαρη μεταξύ των γυναικών και των ανδρών. Όμως, δεν εντοπίστηκαν διαφορές όσον αφορά τις παρενέργειες από την κατανάλωση ενεργειακών ποτών μεταξύ των φύλων. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση ενεργειακών ποτών μπορεί να επιφέρει σημαντικές ανεπιθύμητες παρενέργειες όπως είναι η ταχυπαλμία και ο πονοκέφαλος. Μάλιστα, το 25% των φοιτητών ανέφερε ότι αυτές οι παρενέργειες ήταν αρκετά συχνές. Εντούτοις, κρίνεται αναγκαία η διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας για να προσδιοριστεί κατά πόσο οι φοιτητές γνωρίζουν τις ποσότητες καφεΐνης που περιέχουν τα ενεργειακά ποτά που καταναλώνουν



και τις φυσικές παρενέργειες που ενδέχεται να προκληθούν από την κατάχρησή τους. (Malinauskas, Aeby, Overton, Carpenter-Aeby & Barber-Heidal, 2007)

1.3. Κάπνισμα

Υπάρχουν παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά καπνίσματος μεταξύ των φοιτητών. Ο βαθμός εκδήλωσης της συμπεριφορά καπνίσματος εξαρτάται από:

-το βαθμό διαχείριση του άγχους που μπορεί να προκύψει λόγω της μεταβατικής περιόδου που βιώνουν και των πρωτόγνωρων ακαδημαϊκών υποχρεώσεων που αποκτούν

-το βαθμό επιρροής τους από συνομηλίκους που ενδέχεται να είναι καπνιστές, καθώς πολλές φορές έχει αποδειχθεί ότι λόγω της ανάγκης των νέων για αποδοχή από τους συνομηλίκους τους τείνουν να υιοθετούν τις προσωπικές τους συνήθειες

-το βαθμό επιρροής τους από τα μέλη της οικογένειας που ενδέχεται να καπνίζουν (Leshargie et al., 2019)

Έρευνα που διεξήχθη στο Μπαγκλαντές διαπίστωσε ότι το 30.8% από τους 119 φοιτητές ήταν νυν καπνιστές είτε πρώην καπνιστές (Kamimura, Ahmmad, Pye, & Gull, 2018).

Βέβαια, το κάπνισμα έχει μειωθεί τις τελευταίες δύο δεκαετίες, όμως η χρήση καπνού μεταξύ των φοιτητών παραμένει σοβαρή ανησυχία για τη δημόσια υγεία. Πλέον, η χαμηλής συχνότητας καπνίσματος είναι η κυρίαρχη μορφή καπνίσματος σε νεαρούς ενήλικες ηλικίας 18-29 ετών. Ταυτόχρονα, στην μέρες μας έχει αρχίσει να αυξάνεται η χρήση εναλλακτικών προϊόντων καπνού (ATP), συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων, των πούρων και του ναργιλέ μεταξύ των νέων ενηλίκων. Επίσης, οι περισσότεροι φοιτητές χρησιμοποιούν ταυτόχρονα καπνό και εναλλακτικά προϊόντα καπνού. (Li, Loukas & Perry, 2018)

Έρευνα που διεξήχθη στην Ελλάδα, διαπίστωσε ότι το 47% των φοιτητών ήταν ήδη ενεργοί καπνιστές, ενώ το 30% των καπνιστών αυτών είχε ξεκινήσει το κάπνισμα από την ηλικία των 16 ετών (Alexopoulos, Jelastopulu, Aronis & Dougenis, 2010). Επίσης το 29.6% των φοιτητριών ήταν καπνιστές και το 33,3% ήταν ταυτόχρονα καπνιστές και χρήστες οινόπνευματος. Μάλιστα, έχει βρεθεί ότι οι καπνιστές καταναλώνουν



μεγαλύτερες ποσότητες οινοπνευματωδών ποτών από τους μη καπνιστές και καπνίζουν περισσότερο κατά την κατανάλωση αυτών (Διομήδους, Γαλάνης, Μπάκουλα, Πιστόλης, Ζήκος, Φρίγγας, 2007).

Έχει διαπιστωθεί, ότι πολλοί καπνιστές εκφράζουν άρνηση ως προς τη διακοπή του καπνίσματος, σκεπτόμενοι την αύξηση βάρους που ενδέχεται να ακολουθήσει. Οι συνέπειες της διακοπής του καπνίσματος συνήθως είναι αναπόφευκτες. Η διακοπή του καπνίσματος συνοδεύεται συχνά από αύξηση του βάρους. Όπως φαίνεται η νικοτίνη εμπλέκεται στους μηχανισμούς, που ελέγχουν το σωματικό βάρος και την πρόσληψη τροφής. Αναφέρεται ότι η μέση αύξηση βάρους μετά τη διακοπή του καπνίσματος είναι 2.8 κιλά στους άνδρες και 3.8 κιλά στις γυναίκες. Μάλιστα, η αύξηση του βάρους μπορεί να επέλθει με τη διακοπή του καπνίσματος. Σε κάποιες περιπτώσεις ενδέχεται η αύξηση να υπερβαίνει τα 13 κιλά. Ωστόσο, το κάπνισμα έχει συνδεθεί με την ανδροειδή κατανομή του λίπους στο σώμα, αυξάνοντας με αυτό τον τρόπο τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, ενώ η διακοπή του καπνίσματος φαίνεται να συνοδεύεται από αύξηση του περιφερικού λίπους. Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι η διατροφή των καπνιστών φοιτητών δεν είναι ιδιαίτερα ποιοτική. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τα χαρακτηριστικά της διατροφής τους περιλαμβάνουν συχνά τη αυξημένη κατανάλωση κρέατος, αλλαντικών, τηγανητών, πλήρη γαλακτοκομικών, καφέ, αλκοόλ, αλατιού και λίπους. Ακόμη, φαίνεται να καταναλώνουν λιγότερα δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, φυτικές ίνες, πολυακόρεστα λίπη και βιταμίνες Α, Β, C και Ε σε σχέση με τους μη καπνιστές. (ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΕΚΤΑ., 2008)

Σημαντικό είναι να αναφερθεί, ότι αυτές οι ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές που παρατηρούνται συνεχίζονται πολλές φορές και μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που επιχειρούν να διακόψουν το κάπνισμα, στέφονται συχνά, χωρίς να έχουν απαραίτητα το αίσθημα της πείνας, προς τροφές πλούσιες σε απλά σάκχαρα και λίπη, ενώ επίσης, πολλές έρευνες αναφέρουν ότι οι καπνιστές συνήθως είναι σωματικά πιο αδρανείς από τους μη-καπνιστές (ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΕΚΤΑ, 2008). Αντίθετα, οι φοιτητές που απέχουν από το κάπνισμα φαίνεται ότι ακολουθούν πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα, έχοντας παράλληλα μεγαλύτερη εμπλοκή και σε άλλες επιλογές τρόπου ζωής που προωθούν την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας (Sprake et al., 2018).

Επιπρόσθετα, έχει διαπιστωθεί ότι το κάπνισμα μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην απορρόφηση μικροθρεπτικών συστατικών και ιδιαίτερα βιταμινών. Το κάπνισμα



φαίνεται να επηρεάζει την απορρόφηση της βιταμίνης D, η οποία είναι απαραίτητη για την καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου (ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΕΚΤΑ, 2008). Παράλληλα, αναφέρεται σε έρευνες ότι το κάπνισμα σχετίζεται και με μειωμένα επίπεδα φολικού οξέος στην κυκλοφορία, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος ανεπιτυχούς πρόσληψης της μέσης ημερήσιας ποσότητας που συνιστάται (400μg/ημέρα) (Serdarevic, Katana, Jaganjac, Bojicic, Brankovic & Mahmutovic, 2019). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός, ότι ένα τσιγάρο ισοδυναμεί με τη δυσαπορρόφηση βιταμίνης C και πιο συγκεκριμένα με μείωση της κατά 25mg, ποσότητα που περιέχεται σε ένα πορτοκάλι. Τέλος, το κάπνισμα συντελεί στην δημιουργία ελεύθερων ριζών, με αποτέλεσμα να εξασθενεί το αντιοξειδωτικό σύστημα του οργανισμού. (ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΕΚΤΑ, 2008)

1.4. Φυσική Δραστηριότητα

Οι διατροφικές συνήθειες καθώς και οι συνήθειες σωματικής άσκησης αρχίζουν να σχηματίζονται από την παιδική-εφηβική ηλικία. Οι συνήθειες αυτές εδραιώνονται και συνήθως ακολουθούνται και κατά την ενήλικη ζωή (Kyrkou et al., 2018; Beaudry et al., 2019; LaCaille et al., 2011; Sprake et al., 2018; Chen Yun, Ahmad & Soo Quee, 2018; Niemeier et al., 2006). Η σωματική άσκηση είναι ευρέως γνωστό και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι επιδρά θετικά τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην πρόληψη έναντι χρόνιων παθήσεων, όπως η παχυσαρκία (Flueckiger, Lieb, Meyer, Witthauer, & Mata, 2016). Η φοιτητική ζωή είναι συνδεδεμένη με τη μετάβαση των νεαρών ενήλικων προς μια νέα κατάσταση, ιδιαίτερα στην περίπτωση που απομακρύνονται από την οικογενειακή εστία. Ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι αυτή η μετάβαση μπορεί να αποτελέσει για πολλούς φοιτητές μια στρεσογόνο περίοδο, καθώς έρχονται αντιμέτωποι με ποικίλες προκλήσεις που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, τη διαχείριση χρόνου και την ευθύνη για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής που θα ακολουθήσουν (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Sogari et al., 2018; Flueckiger et al., 2016). Η σωματική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην αποφόρτιση από το άγχος και την πίεση που μπορεί να



προκαλέσουν οι νέες συνθήκες στις οποίες υποβάλλονται κατά τα φοιτητικά τους χρόνια. (Flueckiger et al., 2016)

Εντούτοις, φαίνεται ότι η σωματική άσκηση δεν αποτελεί μια από τις προτεραιότητες των φοιτητών κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο και ενδέχεται να είναι μειωμένη κατά αυτή την περίοδο (Small et al., 2012; Deforche et al., 2015; Deliens et al., 2014; Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019; Vella-Zarb & Elgar, 2009; Levitsky, Halbmaier & Mrdjenovic, 2004). Οι πιο ευρέως γνωστοί παράγοντες που συμβάλλουν στην μείωση της φυσικής δραστηριότητας είναι μια ποικιλία ψυχοκοινωνικών και περιβαλλοντικών επιρροών. Αλλαγές στις συνήθειες άσκησης, παρατηρούνται κυρίως λόγω της ανάγκης των φοιτητών για προσαρμογή στο πανεπιστημιακό περιβάλλον και τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις καθώς και των κοινωνικών τους δραστηριοτήτων με τους συνομηλίκους τους. Για μερικούς φοιτητές, η μετάβαση στο πανεπιστήμιο έχει συνδεθεί με τη διακοπή οργανωμένων αθλημάτων που μπορεί να ασχολούνταν πριν την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο/κολλέγιο, ενώ άλλοι ανέφεραν ότι έπρεπε να προσαρμοστούν πρώτα στις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις και να διευρύνουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις πριν μπορέσουν να επικεντρωθούν στην φυσική δραστηριότητα (LaCaille et al., 2011).

Αξιοσημείωτη είναι η επίδραση των υπολογιστών και του διαδικτύου στην μείωση της φυσικής δραστηριότητας στους νέους. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε Αμερικάνικο πανεπιστήμιο, οι φοιτητές (52.5%) ανέφεραν ότι αφιερώνουν τουλάχιστον 3-4 ώρες την ημέρα στη χρήση υπολογιστή (Yahia et al., 2015). Αυτό είναι ένα κοινό φαινόμενο μεταξύ φοιτητών λόγω της υψηλής δημοτικότητας των υπολογιστών, των κοινωνικών μέσων και του Διαδικτύου, το οποίο ενδέχεται να μειώσει το ενδιαφέρον των νέων για τη σωματική δραστηριότητα (Deliens et al., 2013), ειδικά μεταξύ των γυναικών (Yahia et al., 2015).

Σύμφωνα με τις συστάσεις φυσικής δραστηριότητας του Αμερικανικού Κολλεγίου Αθλητικής Ιατρικής και της Αμερικανικής Ένωσης Καρδιάς (ACSM / AHA) για ενήλικες προβλέπεται τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης 5 ημέρες την εβδομάδα ή τουλάχιστον 20 λεπτά σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα (ACHA, 2019).

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα από την Αμερικάνικη Ένωση Υγείας των Κολλεγίων (ACHA), δείχνουν ότι μόλις το 45,6% των φοιτητών πληρούσε αυτή τη



σύσταση φυσικής δραστηριότητας (ACSM / AHA), ενώ παράλληλα διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό ήταν υψηλότερο μεταξύ ανδρών από ότι στις γυναίκες (49.8% έναντι 44.0%, αντίστοιχα) (ACHA, 2019).

Σε σύγκριση με παλαιότερα δεδομένα της ACHA, διαπιστώνεται ότι υπάρχει μερική μείωση της φυσικής δραστηριότητας, καθώς εντοπίστηκε ότι το 2013 το 48.8% των φοιτητών, πληρούσε τις συστάσεις, με υψηλότερο ποσοστό ανδρών σε σύγκριση με τις γυναίκες (52.8% έναντι 46.7%, αντίστοιχα) (ACHA, 2013).

Αντίστοιχα αποτελέσματα πτωτικής τάσης της φυσικής δραστηριότητας, εντοπίστηκαν στην έρευνα των Yahia et al. (2015), όπου το 50% των φοιτητών ανέφερε ότι ήταν σωματικά ενεργοί, ωστόσο μόνο το ένα τρίτο (33%) αυτών αθλούνταν περισσότερο από 4 ώρες την εβδομάδα, διαπιστώνοντας και πάλι ότι οι άνδρες γυμνάζονται σε μεγαλύτερη συχνότητα από ότι οι γυναίκες. Τα αποτελέσματα αυτά, ωστόσο, δεν είναι σύμφωνα με τις εθνικές συστάσεις των ACSM/AHA.

Παρόμοια αποτελέσματα σχετικά με τη διαφορά μεταξύ φύλων ως προς την άσκηση εντοπίστηκαν και σε παλαιότερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 19.298 φοιτητές πανεπιστημίου από 23 χώρες της κεντρικής και ανατολικής Ευρώπης. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι το 32% των ανδρών έναντι 19% των γυναικών πληρούσαν τη συνιστώμενη συχνότητα σωματικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο τους. (Haase, Steptoe, Sallis & Wardle, 2004)

Οι διαφορές μεταξύ φύλου που εντοπίζονται συχνά στις έρευνες που εξετάζουν τις αλλαγές στο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας των φοιτητών, πιθανόν οφείλονται, μεταξύ άλλων, και στη διαφορετική επίδραση των προσωπικών πεποιθήσεων ως προς την άσκηση. Μερικά πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι ένα ευρύ σύνολο ανδρών φοιτητών προσπαθεί να αυξήσει το βάρος του, ενώ ελάχιστες φοιτήτριες υποστηρίζουν το ίδιο. Πιο συγκεκριμένα, η επιθυμία των νεαρών ανδρών είναι να «χτίσουν» ένα γυμνασμένο και μώδες σώμα, ενώ οι γυναίκες επικεντρώνονται περισσότερο στο «αδυνάτισμα» (LaCaille et al., 2011).

Συνεπώς, η σωματική αδράνεια σε συνδυασμό με τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες που παρατηρούνται σε αυτή την ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα, αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας (Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019). Παράλληλα η ολοένα και αυξανόμενη υιοθέτηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής μεταξύ των φοιτητών, εκτός από την παχυσαρκία, ενδέχεται να αυξήσει τον



κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου (CVD) (Yahia et al., 2015). Βέβαια, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την κατανόησή της αλληλεπίδρασης των παραγόντων που συμβάλλουν στον ανθυγιεινό τρόπο ζωής, τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα και την αύξηση βάρους μεταξύ των φοιτητών. Για το σκοπό αυτό, είναι συνετό να εξεταστούν πιο προσεκτικά οι εμπειρίες των φοιτητών κατά τη μετάβαση στη φοιτητική ζωή και να διευκρινιστούν οι αντιλήψεις τους, ώστε να βελτιώσουν τις συμπεριφορές διατροφής και άσκησης.



2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής

2.1. Προσωπικοί

2.1.1. Διατροφική Αντίληψη και Διατροφικές Προτιμήσεις

Οι στάσεις και οι πεποιθήσεις των φοιτητών απέναντι στην υγιεινή διατροφή αναγνωρίστηκαν τόσο ως εμπόδιο όσο και ως ενθαρρυντικοί παράγοντες. Πολλοί φοιτητές, λαμβάνουν υπόψη την υγιεινή διατροφή ως κάτι που θα μπορούσε να αναβληθεί ή ως χαμηλότερη προτεραιότητα κατά τα χρόνια φοίτησης και ιδίως κατά το πρώτο έτος (Amore, Buchthal & Banna, 2019). Οι διατροφικές προτιμήσεις είναι περίπλοκες και προσωπικές. Οι προτιμήσεις επηρεάζονται από μια ποικιλία παραγόντων, τόσο ψυχολογικών όσο και σωματικών. Φαίνεται ότι το κύριο κριτήριο για την επιλογή τροφίμων από τους φοιτητές είναι η απόλαυση και η γεύση και πολλές φορές παραβλέπουν το αρνητικό αντίκτυπο που μπορεί να έχουν ορισμένες διατροφικές επιλογές στην υγεία τους (Sogari et al., 2018). Σύμφωνα με τους Hilger-Kolb & Diehl (2019), «οι φοιτητές αναφέρουν ότι εάν επιθυμούν να καταναλώνουν υγιεινά τρόφιμα ή να είναι σωματικά δραστήριοι, μπορούν και θα το κάνουν». Επομένως, η επιλογή για την διατροφική συμπεριφορά του κάθε ατόμου εξαρτάται από τις προσωπικές πεποιθήσεις και αρχές του. Μια άλλη μελέτη, διαπίστωσε ότι αρκετοί φοιτητές δεν γνωρίζουν ακριβώς την έννοια της υγιεινής διατροφής και τη σημασία της στην υγεία. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι οι φοιτητές τείνουν να υπερεκτιμούν τις γνώσεις τους σχετικά με τη διατροφή. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι ενώ οι φοιτητές ανέφεραν ότι ενδιαφέρονται για την υγιεινή διατροφή, δεν μπορούσαν να ανταποκριθούν επαρκώς σε ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές οδηγίες (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Matthews, Doerr & Dworatzek, 2016). Έχει αποδειχθεί μέσω μελετών ότι οι γυναίκες είναι πιο πρόθυμες ως προς την υλοποίηση θετικών αλλαγών στη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους. Αυτό αποδεικνύεται, από το γεγονός ότι προσέχουν περισσότερο το θρεπτικό περιεχόμενο της τροφής, καθώς και όλες



τις πτυχές της διατροφής, συμπεριλαμβανομένης της αποφυγής λίπους, της κατανάλωσης φυτικών ινών μέσω φρούτων και λαχανικών και του περιορισμού του αλατιού (Tam, Yassa, Parker, O'Connor & Allman-Farinelli, 2017), ενώ παράλληλα εκφράζουν επιθυμία για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Εντούτοις, οι γυναίκες στρέφονται πολλές φορές σε υπερβολικό περιορισμό της κατανάλωσης τροφής καθώς εκφράζουν ανησυχία για το ενδεχόμενο πρόσληψης βάρους (Yahia et al., 2015).

Παλαιότερη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε πανεπιστήμιο της Σουηδίας σε 479 φοιτητές για τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των φύλων ως προς τις συνήθειες υγείας των φοιτητών, υποστηρίζει ότι οι γυναίκες είχαν πιο υγιείς συνήθειες από τους άνδρες. Αντίθετα, οι άνδρες φαίνεται ότι τους απασχολούσε λιγότερο η διατροφή και τυχόν δραστηριότητες που προάγουν την υγεία (Von Bothmer & Fridlund, 2005). Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματά μελέτης που διεξήχθη από τους Deliens et al. (2018), δείχνουν ότι οι προσωπικές πεποιθήσεις ως προς την διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας της υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς των φοιτητών. Στην έρευνα αυτή βρέθηκε ότι οι φοιτητές που συμμετείχαν, γνώριζαν την σημασία της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών καθώς και τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Σύμφωνα με μια προηγούμενη μελέτη των Louis (as cited in Deliens et al., 2018), σε Αυστραλιανούς φοιτητές πανεπιστημίου, οι προσωπικές επιλογές γύρω από τη διατροφή συσχετίστηκαν με υγιεινές διατροφικές πεποιθήσεις.

Αντίστοιχα θετικά αποτελέσματα, εντοπίστηκαν και στην έρευνα των Yahia et al. (2015), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η πλειονότητα των φοιτητών και ιδιαίτερα οι γυναίκες, είχε επαρκείς γνώσεις σχετικά με την «έννοια» της υγιεινής διατροφής. Στην πραγματικότητα, περισσότερα από τα δύο τρίτα των φοιτητών είχαν την πεποίθηση ότι η υγιεινή διατροφή απαρτίζεται από τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, το ψήσιμο ή το βρασμό είναι μια υγιής μέθοδος μαγειρέματος, ενώ παράλληλα σχεδόν όλοι οι φοιτητές (97%) αναγνώρισαν τη σπουδαιότητα της διασφάλισης της ποιότητας των τροφίμων στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής.

Στη σύγχρονη εποχή, αρκετοί νέοι στρέφονται στην χορτοφαγική διατροφή, κυρίως λόγω των πεποιθήσεων που έχουν για την κακοποίηση ζώων. Η χορτοφαγία χωρίζεται στις κατηγορίες: Semi-vegetarian, Lactovegetarian και Vegan και φαίνεται να αποτελεί ένα συχνά ακολουθούμενο διατροφικό σχήμα (Tam et al., 2017).



Ερευνητικά δεδομένα, έχουν δείξει ότι ένα σημαντικό ποσοστό νέων (15.8%) αναφέρουν ότι ακολουθούν μια χορτοφαγική διατροφή (13.8% vegetarians, 2.0% vegans). Παρατηρήθηκε ότι σημαντικά περισσότερες γυναίκες (19.6%) έτειναν να ακολουθούν αυτού του είδους διατροφής σε σχέση με τους άνδρες (7.1%) (Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017). Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο και με προηγούμενη βιβλιογραφία που αναφέρει ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να αποκλείσουν ορισμένες ομάδες τροφίμων (ειδικά κρέας) λόγω ανησυχιών για την υγεία τους ή άλλων πεποιθήσεων (Jun, as cited in Tam et al., 2017). Παλαιότερες μελέτες έχουν διαπιστώσει, ότι το 2.6% των φοιτητών ήταν χορτοφάγοι, με τις γυναίκες να επιλέγουν πιο εύκολα την χορτοφαγία από ότι οι άνδρες. Σύμφωνα με αυτή την έρευνα, ένας ακόμη λόγος για τις διαφορές μεταξύ φύλου ως προς την επιλογή διατροφικών σχημάτων, είναι η μεγαλύτερη ανησυχία που εκφράζουν οι γυναίκες για την εικόνα του σώματος και το βάρος τους σε σύγκριση με τους άνδρες. Οι Klopp et al. (2003) διαπίστωσαν ότι οι κύριοι λόγοι επιλογής της χορτοφαγικής διατροφής από τους νέους τους είναι κατά σειρά η διασφάλιση της υγείας (37.5%), ακολουθούμενη από την επιθυμία ελέγχου του βάρους (18.8%) και η ηθική ευαισθησία απέναντι στα ζώα (14.6%) στον εφηβικό πληθυσμό. Αντίθετα, σε μελέτη που διεξήχθη στην Τουρκία, ο πιο κοινός λόγος για την επιλογή της χορτοφαγίας ήταν η προτίμηση της γεύσης των τροφίμων που την απαρτίζουν (58.1%), έπειτα η διασφάλιση της υιοθέτησης μιας υγιεινής διατροφής (19.4%) και τέλος η επιθυμία για έλεγχο του βάρους (9.6%) (Baş, Karabudak & Kiziltan, 2005).

2.1.2. Μαγειρικές δεξιότητες και Προετοιμασία γευμάτων

Στην εποχή μας, οι δυτικές χώρες έχουν επιφέρει σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και στις μαγειρικές δεξιότητες των ανθρώπων που διαμένουν σε αυτές καθώς και σε παγκόσμιο επίπεδο. Μεγάλη μερίδα ανθρώπων παρουσιάζει ελλιπή γνώση γύρω από τις μαγειρικές τεχνικές παρασκευής σπιτικών γευμάτων, με αποτέλεσμα να στρέφονται ολοένα και περισσότερο στο «γρήγορο» φαγητά. Αυτός ο ισχυρισμός ενισχύεται από μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και στην Αυστραλία. Οι συγκεκριμένες μελέτες έδειξαν ότι το 10% των ενηλίκων δεν έχουν μαγειρικές γνώσεις ώστε να προετοιμάσουν ένα γεύμα στο σπίτι (Jones, Walter, Soliah & Phifer, 2014).



Η μετάβαση από την οικογενειακή εστία στο πανεπιστημιακό περιβάλλον, δημιουργεί την ανάγκη στους φοιτητές να αναλαμβάνουν την ευθύνη, μεταξύ άλλων, και για την προσωπική τους σίτιση. Το γεγονός αυτό πιθανόν να έχει είτε θετική είτε αρνητική επίδραση στη διατροφική τους συμπεριφορά (DeLong Bailey, Cater, O'Neil, Miketinas & Tuuri, 2018).

Ο πιο κοινός παράγοντας που επηρεάζει την γνώση των φοιτητών ως προς το μαγείρεμα, είναι η οικογενειακή αμέλεια ως προς την εκμάθηση βασικών μαγειρικών τεχνικών παρασκευής σπιτικών γευμάτων (Bramston, Rouf & Allman-Farinelli, 2020). Πιθανόν οι γονείς να μην έχουν το χρόνο ή την όρεξη να μεταλαμπαδεύσουν στα παιδιά τους την έννοια της υγιεινής διατροφής και να τα ωθήσουν προς την υιοθέτηση της μέσω συμμετοχής αυτών στην καθημερινή προετοιμασία σπιτικών υγιεινών φαγητών. Επίσης, μια αποτυχημένη προσπάθεια των παιδιών σε μικρή ηλικία να μάθουν την μαγειρική τέχνη μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη πιθανότητα να δοκιμάσουν αυτή την ικανότητα στην μετέπειτα ζωή τους (Jones et al., 2014). Κατά συνέπεια, οι νέοι ενήλικες που δεν γνωρίζουν να μαγειρεύουν, όταν μεταβαίνουν στην φοιτητική τους κατοικία, τείνουν να καταναλώνουν έτοιμο φαγητό και προπαρασκευασμένα τρόφιμα. Αυτή η συμπεριφορά, ενδέχεται να οδηγήσει σε σημαντικά αρνητικές αλλαγές στις διατροφικές τους επιλογές, σε αύξηση βάρους και κατ'έπекταση σε αύξηση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας.

Συνήθως, η πλειοψηφία των φοιτητών, κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο, στρέφονται προς την κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού, λόγω έλλειψης δεξιοτήτων στο μαγείρεμα (DeLong Bailey et al., 2018). Επίσης, λόγω της έλλειψης αυτής, οι νέοι δυσκολεύονται να εκτελέσουν ακόμα και μία έτοιμη καταγεγραμμένη συνταγή. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι πολλοί φοιτητές έχουν την πεποίθηση ότι για να αφιερώσουν χρόνο στο μαγείρεμα, θα πρέπει να παραμελήσουν τη μελέτη του ακαδημαϊκού υλικού (Jones et al., 2014).

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη σε πανεπιστήμιο του Λονδίνου, διαπιστώθηκε ότι το 53% των φοιτητών του πρώτου έτους δεν είχαν επαρκείς μαγειρικές δεξιότητες. Ομοίως, το 74.1% των φοιτητών που ζουν στην οικογενειακή τους εστία κατά τα χρόνια φοίτησης τους, δήλωσαν ότι έχουν περιορισμένες μαγειρικές ικανότητες (Wilson, Matthews, Seabrook & Dworatzek, 2017). Συμπερασματικά, οι νέοι που ζουν ακόμα με την οικογένεια τους κατά την φοιτητική τους, αποδεικνύεται ότι δεν καταφέρνουν να αναπτύξουν μαγειρικές ικανότητες, καθώς οι γονείς είναι εκείνοι που ασχολούνται με την



προετοιμασία του φαγητού. Αντίθετα, οι φοιτητές που απομακρύνονται από το σπίτι τους και διαμένουν στον τόπο φοίτησης τους, αναγκάζονται αργά ή γρήγορα να δοκιμάσουν τις μαγειρικές τους δεξιότητες και να πειραματιστούν με την παρασκευή σπιτικών φαγητών. Τα γεύματα που παρασκευάζονται στο σπίτι αξίζουν τον χρόνο των φοιτητών, διότι έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά και ενισχύουν την υγεία του οργανισμού. Τέλος, η κατανάλωση σπιτικών γευμάτων έχει συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. (Jones et al., 2014)

2.1.3. Διαχείριση Χρόνου

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την διατροφή των φοιτητών είναι η έλλειψη χρόνου για την προετοιμασία των γευμάτων. Η αντίληψη των φοιτητών ως προς την υγιεινή διατροφή είναι ότι τα υγιεινά γεύματα χρειάζονται περισσότερο χρόνο για την προετοιμασία και το μαγείρεμα τους. Πολλοί φοιτητές υποστηρίζουν ότι τα «έτοιμα» φαγητά είναι καλύτερη επιλογή όταν δεν υπάρχει αρκετός ελεύθερος χρόνος (Amore, Buchthal & Banna, 2019). Επιπλέον, ο συνδυασμός ακαδημαϊκών σπουδών και εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία σωστής διαχείρισης του χρόνου. Όταν οι φοιτητές εργάζονται παράλληλα με το πανεπιστήμιο, δεν τους απομένει πολύ χρόνος για την προετοιμασία φαγητού στο σπίτι. Κατά συνέπεια, οι φοιτητές επιλέγουν μια πιο εύκολη και γρήγορη διατροφή (Henry et al., 1996). Ένα βασικό εμπόδιο ως προς το μαγείρεμα ενός υγιεινού φαγητού ήταν η ανία που αισθάνονται οι φοιτητές κατά την διάρκεια μιας κουραστικής μέρας και η έλλειψη κινήτρου. Σημαντικός αριθμός φοιτητών εκφράζει δυσαρέσκεια όταν πρέπει να μεταβούν σε κάποιο κοντινό κατάστημα για να προμηθευτούν υλικά ώστε να προετοιμάσουν ένα υγιεινό σνακ ή να μαγειρέψουν σπιτικό φαγητό, έπειτα από μια δύσκολη μέρα, λόγω των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων. Έτσι, προτιμούν να καταναλώσουν κάτι έτοιμο, εύγευστο και χορταστικό (Hootman, Guertin, & Cassano, 2018; Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Αντίθετα, διαπιστώθηκε ότι ένα ποσοστό φοιτητών θεωρεί το μαγείρεμα μία ευχάριστη και χαλαρωτική διαδικασία (Hootman, Guertin, & Cassano, 2018; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Bramston, Rouf & Allman-Farinelli, 2020).

Μελέτη που διεξήχθη στην Αμερική και συγκεκριμένα στην Μινεσότα το 2010 ανέφερε ότι το 57.9% των φοιτητών που συμμετείχαν, είχαν έρθει αντιμέτωποι με



δυσκολίες σχετικά με την διαχείριση χρόνου σε συνάρτηση με το μαγείρεμα, ενώ το 37.1% είχαν μία ισορροπημένη ζωή και έβρισκαν χρόνο για την προετοιμασία των γευμάτων τους. Περίπου το ένα τρίτο του 57.9% των φοιτητών διαπίστωσαν ότι δεν είχαν την πολυτέλεια του χρόνου να καταναλώνουν προγραμματισμένα γεύματα και να έχουν μία ισορροπημένη διατροφή. Επιπρόσθετα, το 46.4% των συμμετεχόντων επισήμαναν ότι το μαγείρεμα ενός υγιεινού φαγητού δέσμευε αρκετό χρόνο από άλλες δραστηριότητες και ότι εάν είχαν λιγότερες δραστηριότητες θα ακολουθούσαν μια πιο υγιεινή διατροφή. Αντίθετα το 57.6% των συμμετεχόντων σχολίασαν ότι μετά την προσαρμογή τους στα νέα δεδομένα, έχουν βρει τρόπους για μια καλύτερη διαχείριση χρόνου, ώστε να μπορούν να προετοιμάζουν μόνοι τους τα γεύματα. (Pelletier, & Laska, 2012)

Επιπρόσθετα, η έλλειψη χρόνου εκτός από την διατροφή των φοιτητών επηρεάζει και την φυσική τους δραστηριότητα. Αρκετοί φοιτητές επισημαίνουν ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο για να ασκηθούν και να ετοιμάζουν ένα υγιεινό γεύμα λόγω του ελλιπούς προγραμματισμού που είχαν κάνει με το χρόνο μέσα στην ημέρα τους (Pelletier, & Laska, 2012).

Αν και οι φοιτητές προτιμούν αρκετά συχνά τα συσκευασμένα τρόφιμα ή τα προμαγειρεμένα φαγητά, δεν είναι απαραίτητο ότι όλα τα τρόφιμα που καταναλώνουν για ευκολία είναι ανθυγιεινά. Τα υγιεινά σνακ που συνήθως επιλέγουν οι νέοι είναι προκομμένα φρούτα ή λαχανικά και ξηροί καρποί. Μία σημαντική διαπίστωση είναι ότι αν στο χώρο των πανεπιστημίων υπάρχουν περισσότερες επιλογές σε υγιεινά σνακ, οι φοιτητές θα τα επιλέγουν πιο εύκολα όταν δεν θα είναι εφικτό η παρασκευή γευμάτων λόγω έλλειψης χρόνου. (Amore, Buchthal & Banna, 2019)

2.2. Ψυχολογικοί Παράγοντες

Η μετάβαση από την πατρική στη φοιτητική κατοικία ενδέχεται να αποτελέσει μια στρεσογόνο περίοδο για τους φοιτητές (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Sogari et al., 2018). Κατά την φοιτητική ζωή υπάρχουν πολλές περιόδους άγχους, όπως οι περιόδους εξετάσεων ή οι περιόδους με υψηλό φόρτο εργασιών, οι οποίες ενδέχεται να οδηγούν συχνά τους φοιτητές σε επεισόδια αυξημένης κατανάλωσης φαγητού ή τροφίμων που είναι πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες, λιπαρά και θερμίδες, γνωστά και ως τρόφιμα «αναψυχής»



(Matthews, Doerr & Dworatzek, 2016; Hootman, Guertin & Cassano, 2018). Αυτά τα τρόφιμα μπορούν να μειώσουν το άγχος με την ενίσχυση της παραγωγής σεροτονίνης, η οποία έχει ευεργετικές επιδράσεις στη διάθεση. Ωστόσο, ο γλυκαιμικός δείκτης αυτών των τροφών συμβάλλουν στην αύξηση του κινδύνου ανάπτυξης παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών παθήσεων (CVD) (Di Renzo et al., 2020). Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησαν οι Boyce et al. (2015), αποδείχθηκε ότι υπάρχει μια θετική συσχέτιση του άγχους με την αύξηση βάρους σε πρωτοετείς φοιτητές με ΔΜΣ > 25 kg / m² ενώ επίσης, διαπιστώθηκε μια αρνητική συσχέτιση σε φοιτητές πρώτου έτους με χαμηλό ή φυσιολογικό δείκτη μάζα σώματος.

Άλλη μία διαφοροποίηση για το στρες που συμβάλλει στην μεταβολή βάρους είναι μεταξύ των φύλων. Αυτό δικαιολογείται από τις διαφορετικές επιρροές στη διατροφική πρόσληψη και στους εσωτερικούς ορμονικούς ρυθμιστές της διαχείρισης της ενέργειας. Αυτή την θεωρία την επιβεβαιώνουν οι Papier et al. (2015), μέσω έρευνας που πραγματοποίησαν με θέμα την συσχέτιση άγχους και διατροφικών προτύπων μεταξύ των φύλων. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι το άγχος ήταν ένας ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας για την ανθυγιεινή διατροφή στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Επιπλέον έχει αποδειχθεί ότι η ορμονική απόκριση του στρες είναι διαφορετική ανάμεσα στα δύο φύλα. Η ορμονική απόκριση του στρες αποδεικνύεται από την κυκλοφορία της αυξημένης ελεύθερης κορτιζόλης, η οποία αποτελεί ένα βιοδείκτη ενεργοποίησης του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων. Έχει παρατηρηθεί μέσω ερευνών ότι το άγχος που προκαλείται από την ανάγκη για επιτυχία, όπως οι εξετάσεις, προκαλεί μεγαλύτερη απόκριση κορτιζόλης στους άνδρες από ότι στις γυναίκες. Αντίθετα, στις γυναίκες παρατηρείται μεγαλύτερη αύξηση κατά τις προκλήσεις κοινωνικής απόρριψης. Συμπερασματικά, και οι δύο αυτές αναφορές ταυτίζονται με τα αποτελέσματα πιο πρόσφατης μελέτης όπου διαπιστώθηκε εκ νέου ότι το άγχος οδηγεί σε αύξηση βάρους μόνο στους άνδρες. (Hootman et al., 2018)

Ακόμη μια διαφορά που παρατηρήθηκε ανάμεσα στα δύο φύλα είναι ότι οι γυναίκες καταφεύγουν πιο εύκολα στο συναισθηματικό φαγητό. Αντίθετα, οι άνδρες φαίνεται να καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού, όταν αισθάνονται ανία μέσα στην ημέρα τους (Tirodimos, Georgounia, Savvala, Karanika & Noukari, 2009; Hootman, Guertin & Cassano, 2018). Ο λόγος που οι γυναίκες καταφεύγουν στο συναισθηματικό φαγητό είναι οι έντονες μεταβολές στην διάθεση που βιώνουν αρκετά συχνά. Κατά τον



ορισμό το συναισθηματικό φαγητό εκφράζεται ως η κατανάλωση τροφής που οφείλεται στις αλλαγές της διάθεσης. Πιο αναλυτικά, το συναισθηματικό φαγητό είναι μία απόπειρα ενίσχυσης ή σταθεροποίησης της διάθεσης μέσω της τροφής (Wilson, Darling, Fahrenkamp, D'Auria & Sato, 2015). Η ενίσχυση που μπορούν οι τροφές να επιφέρουν στην διάθεση συμβαίνει με δύο τρόπους. Ο πρώτος τρόπος είναι με την απόσπαση προσοχής από τυχόν αρνητικά συναισθήματα και ο δεύτερος τρόπος συμβαίνει με την πέψη της τροφής που εκκρίνει οπιοειδή (Vansteelandt et al., 2004). Επίσης, καλύτερη επίγευση των τροφίμων έχει βρεθεί ότι προκαλεί μεγαλύτερη απέκκριση οπιοειδών, τα οποία προκαλούν μεγαλύτερη ευημερία (Vansteelandt et al., 2004). Παρόλο που το συναισθηματικό φαγητό σχετίζεται περισσότερο με αρνητικά συναισθήματα, υπάρχουν ενδείξεις ότι πιθανόν να υπάρχουν συσχετίσεις και με θετικά συναισθήματα (Macht, 2008). Επιπλέον, οι γυναίκες αισθάνονται αυτή την έντονη ανάγκη για υπερκατανάλωση τροφής κατά την προεμμηνορροϊκή περίοδο. Μάλιστα, σε αυτή την χρονική περίοδο οι γυναίκες έχουν έντονη διάθεση για κατανάλωση γλυκών τροφίμων και γενικά τροφίμων πλούσιων σε θερμίδες, υδατάνθρακα και λίπος, λόγω των ορμονικών διαταραχών που λαμβάνουν χώρα, γεγονός που ενδέχεται να οδηγήσει σε αλλαγές στον βασικό μεταβολικό ρυθμό (Dye & Blundell, 1997).

2.3. Κοινωνικοί Παράγοντες

2.3.1. Επιρροή Οικογένειας και ευρύτερου Κοινωνικού Περιγύρου

2.3.1.1. Οικογένεια

Σημαντική είναι η επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος στις διατροφικές συνήθειες των νέων κατά τη μετάβαση τους στη φοιτητική ζωή, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας, του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος και των μέσων μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης. Η γονική επιρροή και ο έλεγχος του περιβάλλοντος των τροφίμων κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών και συμπεριφορών των νέων κατά τη φοίτηση.



Έρευνες έχουν δείξει ότι η μεταλαμπάδευση υγιεινών διατροφικών συμβουλών από τους γονείς και η ενθάρρυνση των νέων, από μικρή ηλικία, για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που προάγουν την υγεία, σχετιζόμενες τόσο με το φαγητό (π.χ. προετοιμασία υγιεινών γευμάτων) όσο και με την φυσική κατάσταση (π.χ. αθλητισμός και υπαίθριες δραστηριότητες), αυξάνει την πιθανότητα υιοθέτησης και διατήρησης υγιεινών διατροφικών επιλογών και τρόπου ζωής κατά την περίοδο φοίτησης τους (Sogari et al., 2018; Amore, Buchthal & Banna, 2019). Αντίθετα, οι νέοι ενήλικες που ζούσαν σε ένα ανθυγιεινό περιβάλλον διατροφικών επιλογών και τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της ελλιπής συμμετοχής στην προετοιμασία γευμάτων (Nelson et al., 2008), έχουν αυξημένη πιθανότητα να συνεχίσουν αυτό το ανθυγιεινό μοτίβο, μη έχοντας τις κατάλληλες μαγειρικές γνώσεις για την παρασκευή υγιεινών σπιτικών φαγητών κατά τη μετέπειτα ζωή τους (Sogari et al., 2018; Nelson et al., 2008). Επομένως, γίνεται αντιληπτό ότι το γνωστικό επίπεδο των γονέων γύρω από τη διατροφή και την υγεία καθώς και οι προσωπικές τους διατροφικές συνήθειες μπορεί να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στις διατροφικές επιλογές των νέων κατά την περίοδο φοίτησης τους (Amore, Buchthal & Banna, 2019; Sogari et al., 2018).

Επίσης, ο μερικός γονικός έλεγχος στην επιλογή τροφίμων κατά την παιδική ηλικία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εδραίωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Αντίθετα, ο ελλιπής ή αυστηρός γονικός έλεγχος ως προς την κατανάλωση «απαγορευμένων» τροφίμων, περιλαμβάνοντας λιγότερο θρεπτικά τρόφιμα, κατά την παιδική ηλικία, συχνά οδηγεί τους νέους ενήλικες προς τη μεγαλύτερη προτίμηση τους, ιδίως κατά το διάστημα φοίτησης, όπου τις περισσότερες φορές είναι αποκλειστικά υπεύθυνοι για τις διατροφικές τους επιλογές. (Amore, Buchthal & Banna, 2019; Deliens et al., 2014)

Έρευνες αναφέρουν ότι μια οικογενειακή κουλτούρα που εστιάζει στην εμφάνιση και το σχήμα του σώματος έχει άμεση επίδραση στην ανάπτυξη διαστρεβλωμένης εικόνας του σώματος. Τα σχόλια και οι επικρίσεις των γονέων στους νεαρούς ενήλικες από μικρή ηλικία, σχετικά με το μέγεθος του σώματος, ενδέχεται πολλές φορές να προκαλούν ανησυχίες σχετικά με την εικόνα του σώματος και συνδέονται με τη διαταραγμένη διατροφή. Με την πάροδο του χρόνου, ο γονικός σχολιασμός σχετικά με το βάρος και το σχήμα του σώματος των παιδιών τους μπορεί να αυξήσει τη δυσαρέσκεια για



την εικόνα του σώματος τους και κατ' επέκταση τον κίνδυνο ανάπτυξης διατροφικών διαταραχών (ED) κατά την περίοδο φοίτησης. (Radwan et al., 2018)

Κατά την περίοδο φοίτησης των νέων, η οικογενειακή επιρροή στις διατροφικές συνήθειες τους, εξαρτάται και από το αν οι νέοι εξακολουθούν να διαμένουν στην οικογενειακή εστία ή όχι. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι φοιτητές που απομακρύνονται από το σπίτι τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ανεπιθύμητες διατροφικές συμπεριφορές από εκείνους που μένουν μαζί με τους γονείς τους (Papadaki et al., 2007; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Lupi et al., 2015; Bagordo et al., 2013). Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι η οικογένεια μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση ορισμένων υγιεινών διατροφικών επιλογών, καθώς όπως φαίνεται οι φοιτητές που εξακολουθούν να μένουν στην οικογενειακή εστία καταναλώνουν πιο συχνά σπυρτικό φαγητό, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, κρέας και ψάρια σε σύγκριση με εκείνους που απομακρύνονται από το σπίτι (Papadaki et al., 2007; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Lupi et al., 2015; Bagordo et al., 2013). Με αυτόν τον τρόπο, ενδέχεται να παρέχουν περισσότερη υποστήριξη για την υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής. Εντούτοις, στην περίπτωση άσκησης αυστηρού γονικού ελέγχου στις διατροφικές επιλογές, κατά το διάστημα διαμονής των φοιτητών στην οικογενειακή εστία, παρατηρείται συχνά αυξημένη επιθυμία για κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων (Amore, Buchthal & Banna, 2019).

2.3.1.2. Ευρύτερος Κοινωνικός Περίγυρος

Εκτός από την οικογένεια, ο ευρύτερος κοινωνικός περίγυρος των νέων κατά τη φοίτηση, με σημαντικότερο μέρος αυτού τους φίλους, τους συμφοιτητές, τους συντρόφους και τους συγκατοίκους είναι ένας ακόμη παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει τις διατροφικές τους συνήθειες, ιδιαίτερα κατά το πρώτο έτος φοίτησης (Amore, Buchthal & Banna, 2019; Sogari et al., 2018; Yakusheva, Kapinos & Weiss, 2011). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι νεαροί ενήλικες εξακολουθούν να διαμορφώνουν την προσωπική τους ταυτότητα και επιθυμούν να ανήκουν σε μια ομάδα συνομηλίκων για τη δημιουργία κοινωνικών διασυνδέσεων (König, Giese, Stok & Renner, 2017). Επομένως, ανάλογα με τον βαθμό επιρροής αυτών των ατόμων καθορίζεται ένα σημαντικό μέρος των διατροφικών επιλογών και του τρόπου ζωής των νέων κατά την περίοδο φοίτησης. Η επιρροή από τους συνομηλίκους μπορεί να αποτελέσει τόσο εμπόδιο όσο και κίνητρο για



την υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου και τρόπου ζωής (Amore, Buchthal & Banna, 2019).

Οι περισσότερες έρευνες που διερευνούν την επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος των φοιτητών στις διατροφικές τους συνήθειες παρουσιάζουν αντιφατικές απόψεις μεταξύ των φοιτητών. Πιο συγκεκριμένα, πολλοί φοιτητές υποστηρίζουν ότι οι φίλοι εκτιμώνται ως υποστηρικτές για θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής και στη διατροφή τους, καθώς ενθαρρύνει ο ένας τον άλλο για τη υιοθέτηση ή/και διατήρηση μιας υγιούς και επιθυμητής συμπεριφοράς (Amore, Buchthal & Banna, 2019). Μάλιστα, αρκετοί φοιτητές ισχυρίζονται ότι όταν πρόκειται για την συναναστροφή τους με συνομηλίκους, στο φοιτητικό σπίτι, συχνά αφιερώνουν χρόνο για την προετοιμασία σπιτικού φαγητού, γεγονός που αυξάνει τις πιθανότητες παρασκευής υγιεινών γευμάτων (Deliens et al., 2014). Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι πολλοί φοιτητές και ιδιαίτερα εκείνοι που έχουν μεγαλύτερη συχνότητα σωματικής δραστηριότητας (Sogari et al., 2018), πιστεύουν ότι η κοινωνική πίεση τους ενθαρρύνει να ασχολούνται με τη φυσική τους κατάσταση και να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή, ώστε να παραμένουν υγιείς (Sogari et al., 2018; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; LaCaille et al., 2011).

Παράλληλα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε πρωτοετείς φοιτήτριες, επιβεβαιώνεται η σημαντική επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος των φοιτητών στις διατροφικές τους συνήθειες. Πιο αναλυτικά, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι φοιτήτριες, των οποίων οι συνομηλικοί είχαν περιορίσει την ποσότητα της καταναλισκόμενης τροφής πριν την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο, ήταν 22% ($p = 0.02$) λιγότερο πιθανό να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τροφής, κατά το πρώτο έτος φοίτησης. Αντίστοιχα, οι φοιτήτριες, των οποίων οι συνομηλικοί αθλούνταν περισσότερο πριν την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο, αύξησαν κατά 0.13 φορές ($p = 0,05$) τη φυσική τους δραστηριότητα σε εβδομαδιαία βάση κατά το πρώτο έτος. Βέβαια, τα ευρήματα αυτά εξαρτώνται από τις διατροφικές συνήθειες που είχαν οι φοιτήτριες πριν την έναρξη της φοίτησης τους. (Deliens et al., 2014)

Εντούτοις, υπάρχουν φοιτητές που αναφέρουν ότι η διατροφική τους συμπεριφορά δεν έχει επηρεαστεί από την αλλαγή συνθηκών διαβίωσης και από τις διατροφικές συνήθειες του κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Αντιθέτως, δηλώνουν ότι η διατροφική τους συμπεριφορά δεν έχει μεταβληθεί κατά τα χρόνια φοίτησής τους (Deliens et al., 2014).



Άλλες έρευνες ωστόσο, δείχνουν ότι πολλές φορές ο κοινωνικός περίγυρος και ιδιαίτερα οι σύντροφοι και οι συγκατοίκοι, τείνουν να προωθούν εν αγνοία τους ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές, όπως η κατανάλωση τροφής λόγω ανίας, η προτίμηση «γρήγορου» φαγητού, η κατανάλωση φαγητού σε ακανόνιστους χρόνους, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ καθώς και η δοκιμή ή έναρξη του καπνίσματος (LaCaille et al., 2011; Leshargie et al., 2019). Ακόμη και άτομα που μπορεί να έχουν αυτοπειθαρχία ως προς την κατανάλωση «γρήγορου» φαγητού μπορεί να επηρεαστούν από τις ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές των φίλων, των συντρόφων και των συγκατοίκων τους (Amore, Buchthal & Banna, 2019; Deliens et al., 2014). Έτσι οι φοιτητές καταφεύγουν ολοένα και περισσότερο στην κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων, που συνήθως είναι χαμηλής θρεπτικής αξίας (Lambert, Chivers & Farrington, 2018), επειδή είναι αρεστά στην παρέα τους και είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί να νιώσουν αποδεκτοί. Επομένως, εγκυμονεί κίνδυνος για μακροπρόθεσμη εκδήλωση προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την ανθυγιεινή διατροφή όπως η παχυσαρκία.

2.3.2. Επιρροή Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

Οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών μπορεί να επηρεαστούν από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (κυρίως η τηλεόραση και το Internet) καθώς και από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Youtube κ.ά.), έχοντας τόσο θετικό όσο και αρνητικό αντίκτυπο στις διατροφικές επιλογές και συμπεριφορές τους. Πιο συγκεκριμένα, τα αντικρουόμενα μηνύματα που παρατίθενται συχνά στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ιδιαίτερα στην τηλεόραση, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία και τη συμπεριφορά των νεαρών ενήλικων, αφού παρουσιάζουν πολλές φορές έναν πλασματικό κόσμο, γεμάτο περιττά αγαθά, αλλά, κυρίως, επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Τα χαμηλής διατροφικής ποιότητας προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και κορεσμένα λιπαρά που προβάλλουν με ελκυστικό τρόπο, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τις διατροφικές τους επιλογές (Hoque, K.E., Hoque, K. F., & A/P Thanabalan, 2018), οδηγώντας στην αύξηση του κινδύνου εμφάνιση παχυσαρκίας τόσο κατά την παιδική τους ηλικία όσο και στην ενήλικη ζωή. Επίσης, πολλοί φοιτητές εκφράζουν ανησυχίες σχετικά με τον ρόλο της τηλεόρασης και άλλων μέσων μαζικής ενημέρωσης σχετικά με την κοινωνικά «αποδεκτή» εικόνα σώματος (Sogari et al., 2018). Πράγματι,



μέσω αυτών, τονίζεται εμφατικά πολλές φορές ως πρότυπο ομορφιάς το ιδιαίτερα λεπτό και συχνά ανορεξικό σώμα. Το γεγονός αυτό, ενδέχεται να οδηγήσει τους νεαρούς ενήλικες σε παρεκκλίνουσες συμπεριφορές, όπως υπερφαγικά επεισόδια, βουλιμικές κρίσεις ή στερητικές δίαιτες, που συχνά αποτελούν το κατώφλι για την ανάπτυξη σοβαρών διαταραχών διατροφής όπως η ψυχογενής βουλιμία και η ανορεξία (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer & Primack, 2016). Επιπρόσθετα, η διατροφική συμπεριφορά της κατανάλωσης φαγητού κατά την παρακολούθηση τηλεόρασης έχει μελετηθεί ως παράγοντας κινδύνου αλλοίωσης της ενεργειακής ισορροπίας και αύξησης της πρόσληψης θερμίδων. Ορισμένες μελέτες συσχετίζουν αυτή τη συμπεριφορά με την εμφάνιση παχυσαρκίας (Braude & Stevenson, 2014), ενώ άλλες ανέφεραν ότι η επίδραση της τηλεοπτικής παρακολούθησης στην ποσότητα της καταναλισκόμενης τροφής εξαρτάται από το πόσο ενδιαφέρεται και συμμετέχει ο θεατής στο παρακολουθούμενο πρόγραμμα (Mathur & Stevenson, 2015).

Στη σύγχρονη εποχή, οι νέοι ενήλικες είναι επίσης εξοικειωμένοι με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, που αποτελούν την πιο κοινή πηγή διατροφικής γνώσης για αυτή την ηλικιακή ομάδα. Πολλοί φοιτητές, αναφέρουν σε έρευνες ότι κατά την πλοήγησή τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εκτίθενται συνεχώς σε πληροφορίες γύρω από τη διατροφή χωρίς απαραίτητα να τις αναζητούν (Lambert, Chivers & Farringdon, 2018). Αυτές οι πληροφορίες, όπως υποστηρίζουν, συνοδεύονται πολλές φορές από εικόνες μυωδών ανδρών και αδύνατων γυναικών, που δημιουργούν σε πολλούς από αυτούς, την επιθυμία να φαίνονται εξίσου “υγιείς και σε φόρμα”. Ωστόσο, όταν δεν συμβαίνει αυτό, υπάρχει αυξημένη πιθανότητα να προκληθεί δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος τους (Sidani et al., 2016; Lambert, Chivers & Farringdon, 2018), παρόλο που μπορεί να γνωρίζουν ότι αυτές οι εικόνες δεν είναι πολλές φορές ρεαλιστικές (Lambert, Chivers & Farringdon, 2018).

Από μια άλλη οπτική γωνία, αρκετοί φοιτητές φαίνεται να αντλούν πολλές πληροφορίες μέσω ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Youtube) και διαδικτυακών φόρουμ που σχετίζονται με τη διατροφή (Lambert, Chivers & Farringdon, 2018), για την τήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης μιας ισορροπημένης διατροφής (Amore, Buchthal & Banna, 2019). Μερικοί φοιτητές μάλιστα, αναφέρουν ότι ακολουθούν ορισμένους bloggers υγείας με στόχο να εμπνευστούν από αυτούς (Amore, Buchthal & Banna, 2019). Πράγματι, οι νέοι τείνουν να χρησιμοποιούν



αυτούς τους ιστότοπους και ιδιαίτερα το Youtube και το Instagram, καθώς μπορούν να αντλήσουν, χωρίς κάποιο κόστος, πληροφορίες και συμβουλές γύρω από τη διατροφή, ενισχύοντας παράλληλα τις διατροφικές τους επιλογές και τις γνώσεις τους σχετικά με την προετοιμασία υγιεινών γευμάτων (Bramston, Rouf & Allman-Farinelli, 2020). Έχει διαπιστωθεί ότι επειδή οι πληροφορίες και ιδιαίτερα εκείνες που αφορούν την προετοιμασία γευμάτων, παρέχονται, κατά κύριο λόγο, με τη μορφή βίντεο, οι νεαροί ενήλικες μπορούν να τις αφομοιώσουν καλύτερα, λόγω της οπτικοποίησης του τρόπου εμφάνισης του φαγητού σε κάθε στάδιο της διαδικασίας μαγειρέματος (Bramston, Rouf & Allman-Farinelli, 2020).

Εντούτοις, πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή στην εγκυρότητα των πληροφοριών που αντλούνται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς είναι γνωστό ότι οι πηγές παροχής πληροφοριών σε πολλούς ιστότοπους, φόρουμ και blogs δεν είναι πάντα αξιόπιστες και συχνά ελλοχεύει κίνδυνος παραπλάνησης ή παρερμηνείας των μηνυμάτων που δέχονται οι χρήστες. Το γεγονός αυτό, μπορεί να έχει σημαντικά αρνητικό αντίκτυπο, μεταξύ άλλων, και στη διατροφική γνώση των νέων, επηρεάζοντας ενδεχομένως με αυτό τον τρόπο και τις επιλογές τροφίμων. (Lambert, Chivers & Farrington, 2018)

2.4. Οικονομικοί Παράγοντες

Στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των φοιτητών παίζει σημαντικό ρόλο η οικονομική τους κατάσταση. Έχει διαπιστωθεί ότι οι φοιτητές με χαμηλό εισόδημα ωθούνται σε μια πιο ανθυγιεινή διατροφή, λόγω του χαμηλότερου κόστους των τροφίμων που την απαρτίζουν (Beaudry et al., 2019; Amore, Buchthal & Banna, 2019; Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Αντίθετα, οι φοιτητές με οικονομική ευχέρεια έχουν μεγαλύτερη ποικιλία στις επιλογές των τροφίμων τους, γεγονός που τους δίνει τη δυνατότητα να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.

Προηγούμενες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες, διαπίστωσαν ότι το υψηλό κόστος ζωής μιας χώρας, ενδέχεται να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα στην υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής καθώς κοστίζει περισσότερο σε σχέση με μια πιο ανθυγιεινή διατροφή. Επιπλέον, το κόστος των τροφίμων μπορεί να



επηρεάζεται από παράγοντες όπως η ναυτιλία, η εισαγωγή και η διανομή τους στις εκάστοτε χώρες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Χαβάη, όπου οι παραπάνω παράγοντες αποτελούν συστατικά του υψηλού κόστους των τροφίμων. Ωστόσο, φαίνεται ότι δεν έχει γίνει καμία παρέμβαση με στόχο τη μείωση του κόστους των τροφίμων στα πανεπιστήμια της Χαβάης, ώστε να μπορούν οι φοιτητές να καταναλώνουν με μεγαλύτερη ευκολία υγιεινά τρόφιμα, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. (Amore, Buchthal & Banna, 2019)

Επομένως, το κόστος αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την αγοραστική συμπεριφορά των νέων ενηλίκων σε ότι αφορά τα τρόφιμα (Tam et al., 2017). Μάλιστα, ερευνητές επισημαίνουν ότι συχνά οι φοιτητές δίνουν προτεραιότητα στο κόστος και τη ευκολία έναντι της υγείας και άλλων παραμέτρων, όταν πρόκειται για την επιλογή τροφίμων (LaCaille et al., 2011). Επίσης, τα αποτελέσματα έρευνας που έχει διεξαχθεί στην Αυστραλία όπου το κόστος φάνηκε να είναι ο κύριος λόγος που ένα σημαντικό ποσοστό φοιτητών (71%) επιλέγει την προετοιμασία γευμάτων στο σπίτι έναντι της αγοράς τροφίμων από τον χώρο του πανεπιστημίου. Μάλιστα, η πλειοψηφία (90%) των φοιτητών επιθυμεί, εκτός των άλλων, να πραγματοποιηθούν μειώσεις στις τιμές των τροφίμων και ιδιαίτερα των υγιεινών επιλογών που παρέχονται στο πανεπιστήμιο. (Tam et al., 2017)

Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι οι δύσκολες οικονομικές συνθήκες, κάτω από τις οποίες μπορεί να ζουν οι φοιτητές, ενδέχεται να οδηγήσουν στην ανάπτυξη επισιτιστικής ανασφάλειας, που ορίζεται ως η περιορισμένη ή/και επισφαλής πρόσβαση σε τρόφιμα διατροφικώς επαρκή και ασφαλή. (Marquis et al., 2018; Pinstруп-Andersen, 2009). Η επισιτιστική ανασφάλεια, που μπορεί να ανιχνευτεί σε φοιτητές, μεταξύ των άλλων, λόγω χαμηλών οικονομικών πόρων, σχετίζεται με τον υποσιτισμό, με επιπλοκές στην υγεία όπως η παχυσαρκία και με ψυχικές διαταραχές, όπως το άγχος, η επιθετικότητα και η κατάθλιψη. Επιπρόσθετα, έχει διαπιστωθεί ότι η διαταραγμένη εικόνα σώματος, που ενδέχεται να παρατηρηθεί στους φοιτητές, σχετίζεται επίσης με την επισιτιστική ανασφάλεια (Morris as cited in Marquis et al., 2018), ενώ παράλληλα έχει ανιχνευτεί μια σχέση μεταξύ της επισιτιστικής ανασφάλειας και της ακαδημαϊκής πρόδου (Patton-Lopez as cited in Marquis et al., 2018).

Σε έρευνα που διεξήχθη στον Καναδά, διαπιστώθηκε ότι το 11.4% των φοιτητών βίωσε κάποια μορφή επισιτιστικής ανασφάλειας, που προκλήθηκε από τους μειωμένους



οικονομικούς τους πόρους. Παρά το γεγονός, ότι αυτό το ποσοστό είναι σημαντικό, είναι αρκετά χαμηλότερο από το εύρος των ποσοστών (26%-39% των φοιτητών) που έχουν βρεθεί σε παλαιότερες μελέτες. Έρευνες επισημαίνουν ότι τα υψηλά ποσοστά των φοιτητών που εκδήλωναν επισιτιστική ανασφάλεια αφορούσαν, μεταξύ άλλων, και εκείνους που είτε σπούδαζαν μακριά από την οικογενειακή εστία είτε προέρχονταν από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα ή από κοινότητες χαμηλού εισοδήματος. (Marquis et al., 2018)

Όσον αφορά τη χώρα μας, ο ελληνικός πληθυσμός το 2009 ήρθε αντιμέτωπος με την οικονομική κρίση, γεγονός που επέφερε μια σειρά μέτρων δημοσιονομικής λιτότητας. Παράλληλα, παρατηρήθηκε αισθητή μείωση του εισοδήματος του, έχοντας ως αποτέλεσμα τη ραγδαία υποβάθμιση της δύναμης αγοράς και ζήτησης. Παλαιότερη έρευνα δείχνει ότι το χαμηλό εισόδημα επηρεάζει την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά (Bonaccio et al., 2013). Ωστόσο, δεν παρατηρείται κάτι τέτοιο στη χώρα μας, διότι η Ελλάδα έχει μεγάλη οπωροκηπευτική παραγωγή. Αξίζει να σημειωθεί ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αυξήθηκε κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης. Ειδικότερα, έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει τάση προς την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα ψάρια καθώς και μείωση της κατανάλωσης κρέατος και «γρήγορου» φαγητού. Την τελευταία δεκαετία οι νέοι ωθούνται ολοένα και περισσότερο στην υγιεινή διατροφή και στην προετοιμασία των γευμάτων στο σπίτι. Όπως φαίνεται αυτοί οι οικονομικοί περιορισμοί, μεταξύ άλλων, έχουν παρακινήσει τους φοιτητές σε ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής και διατροφής. (Kyrkou et al., 2018)

2.5. Περιβαλλοντικοί Παράγοντες

Οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών διαμορφώνονται άμεσα από το περιβάλλον που βρίσκονται. Πιο αναλυτικά, η διαθεσιμότητα των τροφίμων στον τόπο διαμονής κατά την φοίτηση επηρεάζεται από το κλίμα, τη γεωργία και την κτηνοτροφία του κάθε τόπου. Επιπλέον σημαντικό ρόλο σε αυτή διαδραματίζει το εμπόριο και η βιομηχανία. Παραδείγματος χάριν, η αγορά οπωροκηπευτικών στην Κρήτη είναι εύκολη



και σε προσιτές τιμές λόγω της ανεπτυγμένης παραγωγής τους (Πετροπούλου, 2008). Γενικότερα έχει αποδειχθεί από έρευνες ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών και ιδιαίτερα εκείνων που φοιτούν μακριά από τη πατρική τους εστία. Σε έρευνα που διεξήχθη σε πανεπιστημιακούς φοιτητές της Γερμανίας, διαπιστώθηκε ότι το 73% των φοιτητών υποστηρίζει ότι υπήρχαν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο (Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017).

Στην εποχή μας παρατηρείται ολοένα και πιο έντονη προώθηση εντός των χώρων των «γρήγορων» και ανθυγιεινών τροφίμων, ιδιαίτερα σε περιοχές με υψηλό ποσοστό φοιτητών. Η πρόσβαση στα κέντρα εστίασης «γρήγορων» φαγητών είναι αρκετά εύκολη, με αποτέλεσμα, οι φοιτητές να τρέφονται όλο και περισσότερο με αυτά τα είδη τροφών (Llanaj, Ádány, Lachat & D’Haese, 2018). Γι’ αυτό το λόγο, το διατροφικό περιβάλλον του πανεπιστημίου χαρακτηρίζεται ως «παθογόνο περιβάλλον». Πράγματι, η διαθεσιμότητα σε τρόφιμα με υψηλή πυκνότητα ενέργειας και χαμηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά είναι αρκετά υψηλή στους χώρους του πανεπιστημίου (Amore, Buchthal & Banna, 2019). Η ολοένα και αυξανόμενη διαθεσιμότητα ανθυγιεινών τροφίμων, τόσο εντός όσο και εκτός από το πανεπιστήμιο, έχει επηρεάσει τους φοιτητές ως προς την αυτοσυγκράτηση απέναντι στην επιλογή τέτοιου είδους τροφίμων (Tam et al., 2017).

Ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι η έλλειψη αυτοσυγκράτησης συνδέεται άμεσα με την έλλειψη χρόνου κυρίως λόγω των πολύωρων παρακολουθήσεων μαθημάτων στο πανεπιστήμιο. Έτσι λοιπόν, καταφεύγουν στην εύκολη λύση του κυλικείου, το οποίο συνήθως δεν παρέχει τόσο ποιοτικά και υγιεινά τρόφιμα (Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017). Αρκετοί φοιτητές υποστηρίζουν ότι οι ώρες των ακαδημαϊκών μαθημάτων που παρακολουθούν μέσα στην ημέρα δεν συμβαδίζουν πολλές φορές με τις ώρες λειτουργίας του κυλικείου των πανεπιστημίων. Κατά συνέπεια, οι φοιτητές αδυνατούν να αγοράσουν από το κυλικείο κάποιο υγιεινό σνακ (π.χ. φρούτο) μεταξύ των ακαδημαϊκών μαθημάτων (Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Όταν οι φοιτητές αναφέρονται στο «γρήγορο» φαγητό εννοούν κυρίως τρόφιμα όπως πίτσες, κρουασάν, έτοιμα σάντουιτς, κέικ, αναψυκτικά και μεταποιημένα προϊόντα κρέατος. Τα τρόφιμα αυτά έχουν υποστεί υψηλό βαθμό επεξεργασίας και αποτελούνται από υψηλή πυκνότητα μακροθρεπτικών συστατικών, αλατιού και σακχάρων (Beaudry et al., 2019; Tam et al., 2017; Di Renzo et al., 2020).



Κατά συνέπεια, η κατανάλωση τέτοιου είδους τροφίμων έχει αποδειχτεί ότι οδηγεί σε αυξημένη πρόσληψη ενέργειας και αυξημένο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) (Beaudry et al., 2019). Επιπλέον, η συχνή κατανάλωση γευμάτων σε εξωτερικούς χώρους, ενδέχεται να οδηγήσει σε μείωση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών (Llanaj et al., 2018) και κατά συνέπεια σε μείωση της πρόσληψης μικροθρεπτικών συστατικών. Αυτό έγκειται στο γεγονός ότι οι φοιτητές κατά τις συχνές εξόδους τους με τους συνομηλίκους τους καταναλώνουν λιγότερο υγιεινά τρόφιμα και μάλιστα σε μεγαλύτερες ποσότητες. (Llanaj et al., 2018; Amore, Buchthal & Banna., 2019; LaCaille et al., 2011)

Η τοποθεσία της κατοικίας των φοιτητών αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική τους συμπεριφορά. Φοιτητές που διαμένουν σε εστίες του πανεπιστημίου, συχνά αναφέρουν ότι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε καταστήματα με φρέσκα προϊόντα, όπως για παράδειγμα τα οπωροπωλεία (Amore, Buchthal & Banna., 2019). Βέβαια, το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά είναι η έλλειψη χώρων παρασκευής γευμάτων και αποθήκευσης-συντήρησης τροφίμων. Η έλλειψη αυτή εμποδίζει τους φοιτητές να αξιοποιήσουν τις μαγειρικές τους ικανότητες στο χώρο που διαμένουν (Amore, Buchthal & Banna., 2019). Έτσι λοιπόν, οι περισσότεροι φοιτητές καταφεύγουν στη σίτιση από τον μπουφέ που προσφέρει η λέσχη του πανεπιστημίου. Συνήθως, η λέσχη των πανεπιστημίων παρέχει μια ποικιλία γευμάτων χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει και η ανάλογη ποιότητα (LaCaille et al., 2011). Πολλοί φοιτητές, αναφέρουν ότι ενώ στη λέσχη παρέχονται αρκετά υγιεινά τρόφιμα, η υψηλή τιμή τους, τους αποτρέπει από την αγορά τους. Μάλιστα, φαίνεται ότι εκφράζουν δυσαρέσκεια όσον αφορά τη γεύση και την ποιότητα τους (Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Έτσι, στρέφονται προς τρόφιμα χαμηλότερου κόστους και ως εκ τούτου χαμηλότερης ποιότητας (πλούσια σε λιπαρά, υδατάνθρακες και αλάτι) (Beaudry et al., 2019; Tam et al., 2017). Επιπρόσθετα, οι φοιτητές που γευματίζουν στη λέσχη, τείνουν να καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού. Αυτό οφείλεται στην ανάγκη των φοιτητών να αισθάνονται ότι αξιοποίησαν τα χρήματα που διέθεσαν για την σίτιση τους στη λέσχη, ανεξάρτητα από το αίσθημα πείνας που μπορεί να έχουν την δεδομένη στιγμή (LaCaille et al., 2011). Ακόμη, άτομα που ακολουθούν μια χορτοφαγική διατροφή, εκφράζουν δυσαρέσκεια για την ποιότητα, τη γεύση και την εμφάνιση των χορτοφαγικών επιλογών που είναι διαθέσιμες στο χώρο σίτισης των πανεπιστημίων (Amore, Buchthal & Banna, 2019).



Στους χώρους των πανεπιστημίων υπάρχει ακόμη ένας παράγοντας που επηρεάζει την διατροφή των φοιτητών. Ο παράγοντας αυτός είναι τα μηχανήματα αυτόματης πώλησης, τα οποία συμβάλλουν στην κατανάλωση «έτοιμου φαγητού» από τους φοιτητές. Στα συγκεκριμένα μηχανήματα συνηθίζεται να πωλούνται έτοιμα συσκευασμένα σάντουιτς, σοκολάτες, αναψυκτικά, κρουασάν και άλλα τέτοιου είδους τρόφιμα (Deliens et al., 2014; LaCaille et al., 2011). Περισσότερο ευάλωτοι στις ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές είτε εντός είτε εκτός πανεπιστημίου, είναι οι φοιτητές που εκτίθονταν κατά την παιδική και εφηβική ηλικία σε ένα ανθυγιεινό διατροφικό περιβάλλον, κυρίως λόγω του υψηλού φόρτου εργασίας των γονέων και κατ' επέκταση έλλειψης χρόνου για παρασκευή υγιεινών γευμάτων. Από μια άλλη οπτική γωνία πολλοί φοιτητές που περιβάλλονταν από ανθυγιεινές επιλογές τροφίμων στην οικογενειακή τους εστία, αναφέρουν ότι η μετάβαση στο πανεπιστήμιο λαμβάνεται υπόψη ως μια ευκαιρία για την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Έτσι λοιπόν, η μετάβαση στο πανεπιστήμιο φαίνεται να αποτελεί μία ευκαιρία για την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Σημαντικό μέρος των φοιτητών έχουν υιοθετήσει υγιεινές διατροφικές συνήθειες, έπειτα από την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο. (Amore, Buchthal & Banna, 2019)

Μια σημαντική παρατήρηση πολλών ερευνητών είναι η επίδραση των περιβαλλοντικών παραγόντων στη Φυσική Δραστηριότητα των φοιτητών. Η παροχή αθλητικών εγκαταστάσεων εντός πανεπιστημίου, δίνει σε πολλούς φοιτητές το κίνητρο ενασχόλησης με τη φυσική τους κατάσταση. Ωστόσο, σημαντικό ποσοστό αυτών εκφράζουν δυσαρέσκεια καθώς θεωρούν ότι οι αθλητικοί χώροι και ο εξοπλισμός δεν είναι ανάλογος με τον αριθμό των φοιτητών που επιθυμούν να αθλούνται (LaCaille et al., 2011; Greaney as cited in Small et al., 2012). Επιπλέον, αρκετοί φοιτητές αναφέρουν ότι το πρόσθετο κόστος για τη συμμετοχή τους σε ομαδικά προγράμματα καθώς και η έλλειψη προπονητών για παροχή διευκρινίσεων ως προς τη χρήση του εξοπλισμού, τους αποτρέπει από την άθληση (LaCaille, Dauner, Krambeer & Pedersen, 2011).

Οι φοιτητές σύμφωνα με τους Deliens et al. (2014), έχουν προτείνει κάποιες λύσεις για την ενίσχυση ενός υγιεινού περιβάλλοντος. Μια λύση ως προς την πώληση πιο υγιεινών τροφίμων στους χώρους του πανεπιστημίου θα μπορούσε να είναι η αντικατάσταση των τροφίμων που υπάρχουν στα μηχανήματα αυτόματης πώλησης με πιο υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα. Άλλη μία πρόταση ως προς την αλλαγή του ανθυγιεινού περιβάλλοντος του πανεπιστημίου θα μπορούσε να είναι η αναγραφή της θερμιδικής αξίας



των προϊόντων του κυλικείου, ώστε οι φοιτητές να γνωρίζουν τι περιέχει κάθε τρόφιμο και να μπορούν να κρίνουν ποιο τρόφιμο είναι πιο ωφέλιμο για την υγεία.

Εν κατακλείδι, μπορεί οι διατροφικές συνήθειες να επηρεάζονται από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όμως η κυρίαρχη επιρροή στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών είναι οι προσωπικές πεποιθήσεις των φοιτητών. Επομένως, διαρκώς υπάρχει ο κίνδυνος για υιοθέτηση ανθυγιεινών επιλογών σε όποιο περιβάλλον και αν βρίσκονται οι φοιτητές. (Tam et al., 2017)

2.6. Πολιτιστικοί Παράγοντες

Ο όρος πολιτισμός αντικατοπτρίζει τους νόμους, τα ήθη και έθιμα, την τέχνη και τις πεποιθήσεις; μιας χώρας ή μιας περιοχής. Με αυτά τα χαρακτηριστικά μεγαλώνει ο κάθε άνθρωπος και τα διατηρεί καθ'ολη την διάρκεια της ζωής του (Χασαπίδου, 2002). Οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζονται από την κουλτούρα και τον πολιτισμό του κάθε λαού. Η διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών είναι ξεχωριστή ως προς τα τρόφιμα, την παρασκευή και τον χρόνο που χρειάζονται να προετοιμαστούν και να καταναλωθούν σε κάθε λαό. Αυτή η διαμόρφωση επηρεάζεται από τις πολιτιστικές παραδόσεις του κάθε τόπου. Παραδείγματος χάριν, οι ινδοί θεωρούνται κυρίως φυτοφάγοι και αποφεύγουν την ζωική πρωτεΐνη. Επίσης, το ρύζι είναι βασικό τρόφιμο στην διατροφή των Κινέζων και το ψωμί βρίσκεται σε πληθώρα στις Ευρωπαϊκές χώρες. Για αυτό τον λόγο, τρόφιμα που καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες κάποιες χώρες, μπορεί για άλλες να είναι απαγορευτικές ή μειωμένες στο διατροφικό πρότυπο που ακολουθούν. (Πετροπούλου, 2008)

Επιπλέον, ανάλογα με τις παραδόσεις μιας χώρας ενδέχεται να υπάρχουν διαφορές στα τρόφιμα που καταναλώνουν τα άτομα τόσο καθημερινά όσο και σε ειδικές περιστάσεις. Για παράδειγμα, στην Ελλάδα οι άνθρωποι «σουβλίζουν» αρνί το Πάσχα και τα Χριστούγεννα καταναλώνουν γαλοπούλα γεμιστή. Σε άλλες χώρες αυτές οι παραδόσεις, ενδέχεται να είναι άγνωστες, να φαίνονται περίεργες ή και να κατακρίνονται. (Πετροπούλου, 2008)



Ο τρόπος κατανάλωσης ενός τροφίμου εξαρτάται από την γεωγραφική θέση της χώρας και την πολιτιστική παράδοση της. Παραδείγματος χάριν, για τους Ισπανούς μπορεί να φαίνεται παράξενο η κατανάλωση ενός «γρήγορου» φαγητού στο δρόμο, καθώς είθισται να καταναλώνουν περισσότερο τοπικά τρόφιμα που καλλιεργούνται και ψάρια, λόγω της εγγύτητας της θάλασσας, όλες τις εποχές του χρόνου. Αντίθετα, οι Αμερικάνοι είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με την κατανάλωση έτοιμων φαγητών, και προπαρασκευασμένων τροφίμων και μάλιστα αυτή η συνήθεια αποτελεί σημαντικό μέρος των συνολικών διατροφικών τους συνηθειών στη σύγχρονη εποχή (Nemeth, Rudnak, Ymeri & Fogarassy, 2019).

Διαφορές παρατηρούνται επίσης, στον τρόπο κατανάλωσης γευμάτων μεταξύ Ευρωπαϊκών χωρών και ηπείρων όπως η Ασία και η Αφρική. Για παράδειγμα, σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες οι άνθρωποι συχνά γευματίζουν μόνοι τους και δεν αφιερώνουν πολύ χρόνο στην κατανάλωση των γευμάτων τους. Αντίθετα σε πολιτισμούς όπως η Ασία και η Αφρική, είθισται να καταναλώνουν τα υγιεινά τους γεύματα με συγγενικά ή φιλικά πρόσωπα, αφιερώνοντας αρκετό χρόνο στα γεύματα τους συνομιλώντας με αυτούς (Nemeth et al., 2019).

Κατά τη μετάβαση των φοιτητών στον τόπο φοίτησης, οφείλουν να προσαρμοστούν στα εκάστοτε πολιτιστικά δεδομένα της χώρας ή ακόμη και της περιοχής που θα μείνουν κατά τα χρόνια φοίτησης τους. Ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι οι διατροφικές επιλογές των φοιτητών είναι σύνθετες αποφάσεις που επηρεάζονται σημαντικά από περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες.

Χάρη στο ισχυρό πολιτιστικό υπόβαθρο της εκάστοτε χώρας ή/και περιοχής, οι φοιτητές μπορούν να διατηρήσουν τις διατροφικές και κοινοτικές αξίες και παραδόσεις τους κατά τις ακαδημαϊκές σπουδές τους. Οι αξίες και οι παραδόσεις των φοιτητών που απαρτίζουν την εκάστοτε κοινότητα, ενδέχεται να επηρεάσουν έντονα την ανάπτυξη των τοπικών πρακτικών εφοδιασμού τροφίμων που υιοθετούν οι τοπικές αγορές, προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες των φοιτητών αλλά και την δική τους οικονομική ανάπτυξη. Εισάγοντας πολιτιστικά διατροφικά πρότυπα (π.χ. Μεσογειακή - λιγότερο κρέας, περισσότερα λαχανικά), στα οποία κυριαρχεί η κατανάλωση πιο υγιεινών τροφίμων, επηρεάζεται το τοπικό σύστημα εφοδιασμού τροφίμων. Πράγματι, έχει διαπιστωθεί ότι οι φοιτητές επιζητούν υγιεινά τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά κ.ά.) που συνήθιζαν να καταναλώνουν και στο οικογενειακό τους σπίτι. (Nemeth et al., 2019).



Οι νεαροί ενήλικες κατά τη φοίτηση τους, μπορούν να διατηρήσουν τις παραδόσεις τους καθώς όπως φαίνεται σε πολλές χώρες το τοπικό σύστημα εφοδιασμού τροφίμων τόσο εντός όσο και εκτός των πανεπιστημίου προσπαθεί να καλύψει τις ενδεχόμενες διατροφικές ιδιαιτερότητες των φοιτητών. Έρευνα που διεξήχθη για την διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών μεταξύ διεθνών φοιτητών (22 εθνικοτήτων) στην Ουγγαρία, διαπίστωσε ότι η ζήτηση για προϊόντα χωρίς γλουτένη και λακτόζη έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, ενώ επίσης πολλοί φοιτητές επιθυμούν να ακολουθούν μια χορτοφαγική διατροφή. Επιπλέον, μεγάλο μέρος Μουσουλμάνων φοιτητών προτιμούν γεύματα με κοτόπουλο και λαχανικά. Έτσι, παρατηρείται μια συνολική βελτίωση των διατροφικών επιλογών σε διεθνής φοιτητές (Nemeth et al., 2019). Ωστόσο, πολλές φορές τα παραδοσιακά τρόφιμα των φοιτητών έχουν υψηλότερο κόστος από τα εναλλακτικά προϊόντα, δεν έχουν την ίδια γεύση με τα γνήσια φαγητά ή δεν είναι διαθέσιμα. Έτσι, οι φοιτητές καλούνται να προσαρμοστούν στις επιλογές που τους δίνονται ως προς τα τρόφιμα, αντικαθιστώντας μερικώς τα παραδοσιακά τους φαγητά με τοπικά διαθέσιμα τρόφιμα.

Σύμφωνα με έρευνες, πολλοί φοιτητές είναι πολιτισμικά ανοιχτοί σε εθνικότητες και είναι πρόθυμοι να δοκιμάσουν τοπικά προϊόντα. Μάλιστα, πολλοί φοιτητές διερευνούν τις τοπικές διατροφικές συνήθειες και υιοθετούν μέρος αυτών σε περίπτωση που ταιριάζουν με τις προσωπικές τους πεποιθήσεις και προτιμήσεις. (Nemeth et al., 2019)

Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα από την αγορά τοπικών τροφίμων, με κυριότερο ότι το τοπικό φαγητό μπορεί να παραδοθεί και να πωληθεί γρήγορα μετά τη συλλογή του. Η προτίμηση της κατανάλωσης τοπικών τροφίμων από τους φοιτητές, μπορεί να ωφελήσει την τοπική οικονομία. Πιο συγκεκριμένα, η προτίμηση του τοπικού φαγητού μπορεί να υποστηρίξει εκατοντάδες θέσεις εργασίας σε καταστήματα, ακόμη και σε μικρές πόλεις, και αυτό, με τη σειρά του, υποστηρίζει τους τοπικούς παραγωγούς. Ένας από τους κυριότερους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των φοιτητών είναι η γεύση, η ποιότητα των συστατικών και η φρεσκάδα των τροφίμων. Τα μεταποιημένα τρόφιμα περιέχουν συχνά χαμηλότερης διατροφικής αξίας συστατικά, καθιστώντας τα φθηνότερα αλλά λιγότερο θρεπτικά. Αγοράζοντας τοπικά τρόφιμα, διασφαλίζεται, τις περισσότερες φορές, ο επιθυμητός συνδυασμός της γεύσης, της ποιότητας και της φρεσκάδας. Το τοπικό φαγητό μπορεί να μην είναι πάντα το φθηνότερο



διαθέσιμο φαγητό, αλλά είναι προσιτό για τους περισσότερους φοιτητές και είναι γενικά καλύτερης ποιότητας. (Nemeth et al., 2019).

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθούμε στους φοιτητές που αδυνατούν να διαθέσουν χρήματα για τα προϊόντα αυτά και στρέφονται προς την αγορά και κατανάλωση φθηνότερων τροφίμων, που ενδέχεται να είναι χαμηλότερης ποιότητας. Τα τρόφιμα αυτά μπορεί να μην αντιστοιχούν με αυτά που είθισται να καταναλώνουν στο τόπο από τον οποίο κατάγονται αλλά να αποτελούν τη μοναδική λύση, λόγω οικονομικής δυσχέρειας ως προς την αγορά καλύτερης ποιότητας τροφίμων ή τροφίμων που ανήκουν στις διατροφικές τους παραδόσεις. Πολλοί φοιτητές επιλέγουν ολοένα και περισσότερο το έτοιμο φαγητό όχι μόνο για το χαμηλότερο κόστος τους αλλά και λόγω της γεύσης και της ευκολίας εύρεσης και κατανάλωσης τους (Marquis et al., 2018). Σε αυτή την περίπτωση ελλοχεύει κίνδυνος απομάκρυνσης τους από τις διατροφικές παραδόσεις και διατήρησης αυτών των ανθυγιεινών διατροφικών επιλογών που δεν αποτελούν, τις περισσότερες φορές, μέρος των τοπικών παραδόσεων αλλά της δυτικοποιημένης κλίσης που παρατηρείται σε πολλές χώρες ανά τον κόσμο. (Nemeth et al., 2019)

Παρ' όλα αυτά οι πολύ ισχυρές πολιτιστικές παραδόσεις μπορεί να εμποδίσουν τους νέους από τη δοκιμή νέων τροφίμων, την αναζήτηση νέων λύσεων και τεχνικών στο μαγείρεμα. Οι παραδόσεις είναι σημαντικές εκτός από την πολιτιστική και στη θρησκευτική κληρονομιά και οι νέοι μπορεί να επωφεληθούν από τη διατήρησή της (Nemeth et al., 2019).

Η θρησκεία διαμορφώνει έντονα τον πολιτισμό και την διατροφή των λαών, ειδικά τις περιόδους γιορτών και νηστειών. Ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι σε πολλές χώρες η κατανάλωση ζωικών τροφίμων αυξάνεται κατά τις γιορτές, όπως και γενικότερα η πρόσληψη τροφής και αλκοόλ. Η περίοδος της νηστείας μπορεί να έχει αρνητικό ή θετικό αντίκτυπο στις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Η νηστεία φαίνεται να έχει θετική επιρροή στις ανεπτυγμένες χώρες, ώστε να αποτοξινωθούν από τα ανθυγιεινά τρόφιμα που ενδέχεται να καταναλώνουν, ενώ αρνητική επιρροή φαίνεται να έχει στις υποσιτιζόμενες χώρες στις οποίες μπορεί να ωθήσει τα άτομα σε διατροφικές διαταραχές. (Πετροπούλου, 2008)

Σε μελέτη διατομής που πραγματοποιήθηκε σε 257 φοιτητές (Χριστιανικής και Μουσουλμανικής πίστης) του Πανεπιστημίου της Γρανάδας στη Μελίλια, φαίνεται ότι η θρησκεία δεν δεσμεύει τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Πιο συγκεκριμένα,



παρατηρήθηκε ότι οι φοιτητές και των δύο θρησκειών και ιδιαίτερα οι φοιτητές χριστιανικής πίστης κατανάλωναν υψηλότερες ποσότητες υδατανθράκων, κορεσμένων λιπαρών οξέων, πρωτεϊνών και νατρίου από τις συνιστώμενες συστάσεις του Ισπανικού πληθυσμού. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε υψηλότερη πρόσληψη αλκοόλ μεταξύ των φοιτητών χριστιανικής πίστης, σε σύγκριση με τους Μουσουλμάνους φοιτητές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην ισλαμική απαγόρευση κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών. Εντούτοις, η σημαντική αύξηση της κατανάλωσής αλκοόλ από τους Μουσουλμάνους φοιτητές, υποδηλώνει την ανάγκη αναθεώρησης των περιοριστικών πολιτικών για το αλκοόλ σε μουσουλμανικές χώρες. (Navarro-Prado, Schmidt-RioValle, Montero-Alonso, Fernández-Aparicio, González-Jiménez, 2018)

2.7. Παράγοντες Υγείας/ Πανδημίας Covid-19

Σημαντικός παράγοντας που φάνηκε να επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις διατροφικές συνήθειες των νεαρών ενηλίκων (18-30 ετών) αποτελεί η πρωτόγνωρη κατάσταση με την οποία ήρθαν αντιμέτωποι λόγω της έξαρσης της πανδημίας του Covid-19. Πιο αναλυτικά, η πανδημία COVID-19 αντιπροσωπεύει ένα τεράστιο αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία, προκαλώντας ξαφνικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, μέσω της κοινωνικής αποστασιοποίησης και της απομόνωσης στο σπίτι που κλήθηκαν να ακολουθήσουν για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας (Rodríguez-Pérez, Molina-Montes, Verardo, Artacho, García-Villanova, Guerra-Hernández & Ruíz-López, 2020; Di Renzo et al., 2020; Scarmozzino & Visioli, 2020). Κατά τη διάρκεια της καραντίνας εντοπίστηκαν δύο σημαντικές επιρροές: η διαμονή στο σπίτι (η οποία περιλάμβανε την ψηφιακή εκπαίδευση, την εργασία από το σπίτι και τον περιορισμό της φυσικής δραστηριότητας τόσο σε εξωτερικούς χώρους όσο και στο γυμναστήριο) και η ανάγκη για αποθήκευση τροφίμων, λόγω του περιορισμού μετακινήσεων και κατ'επέκταση την αδυναμία συχνής πρόσβασης σε καταστήματα τροφίμων ή/και της ελλιπούς διαθεσιμότητας ορισμένων τροφίμων (π.χ. φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρια κ.ά.) στα καταστήματα αυτά (Scarmozzino & Visioli, 2020; Rodríguez-Pérez et al., 2020; Di Renzo et al., 2020). Όσον αφορά τους φοιτητές, η προσωρινή διακοπή των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων που



προκλήθηκε από την καραντίνα, θα μπορούσε να οδηγήσει σε πλήξη, η οποία με τη σειρά της σχετίζεται με μεγαλύτερη πρόσληψη τροφής (συνεπώς και ενέργειας) (Moynihan as cited in Di Renzo et al., 2020). Εκτός από την πλήξη, η συνεχής ενημέρωση σχετικά με την εξέλιξη του COVID-19 από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να είναι αγχωτική. Το άγχος οδηγεί τα άτομα στην υπερκατανάλωση τροφής, ειδικά σε «ανακουφιστικά τρόφιμα» πλούσια σε θερμίδες, σάκχαρα και λίπη (κυρίως κορεσμένα) (Scarmozzino & Visioli, 2020). Τα τρόφιμα αυτά που είναι κυρίως πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες, μπορούν να μειώσουν το στρες καθώς ενθαρρύνουν την παραγωγή σεροτονίνης με θετική επίδραση στη διάθεση (Ma as cited in Di Renzo et al., 2020). Ωστόσο, ο γλυκαιμικός δείκτης αυτών των τροφίμων είναι ανάλογος με τον γλυκαιμικό δείκτη τροφίμων που σχετίζεται με τον αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών παθήσεων (Di Renzo et al., 2020). Αυτή η νέα κατάσταση, θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο τη διατήρηση μιας υγιεινής και ποικίλης διατροφής. Για παράδειγμα, η περιορισμένη πρόσβαση σε παντοπωλεία, θα μπορούσε να οδηγήσει στη μείωση της κατανάλωσης φρέσκων τροφίμων και ιδιαίτερα φρούτων, λαχανικών και ψαριών και παράλληλα στην αύξηση της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφίμων, πρόχειρου φαγητού, και ανθυγιεινών σνακ, τα οποία όπως έχει ήδη αναφερθεί τείνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη, σάκχαρα και αλάτι (Beaudry et al., 2019; Tam et al., 2017; Scarmozzino & Visioli, 2020). Επιπρόσθετα, οι ψυχολογικές και συναισθηματικές αντιδράσεις ως προς την πανδημία του COVID-19, θα μπορούσε να αυξήσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης δυσλειτουργικών διατροφικών συμπεριφορών. Αυτό οφείλεται στο γεγονός, ότι τα αρνητικά συναισθήματα συνδέονται τις περισσότερες φορές με την υπερκατανάλωση τροφής που είναι γνωστό και ως «συναισθηματικό φαγητό» (Macht, 2008; Wilson et al., 2015). Έτσι, κατά την περίοδο της αυτο-απομόνωσης και της κοινωνικής αποστασιοποίησης, οι άνθρωποι και ιδιαίτερα οι νέοι, ενδέχεται να ήταν πιο επιρρεπείς στην εκδήλωση άγχους και αρνητικών συναισθημάτων, έχοντας ως αποτέλεσμα την κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων φαγητού ή την επιλογή «ανακουφιστικών τροφίμων», ανεξαρτήτως των σημάτων κορεσμού και πείνας. Από μια άλλη οπτική γωνία, τα αρνητικά συναισθήματα, ενδέχεται να οδηγήσουν σε περιορισμό της διατροφής, λόγω ψευδών μηνυμάτων κορεσμού που μπορεί να προκληθούν από το στρες (Di Renzo et al., 2020). Όσον αφορά στον τρόπο ζωής των νέων, οι πρωτόγνωρες συνθήκες διαβίωσης, θα μπορούσε να επιφέρουν σημαντικές αλλαγές με τον



συνακόλουθο κίνδυνο καθιστικών συμπεριφορών και αποχής από τη σωματική άσκηση (Scarmozzino & Visioli, 2020; Rodríguez-Pérez et al., 2020; Di Renzo et al., 2020), τροποποίησης της συμπεριφοράς καπνίσματος και των συνηθειών ύπνου (Di Renzo et al., 2020).

Τα δεδομένα που υπάρχουν έως σήμερα μέσω ερευνών που διεξήχθησαν στις γειτονικές μας χώρες Ισπανία (Rodríguez-Pérez et al., 2020) και Ιταλία (Di Renzo et al., 2020) αναφέρουν ότι οι νεαροί ενήλικες, ιδίως όσοι διέμεναν στην οικογενειακή εστία κατά την πρωτόγνωρη αυτή περίοδο, φαίνεται ότι είχαν ιδιαίτερα υψηλή και την υψηλότερη αντίστοιχα συμμόρφωση με τη Μεσογειακή διατροφή. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση στην κατανάλωση βιολογικών προϊόντων, φρούτων και λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών, λευκού κρέατος, δημητριακών, φρέσκων ψαριών και ζεστών ροφημάτων και χαμηλότερη πρόσληψη αρτοσκευασμάτων, κόκκινου κρέατος, τηγανητών φαγητών, αλκοολούχων καθώς και σακχαρούχων / ανθρακούχων ποτών (Rodríguez-Pérez et al., 2020; Di Renzo et al., 2020). Παράλληλα, διαπιστώθηκε ιδιαίτερη προτίμηση στην παρασκευή σπιτικών φαγητών έναντι της κατανάλωσης «γρήγορου» φαγητού, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στον περισσότερο χρόνο που μπορούσαν να διαθέσουν για μαγειρική κατά την περίοδο της απομόνωσης στο σπίτι (Di Renzo et al., 2020). Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκε κάποια αλλαγή όσον αφορά τον αριθμό γευμάτων τους ημερησίως στην πλειοψηφία (57.8%). Ωστόσο, σημαντικό είναι το ποσοστό των ατόμων που φαίνεται να πρόσθεσαν γεύματα (κυρίως ή ενδιάμεσα γεύματα) στην καθημερινότητα τους (23.5%) κατά αυτή την περίοδο (Di Renzo et al., 2020). Επιπρόσθετα, σημειώθηκε μερική αύξηση της φυσικής δραστηριότητας (ειδικά της καλλισθενικής γυμναστικής), βελτίωση της ποιότητας του ύπνου καθώς και μείωση (κατά 0.5%.) ή/και διακοπή (3.3% των ερωτηθέντων) του καπνίσματος (Di Renzo et al., 2020). Επομένως, φαίνεται ότι παρά τις δύσκολες συνθήκες διαβίωσης κατά την περίοδο έξαρσης του Covid-19 σημειώθηκαν αρκετές θετικές αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής των νέων. Αυτή η βελτίωση, εάν διατηρηθεί μακροπρόθεσμα, θα μπορούσε να έχει θετικό αντίκτυπο στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων και επιπλοκών που σχετίζονται με το COVID-19. Ωστόσο, καθώς η πανδημία αυτή βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη και τα δεδομένα που αφορούν τους νέους ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων των φοιτητών είναι ακόμη ελάχιστα, κρίνεται απαραίτητη η διεξαγωγή περαιτέρω μελετών που να απευθύνονται σε αυτή την ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα. (Di Renzo et al., 2020)



3. Μεταβολές του σωματικού βάρους κατά τη φοιτητική ζωή

Κατά την εξέταση των πρότυπων αλλαγής σωματικού βάρους σε όλα τα στάδια της ζωής, μια κρίσιμη χρονική περίοδος για μεταβολή του σωματικού βάρους φαίνεται να αποτελεί η μετέπειτα εφηβεία και η πρόωμη ενηλικίωση (Papadaki et al., 2007; Vella-Zarb & Elgar, 2009). Αυτή η χρονική περίοδος, συμπίπτει με τη μετάβαση από το σχολείο στο πανεπιστήμιο ή κολέγιο. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι νέοι και ιδιαίτερα εκείνοι που απομακρύνονται από την οικογενειακή εστία, αρχίζουν να αναλαμβάνουν, για πρώτη φορά στη ζωή τους, την πλήρη ευθύνη για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής που θα ακολουθήσουν. Έτσι, καλούνται να προσαρμοστούν σε νέες ρουτίνες και να διαμορφώσουν τις προσωπικές τους διατροφικές συνήθειες, που είναι πιθανό να διατηρηθούν στη ενήλικη ζωή τους (El Ansari, Stock, & Mikolajczyk, 2012; Kyrkou, et al., 2018; Papadaki, Hondros, Scott & Kapsokefalou, 2007; Lupi et al., 2015).

Οι συμπεριφορές διατροφής και τρόπου ζωής, που αρχίζουν να διαμορφώνουν εκ νέου κατά τα χρόνια φοίτησης τους, μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα όπως η αύξηση βάρους (κατά κύριο λόγο λόγω αύξηση της λιπώδους μάζας). (Deliens et al., 2019; Beaudry et al., 2019; Deliens et al., 2013; Vella-Zarb & Elgar, 2009; Vadeboncoeur, Townsend, & Foster, 2015; Levitsky, Halbmaier & Mrdjenovic, 2004)

3.1. Κύρια μεταβολή του βάρους

Τα ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι σε αυτό το στάδιο της ζωής των νεαρών ενήλικων και ιδιαίτερα των φοιτητών παρατηρείται σημαντική διακύμανση στην μεταβολή βάρους, με μερικά άτομα να χάνουν και άλλα να προσλαμβάνουν βάρος (LaCaille et al., 2011). Εντούτοις, η πιο συχνή μεταβολή βάρους που εντοπίζεται μεταξύ των φοιτητών είναι η αύξηση βάρους (Beaudry et al., 2019; Deliens et al., 2019; Hootman, Guertin & Cassano, 2018; Deforche et al., 2015; Deliens et al., 2013; Yakusheva, Kapinos



& Weiss, 2011), η οποία οδηγεί σε μια μέση αύξηση περίπου 1% της συνολικής λιπώδους μάζας κατά τα χρόνια της φοίτησης τους. (Hootman, Guertin & Cassano, 2018)

Καθοριστικοί παράγοντες της αύξησης βάρους των νεαρών φοιτητών, είναι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο εκτίθενται κατά τη διάρκεια της φοίτησης τους, καθώς και ο τρόπος ζωής τους δηλαδή, τα διατροφικά πρότυπα που μπορεί να ακολουθούν (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Hootman, Guertin & Cassano, 2018; Sogari et al., 2018; Marquis et al., 2018; Deliens et al., 2013; LaCaille et al., 2011), οι συνήθειες ενδιάμεσων γευμάτων (σνακ) (Beaudry et al., 2019; Marquis et al., 2018), η κατανάλωση αλκοόλ (Beaudry et al., 2019; Ludy et al., 2018; LaCaille et al., 2011), η σωματική δραστηριότητα (Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019; Yahia et al., 2015; Deliens et al., 2013).

3.2. Παράγοντες Αύξησης Βάρους

3.2.1. Διατροφικά Πρότυπα

Ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι η συχνή κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, τα χαμηλής διατροφικής αξίας πρότυπα γευμάτων, η αυξημένη τάση για εφαρμογή διαφόρων ειδών δίαιτας και η διαταραγμένη διατροφή έχουν συσχετιστεί με την αύξηση βάρους κατά τη φοίτηση (Beaudry et al., 2019; LaCaille et al., 2011; Nelson et al., 2008). Ωστόσο, τα ευρήματα άλλων ερευνών που σχετίζονται με τη διατροφή είναι αντικρουόμενα. Για παράδειγμα, αρκετές μελέτες, δεν διαπίστωσαν σημαντική αλλαγή στην ενεργειακή πρόσληψη και την πρόσληψη θρεπτικών ουσιών κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους φοίτησης των νεαρών ενήλικων (Pullman et al., 2009; Edmonds et al., 2008). Αντίστοιχα, σε μελέτη, που πραγματοποιήθηκε σε φοιτήτριες πρώτου έτους, διαπιστώθηκαν σημαντικές μειώσεις στη διατροφική πρόσληψη, παρά τις αυξήσεις που παρατηρήθηκαν στο σωματικού βάρους (Jung, Bray & Ginis, 2008). Συνεπώς, πέρα από την ενεργειακή πρόσληψη και την πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, είναι επίσης σημαντική η διερεύνηση των συνολικών αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες και την ποιότητα της διατροφής, που μπορεί να λάβουν χώρα κατά τη φοίτηση των νέων. Οι διατροφικές συνήθειες που συνδέονται με μια υγιεινή ή ανθυγιεινή διατροφή, έναντι της



πρόσληψης μεμονωμένων τροφίμων ή θρεπτικών ουσιών, συσχετίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό με τον κίνδυνο παχυσαρκίας. (Beaudry et al., 2019)

Η ποιότητα της διατροφής, όπως έχει αναφερθεί και σε προηγούμενα κεφάλαιο, έχει αποδειχθεί ότι μειώνεται κατά τη διάρκεια των φοιτητικών χρόνων, ιδιαίτερα κατά το πρώτο έτος, τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες (Hilger, Loerbroks & Diehl 2017; Papadaki et al., 2007; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Beaudry et al., 2019). Πιο συγκεκριμένα, τείνουν να ακολουθούν μια διατροφή που χαρακτηρίζεται από μια γενική μείωση στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, προϊόντων ολικής αλέσεως και ψαριών και από την αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων που περιέχουν υψηλά επίπεδα νατρίου, ζάχαρης και κορεσμένου λίπους. Επίσης, παρατηρείται αισθητή αύξηση της κατανάλωσης αλκοολούχων, σακχαρούχων και καφεϊνούχων ποτών (Beaudry et al., 2019; LaCaille et al., 2011; Ludy et al., 2018), γεγονός που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της συνολικής πρόσληψης ενέργειας και κατ' επέκταση την πρόσληψη σωματικού βάρους, με εναπόθεση λίπους κυρίως στην κοιλιακή χώρα (Addolorato, Capristo, Greco, Stefanini & Gasbarrini, 1998). Οι συνήθειες ενδιάμεσων γευμάτων (snack) περιγράφονται συχνά ως μια απερίσκεπτη συμπεριφορά (Marquis et al., 2018). Πολλοί φοιτητές, στρέφονται προς την κατανάλωση ενδιάμεσων γευμάτων είτε έχουν το αίσθημα της πείνας είτε όχι. Συνήθως αυτά τα γεύματα λαμβάνουν χώρα κατά τις ώρες παραμονής τους στο χώρο του πανεπιστημίου, κατά τη μελέτη του πανεπιστημιακού υλικού, κατά την παρακολούθηση τηλεόρασης ή/και κατά την πλοήγηση τους στο ίντερνετ. Εντούτοις, τα τρόφιμα και ποτά που επιλέγονται είναι συχνά χαμηλής διατροφικής αξίας. Έτσι, αυτή η ανθυγιεινή συμπεριφορά μπορεί να αποτελέσει μέρος των διατροφικών συνηθειών των νέων, έχοντας αρνητικό αντίκτυπο τόσο στο βάρος όσο και στην υγεία (Marquis et al., 2018; Jiang et al., 2019).

Η πτώση της ποιότητας της διατροφής των φοιτητών φαίνεται να οφείλεται σε παράγοντες όπως η έλλειψη χρόνου κυρίως λόγω ακαδημαϊκών υποχρεώσεων (Hilger, Loerbroks & Diehl 2017; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Sogari et al., 2018; Papadaki et al., 2007; Saghafi-Asl, Aliasgharzadeh & Asghari-Jafarabadi, 2020), κινήτρων για την παρασκευή υγιεινών γευμάτων (π.χ. λόγω ανία) (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; LaCaille et al., 2011), γνώσεων γύρω από την «έννοια της υγιεινής διατροφής και μαγειρικών δεξιοτήτων (DeLong Bailey et al., 2018; Saghafi-Asl, et al., 2020; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Papadaki et al., 2007; Nelson et al., 2008). Επιπλέον, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν



ότι η επιλογή των τροφίμων γίνεται περισσότερο με βάση τη γεύση, την απόλαυση, την ευκολία και το κόστος παραβλέποντας πολλές φορές τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχουν ορισμένες διατροφικές επιλογές τους αρχικά στο βάρος τους και έπειτα στην υγεία τους (Deliens et al., 2014; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017; Marquis et al., 2018; LaCaille et al., 2011; Amore, Buchthal & Banna, 2019).

3.2.2. Φυσική Δραστηριότητα

Η μεταβολή βάρους, που παρατηρείται στους φοιτητές φαίνεται να επηρεάζεται από το επίπεδο της Φυσικής Δραστηριότητας. Έρευνες, διαπιστώνουν ότι το επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας των νέων μειώνεται αισθητά κατά τα χρόνια της φοίτησης, και ιδίως στο πρώτο έτος (Small et al., 2012; Deforche et al., 2015; Deliens et al., 2014; Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019; Vella-Zarb & Elgar, 2009; Levitsky, Halbmaier & Mrdjenovic, 2004). Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι το 72.2% των συμμετεχόντων δεν πληρούσε τη σύσταση των 75 λεπτών/εβδομάδα έντονης σωματικής άσκησης, αντίστοιχα το 80,3% δεν πληρούσε τη σύσταση των 150 λεπτών/εβδομάδα μέτριας σωματικής άσκησης, ενώ το 63,1% δεν ικανοποιούσε καμία από αυτές τις συστάσεις (Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019). Ερευνητές που εξετάζουν την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στο βάρος παρουσιάζουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Πιο συγκεκριμένα, παρόλο που οι άνδρες φαίνεται να αθλούνται περισσότερο από τις γυναίκες (Yahia et al., 2015), επιλέγοντας μέτριας και υψηλής έντασης σωματική άσκηση (Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019), τείνουν να προσλαμβάνουν συνολικά περισσότερο βάρος (Beaudry et al., 2019; Kyrkou, et al., 2018; Deliens et al., 2019; Deliens et al., 2013; Correa-Rodríguez et al., 2018). Μια πιθανή αιτία αυτού του φαινομένου που παρατηρείται είναι η χαμηλότερη ποιότητα της διατροφής των νεαρών ανδρών καθώς και οι μεγαλύτερες ποσότητες τροφής που τείνουν να καταναλώνουν (LaCaille et al., 2011; Mello et al., 2019; Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017; Kyrkou et al., 2018)

Πολλοί φοιτητές, αναφέρουν ότι κατά τη μετάβαση τους στο πανεπιστήμιο η άθληση δεν αποτελεί μια από τις προτεραιότητες τους. Πρωταρχικό τους στόχος, είναι η προσαρμογή τους στον τόπο κατοικίας κατά τη φοίτηση και το πανεπιστημιακό περιβάλλον καθώς και η κοινωνικοποίηση τους (LaCaille et al., 2011). Το μειωμένο



επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας συνδέεται με την ολοένα και αυξανόμενη ενασχόληση των νέων με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το Internet (Yahia et al., 2015; Deliens et al., 2013). Ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι σημαντικός αριθμός φοιτητών (52.5%) αφιερώνουν 3-4 ώρες/μέρα στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή είτε για μελέτη του πανεπιστημιακού υλικού είτε για ψυχαγωγία (Yahia et al., 2015). Η αύξηση της σωματικής αδράνειας σε συνδυασμό με τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες που τείνουν να υιοθετούν οι νέοι κατά τα χρόνια φοίτησης τους, οδηγεί σε μείωση της άλιπης μάζας και αύξηση της λιπώδους μάζας αντίστοιχα (Deliens et al., 2013). Ο συνδυασμός αυτός, έχει σαν αποτέλεσμα την υιοθέτηση ενός ανθυγιεινού τρόπου ζωής, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, η οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με μη μεταδοτικές ασθένειες, όπως ο διαβήτης τύπου 2 και οι καρδιαγγειακές παθήσεις (Deliens et al., 2013; Yahia et al., 2015; Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019).

Αξιοσημείωτο ήταν το γεγονός ότι στους φοιτητές που αφιέρωναν πολλές ώρες στη μελέτη του πανεπιστημιακού υλικού, εντοπίστηκε μικρότερη αύξηση του ποσοστού λίπους. Αυτό το δεδομένο έρχεται σε αντιπαράθεση με την προαναφερθείσα επίδραση των καθιστικών συμπεριφορών στο βάρος. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι οι φοιτητές που έχουν την αυτοπειθαρχία να μελετούν προκειμένου να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν την ακαδημαϊκή τους πρόοδο, ενδέχεται να έχουν αντίστοιχη αυτοπειθαρχία για τον έλεγχο του βάρους τους. (Deliens et al., 2013)

3.3. Περιβάλλον

3.3.1. Φυσικό περιβάλλον

Τόσο το περιβάλλον του τόπου κατοικίας φοίτησης όσο και το Πανεπιστημιακό περιβάλλον, ενδέχεται να επηρεάσει το βάρος των φοιτητών. Οι φοιτητές ανάλογα με την τοποθεσία της κατοικίας τους διαμορφώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι η προσβασιμότητα σε καταστήματα τροφίμων (μάρκετ, περίπτερα κ.ά.) καθώς και η διαθεσιμότητα αυτών σε υγιεινά τρόφιμα διαδραματίζουν



καθοριστικό ρόλο στις διατροφικές επιλογές των νέων. Η μειωμένη προσβασιμότητα σε καταστήματα τροφίμων λόγω της τοποθεσίας της κατοικίας των φοιτητών, οδηγεί πολλές φορές τα άτομα αυτά στην κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Αυτό έγκειται στο γεγονός ότι αδυνατούν να προμηθευτούν ακόμη και τα απαραίτητα αγαθά ώστε να μαγειρεύουν στο σπίτι. Για παράδειγμα, πολλοί φοιτητές που μένουν σε εστίες του πανεπιστημίου αναφέρουν ότι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε καταστήματα τροφίμων, ενώ επίσης εκφράζουν ανησυχία καθώς πολλές φορές δεν παρέχονται οι κατάλληλοι χώροι παρασκευής γευμάτων και αποθήκευσης-συντήρησης τροφίμων). Έτσι, στρέφονται προς την κατανάλωση έτοιμου φαγητού είτε σε εξωτερικούς χώρους είτε παραγγέλλοντας στο σπίτι (Amore, Buchthal & Banna., 2019). Ωστόσο, τα τρόφιμα αυτά συνήθως είναι χαμηλής διατροφικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε μακροθρεπτικά συστατικά, αλατιού και σακχάρων και η συχνή κατανάλωση τους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους (Amore, Buchthal & Banna., 2019).

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε πρωτοετής φοιτητές πανεπιστημίου στο Βέλγιο, προσδιόριστηκαν οι συσχετισμοί της αλλαγής στο ΔΜΣ και το ποσοστό λίπος (BF%), προκειμένου να εντοπιστούν πιθανές εξηγήσεις για το φαινόμενο αύξησης του βάρους των φοιτητών κατά το πρώτο έτος. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι οι φοιτητές που γευμάτιζαν συχνά στο φοιτητικό εστιατόριο, σε καταστήματα «γρήγορου» φαγητού ή/και σε σπίτι φίλων εμφάνισαν μεγαλύτερες αυξήσεις στο ΔΜΣ, ενώ επίσης βρέθηκε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό λίπους σε φοιτητές που διέμεναν μόνοι τους στον τόπο φοίτησης ή γευμάτιζαν συχνά στο φοιτητικό εστιατόριο (Deliens et al., 2013).

Τα πανεπιστήμια, παρέχουν στους φοιτητές, μέσω των κυλικείων, μια ποικιλία τροφίμων. Ερευνητικά δεδομένα, δείχνουν ότι παρόλο που υπάρχουν και υγιεινές επιλογές μεταξύ αυτών, το υψηλότερο κόστος τους, τους αποτρέπει από την προτίμησή τους. Πολλοί φοιτητές αναφέρουν επίσης ότι η γεύση και η ποιότητα τους δεν είναι αντίστοιχη του κόστους τους (Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Έτσι, σημαντικό μέρος των φοιτητών στρέφονται προς την κατανάλωση τροφίμων χαμηλότερου κόστους που συνήθως είναι χαμηλής διατροφικής αξίας και πλούσια σε θερμίδες (πίτσες, κρουασάν, έτοιμα σάντουιτς, κέικ, αναψυκτικά και μεταποιημένα προϊόντα κρέατος) (Beaudry et al., 2019; Tam et al., 2017). Παρόμοια στοιχεία, έχουν εντοπιστεί και για τη λέσχη των πανεπιστημίων. Παρόλο που υπάρχουν υγιεινές επιλογές κυρίως λόγω του υψηλότερου κόστους τους οι φοιτητές καταναλώνουν γεύματα με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακα, λιπαρά και



αλάτι (Sogari et al., 2018; Hilger-Kolb & Diehl, 2019). Μάλιστα, αρκετοί φοιτητές αναφέρουν σε έρευνες ότι καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες όταν σιτίζονται στη λέσχη των πανεπιστημίων, λόγω της χρηματικής συμμετοχής τους γι' αυτό το σκοπό (LaCaille et al., 2011). Επίσης, στους χώρους πολλών πανεπιστημίων υπάρχουν μηχανήματα αυτόματης πώλησης που περιέχουν κατά κύριο λόγο ανθυγιεινά σνακ (έτοιμα σάντουιτς, γλυκά, μπισκότα, αναψυκτικά κ.ά.) (LaCaille et al., 2011; Deliens et al., 2014), με αποτέλεσμα να επηρεάζονται αρνητικά πολλές φορές οι διατροφικές επιλογές των φοιτητών και κατ' επέκταση το βάρος τους. Επιπρόσθετα, η έλλειψη επαρκών αθλητικών εγκαταστάσεων και ανάλογου εξοπλισμού εντός πολλών πανεπιστημίων, μπορεί να αποθαρρύνει τους φοιτητές ως προς την ενασχόληση τους με την φυσική τους κατάσταση. (LaCaille et al., 2011)

Η σωματική αδράνεια σε συνδυασμό με την τάση των φοιτητών προς τις προαναφερθείσες ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές τόσο εντός και εκτός του πανεπιστημίου, μπορεί να επιφέρει μείωση της άλιπης μάζας και αύξηση της λιπώδους μάζας (Úbeda-Colomer, Monforte & Devís-Devís, 2019; Deliens et al., 2013).

3.3.2. Κοινωνικό Περιβάλλον

Αρκετές μελέτες έχουν διερευνήσει εμπειρικά εάν η συναναστροφή με υπέρβαρους ή παχύσαρκους συνομηλίκους αυξάνει την πιθανότητα παχυσαρκίας και στην ομάδα συναναστροφής (Yakusheva, Karinos & Weiss, 2011). Όπως έχουν σημειώσει οι ερευνητές, ο εντοπισμός και η αντιμετώπιση των διαφόρων πιθανών προκαταλήψεων στην εκτίμηση των επιπτώσεων στο βάρος από συνομηλίκους είναι δύσκολη.

Πολλές έρευνες έχουν στηριχθεί στη θεωρία του Manski (1993) για την επιρροή από τους συνομηλίκους, ώστε να περιγράψουν αυτές τις πιθανές προκαταλήψεις.

-Πρώτον, η επιλογή κοινωνικών αλληλεπιδράσεων με φίλους και την οικογένεια δεν είναι τυχαία. Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις σε διάφορους τομείς ότι οι φοιτητές τείνουν να συναναστρέφονται με άτομα που διαθέτουν παρόμοια χαρακτηριστικά με αυτούς.

-Δεύτερον, ενδεχομένως υπάρχουν κοινοί περιβαλλοντικοί και θεσμικοί παράγοντες που επηρεάζουν το βάρος τόσο των φοιτητών όσο και του ευρύτερου κοινωνικού τους κύκλου (φίλοι, συγγάτοικοι, σύντροφοι κλπ). Οι φοιτητές και οι συνομήλικοί τους, εκτίθενται στο ίδιο φυσικό περιβάλλον (π.χ. συνήθως διαμένουν κοντά στα ίδια εστιατόρια γρήγορου



φαγητού, παντοπωλεία, αθλητικά κέντρα κ.λπ.), γεγονός που μπορεί να επηρεάσει το βάρος τους και τις σχετικές συμπεριφορές τους.

-Τρίτον, ενώ οι φίλοι και η οικογένειά των φοιτητών μπορούν να διαμορφώσουν τις συμπεριφορές διατροφής και άσκησης τους, οι ίδιοι οι φοιτητές μπορούν επίσης να επηρεάζουν τις αντίστοιχες συμπεριφορές των συνομηλίκων τους.

Ως αποτέλεσμα, είναι συχνά δύσκολο να προσδιοριστεί ο βαθμός στον οποίο η θετική συσχέτιση μεταξύ του βάρους ενός ατόμου και αυτού του συνομηλίκου του είναι αποτέλεσμα επιρροής του ατόμου από τον συνομήλικο ή το αντίστροφο (Yakusheva, Karinos & Weiss, 2011). Εντούτοις, φαίνεται ότι με τον ένα ή τον άλλο τρόπο ασκείται επιρροή στη διατροφική τους συμπεριφορά (διατροφικές επιλογές) (Sogari et al, 2018; LaCaille et al., 2011; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Marquis et al., 2018; Deliens et al., 2013) και στον τρόπο ζωής τους, περιλαμβάνοντας κατά κύριο λόγο τις εξόδους (LaCaille et al., 2011; Deliens et al., 2013) και τη συμπεριφορά καπνίσματος (Leshargie et al., 2019). Έτσι, εάν το διατροφικό περιβάλλον των συνομηλίκων τους (φίλοι, σύντροφοι, συγκατάκοι) συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός ανθυγιεινού τρόπου ζωής, με αποχή από κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες, οι φοιτητές ενδέχεται να ακολουθήσουν ένα παρόμοιο μοτίβο.

Η συχνή συναναστροφή των φοιτητών με τους συνομηλίκους και ιδιαίτερα σε εξωτερικούς χώρους έχει συσχετιστεί με την κατανάλωση γευμάτων που συνήθως δεν είναι ιδιαίτερα υγιεινά (Sogari et al., 2018; LaCaille et al., 2011; Marquis et al., 2018; Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Amore, Buchthal & Banna, 2019). Συγχρόνως, οι ποσότητες της καταναλισκόμενης τροφής κατά τις εξόδους τους είναι μεγαλύτερη από αυτή που συνηθίζουν να καταναλώνουν στην καθημερινότητα τους. Ο συνδυασμός της αυξημένης ποσότητας και της χαμηλής διατροφικής αξίας αυτών των τροφίμων που καταναλώνουν στις συχνές εξόδους τους, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους (Jiang et al., 2019) και μάλιστα σε αύξηση της λιπώδους μάζας (Deliens et al., 2013). Επιπλέον, πολλοί φοιτητές υποστηρίζουν ότι οι έξοδοι με τους συνομηλίκους τους συνδέονται πολλές φορές με αυξημένη πόση αλκοολούχων ποτών, γεγονός που όπως αναφέρουν οι ίδιοι συνεισφέρει στην πρόσληψη βάρους λόγω των αυξημένων θερμίδων που προσλαμβάνουν από αυτό (LaCaille et al., 2011). Ταυτόχρονα, ενδέχεται να παρατηρηθεί επιρροή ως προς την έναρξη του καπνίσματος ή/και αρνητική αλλαγή ως προς τη συμπεριφορά καπνίσματος μέσω των συνομηλίκων (Leshargie et al., 2019). Ως εκ τούτου, μπορεί να διαμορφωθεί



ένας συνολικά ανθυγιεινός τρόπος ζωής που μπορεί να επιφέρει τόσο την πρόσληψη βάρους όσο και προβλήματα υγείας.

Έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες ώστε να διερευνηθεί η σχέση της μεταβολής του βάρους φοιτητριών, κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους φοίτησης, και πιο συγκεκριμένα της αύξησης βάρους, με το βάρος των συνομηλίκων κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο. Οι ερευνητές αν και διαπίστωσαν ότι η αρνητική επίδραση του αρχικού βάρους των συνομηλίκων μπορεί να είναι ισχυρότερη σε γυναίκες που ήταν υπέρβαρες κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο, εντόπισαν ότι η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Παρόλα αυτά, τα ευρήματα της έρευνας, υποδηλώνουν ότι το ποσό βάρους που προσέλαβαν οι φοιτήτριες κατά το πρώτο έτος σχετίζεται αρνητικά με το βάρος των συνομηλίκων τους κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο. (Yakusheva, Karinos & Weiss, 2011).

Έρευνες που έχουν μελετήσει την επίδραση των διατροφικών συμπεριφορών του κοινωνικού περίγυρου των φοιτητών στις προσωπικές τους αντίστοιχες συμπεριφορές, έχουν διερευνήσει και το ενδεχόμενο επιρροής των φοιτητών από τυχόν συμπεριφορές απώλειας βάρους των συνομηλίκων τους. Πιο συγκεκριμένα, ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι φοιτητές και ιδιαίτερα οι νεαρές γυναίκες, των οποίων οι συνομήλικοι που συναναστρέφονται υιοθετούν συμπεριφορές απώλειας βάρους είναι πιθανό να υιοθετήσουν και οι ίδιοι τέτοιες συμπεριφορές, με αποτέλεσμα τη μικρότερη ενδεχομένως αύξηση βάρους κατά τη φοίτηση σε σύγκριση με τους φοιτητές των οποίων οι συνομήλικοι δεν επιδιώκουν την απώλεια βάρους (Yakusheva, Karinos & Weiss, 2011). Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι λαμβάνοντας υπόψη το προσωπικό ιστορικό της λήψης συμπληρωμάτων απώλειας βάρους, οι φοιτήτριες των οποίων οι συνομήλικοι χρησιμοποιούσαν τέτοιου είδους συμπληρώματα πριν την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο, ήταν 18% ($p = 0.01$) πιο πιθανό να τα λαμβάνουν και οι ίδιοι κατά το πρώτο έτος. Αντίστοιχα, οι φοιτήτριες των οποίων οι συνομήλικοι είχαν περιορίσει την πρόσληψη τροφής με σκοπό την απώλεια βάρους, ήταν 22% ($p = 0.02$) λιγότερο πιθανό να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες γευμάτων κατά τη διάρκεια του πρωτοετούς έτους (Yakusheva, Karinos & Weiss, 2011).

Η επίδραση αυτής της συμπεριφοράς στο βάρος των φοιτητών, εξαρτάται από τον βαθμό περιορισμού της καταναλισκόμενης τροφής. Έχει αποδειχθεί ότι άτομα που ακολουθούν ανθυγιεινές πρακτικές για τον έλεγχο του βάρους όπως δίαιτες υπερβολικού



περιορισμού της τροφής, έχουν περισσότερες πιθανότητες πρόσληψης βάρους μακροπρόθεσμα σε σύγκριση με μη διαιτώμενα άτομα. Αυτό έγκειται στο γεγονός ότι ο υπερβολικός περιορισμός τροφής, ενδέχεται να οδηγεί μελλοντικά σε υπερκατανάλωση τροφής και κατ' επέκταση σε αύξηση του βάρους. (Nelson et al., 2008)

Επιπρόσθετα, οι διατροφικές συνήθειες των νέων επηρεάζονται εκτός από το φιλικό περιβάλλον και από το οικογενειακό περιβάλλον είτε διαμένουν στο ίδιο σπίτι είτε σε φοιτητική κατοικία. Η οικογένεια ενδέχεται να επηρεάζει έμμεσα τον σωματικό βάρος των νεαρών ενήλικων κατά την διάρκεια των φοιτητικών τους χρόνων.

Η συνηθέστερη σωματική μεταβολή μεταξύ των φοιτητών είναι η αύξηση βάρους. Αυτή η μεταβολή μπορεί να λάβει χώρα τόσο κατά την παιδική-εφηβική ηλικία όσο και κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο (Nelson et al., 2008). Μια πιθανή αιτία της αύξησης βάρους θα μπορούσε να αποτελεί ο αυστηρός γονικός έλεγχος και η απαγόρευση κατανάλωσης κάποιων συγκεκριμένων τροφίμων που είναι λιγότερο θρεπτικά για τον οργανισμό κατά την παιδική-εφηβική ηλικία. Κατά συνέπεια, οι νέοι έπειτα από την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο πιθανόν να ξεκινούν να καταναλώνουν τα συγκεκριμένα «απαγορευμένα» τρόφιμα σε μεγάλες ποσότητες, λόγω της αυτονομίας που αποκτούν, έχοντας ως αποτέλεσμα την πρόσληψη βάρους (Amore, Buchthal & Banna, 2019). Άλλος ένας παράγοντας που μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση βάρους είναι οι ελλειπείς γνώσεις των γονέων γύρω από την έννοια της υγιεινής διατροφής. Έτσι λοιπόν, οι γονείς αδυνατούν να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους από μικρή ηλικία το τι είναι υγιεινό για τον οργανισμό, οδηγώντας τους στην υιοθέτηση μιας ανθυγιεινής διατροφής και κατά την διάρκεια των φοιτητών τους χρόνων (Amore, Buchthal & Banna, 2019).

Αντιθέτως, ορισμένοι γονείς έχουν τις απαραίτητες γνώσεις ως προς τη διατήρηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Έτσι, οι γονείς μπορούν να ωθήσουν τα παιδιά τους σε αυτό τον τρόπο ζωής με μεγαλύτερη ευκολία και να τον διατηρήσουν κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής τους (Sogari et al., 2018; Amore, Buchthal & Banna, 2019). Βέβαια, εάν οι γονείς που γνωρίζουν περί υγιεινής διατροφής, υπερβάλλουν με τον έλεγχο του τροφικού περιβάλλοντος των παιδιών τους και εστιάζουν περισσότερο στην εικόνα σώματος (εμφάνιση και το σχήμα του σώματος), πιθανόν να οδηγήσουν τους νέους στην ανάπτυξη διαστρεβλωμένης εικόνας σώματος, αυξάνοντας παράλληλα τον κίνδυνο εμφάνισης διατροφικών διαταραχών μετά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο (Radwan et al., 2018).



3.4. Αύξηση βάρους κατά το πρώτο έτος

Πολλές έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι παρατηρείται μεγαλύτερη αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους φοίτησης (Deliens et al., 2019; Brown, 2008; Beaudry et al., 2019; Hootman, Guertin & Cassano, 2018; Vella-Zarb & Elgar, 2009; Vadeboncoeur, Townsend, & Foster, 2015; Levitsky, Halbmaier & Mrdjenovic, 2004). Μάλιστα, έχει τεκμηριωθεί ότι η αύξηση βάρους ιδίως κατά το πρώτο εξάμηνο, αντιπροσωπεύει το μεγαλύτερο μέρος του βάρους που αποκτήθηκε κατά το πρώτο έτος της φοίτησης των νεαρών ενήλικων. Επιπλέον, η αύξηση βάρους κατά το πρώτο έτος είναι μεγαλύτερη από τη μέση ετήσια αύξηση βάρους κατά τα επόμενα έτη φοίτησης (LaCaille et al., 2011; Yakusheva, Kapinos & Weiss, 2011; Hootman, Guertin & Cassano, 2018).

Ωστόσο, καθώς αυτή η αύξηση, ενδέχεται να συνεχιστεί σε όλη τη διάρκεια των σπουδών, οι νεαροί ενήλικες, που εισέρχονται εξαρχής υπέρβαροι ή παχύσαρκοι στο πρώτο έτος φοίτησης τους, έχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων σε σχέση με τα άτομα φυσιολογικού βάρους (Ludy et al., 2018; Hootman, Guertin & Cassano, 2018).

Η αύξηση βάρους κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους αναφέρεται συχνά στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στις πανεπιστημιούπολεις ως «Freshman 15». Αυτός ο όρος στηρίζεται στην ιδέα ότι οι φοιτητές κατά το πρώτο έτος φοίτησης τους προσλαμβάνουν, κατά μέσο όρο, 15 λίβρες, δηλαδή περίπου 6.8 κιλά (Brown, 2008). Ωστόσο, μεταγενέστερες έρευνες δεν φαίνεται να συμφωνούν με αυτό το δεδομένο. Για παράδειγμα, μια μετα-ανάλυση, που έλαβε χώρα το 2009 και έλαβε υπόψη 24 μελέτες με συνολικά 3.401 συμμετέχοντες εκ των οποίων το 84.53% ήταν γυναίκες, εντόπισε ότι η μέση αύξηση βάρους ήταν μόνο 1.75 κιλά (3.86 λίβρες) κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους φοίτησης (Vella-Zarb & Elgar, 2009). Αντίστοιχα μικρότερη μέση αύξηση παρατηρήθηκε και σε πιο πρόσφατη μετα-ανάλυση που διεξήχθη το 2015 και έλαβε υπόψη 22 διαχρονικές μελέτες με 5.549 συμμετέχοντες φοιτητές. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε μια μέση αύξηση βάρους 1.36 κιλά (3 λίβρες) κατά το πρώτο έτος φοίτησης (διάστημα 6 εβδομάδων έως 8 μήνες) (Vadeboncoeur, Townsend & Foster, 2015). Σε αυτές τις μετα-αναλύσεις, παρατηρήθηκε ένα ευρύ φάσμα αλλαγών βάρους που κυμάνθηκε από 0.73 έως 3.99 κιλά (1.6 έως 8.8 λίβρες) και -0.68 έως 3.1 κιλά (-1.5 έως 6.8 λίβρες) αντίστοιχα. Παρά το γεγονός ότι οι μέσες αλλαγές βάρους, που εντοπίστηκαν



σε αυτές τις μετα-αναλύσεις, είναι σημαντικά μικρότερου μεγέθους από την γενική ιδέα «Freshman 15», δεν παύουν να αντιπροσωπεύουν αύξηση βάρους σε αυτή την ιδιαίτερη πληθυσμιακή ομάδα. Μάλιστα, η αύξηση βάρους που μπορεί να παρατηρηθεί στους φοιτητές είναι 5 φορές μεγαλύτερη από την αύξηση βάρους που μπορεί να επέλθει στο γενικό πληθυσμό μέσα σε ένα χρόνο (Levitsky, Halbmaier & Mrdjenovic, 2004). Εντούτοις, σε αυτές τις μετα-αναλύσεις που έχουν διεξαχθεί, απευθυνόμενες σε περίπου 9.000 φοιτητές, δεν παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τη σύσταση του βάρους που αποκτήθηκε κατά αυτό το διάστημα. Τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας, είναι επίσης σύμφωνα με αυτά τα γενικά πρότυπα και μάλιστα βρίσκονται κοντά στην υψηλότερη τιμή του αναφερόμενου εύρους βάρους που αποκτάται από τους φοιτητές κατά το πρώτο έτος φοίτησης, ενώ παράλληλα δίνονται πληροφορίες και για τη σύσταση του προστιθέμενου βάρους. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα αυτή καταδεικνύει αύξηση σωματικού βάρους 3.8 κιλά (8.4 λίβρες) στους φοιτητές και 1.8 κιλά (4.0 λίβρες) στις φοιτήτριες. Όσον αφορά τη σύσταση του βάρους που ανακτήθηκε, παρατηρήθηκε αύξηση του σωματικού λίπους κατά 2.7 κιλά (6.0 λίβρες) στους νεαρούς άνδρες και κατά 1.5 κιλά (3.3 λίβρες) στις νεαρές γυναίκες. (Beaudry et al., 2019)

Έχει διαπιστωθεί ότι αντίστοιχες αυξήσεις βάρους με το πρώτο έτος φοίτησης παρατηρούνται και κατά το τελευταίο έτος. Αναλυτικότερα, τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης έρευνας, που κατέδειξε μια μέση αύξηση βάρους κατά 1.3 κιλά στους φοιτητές και μια μικρότερη αύξηση κατά 0.6 κιλά στις φοιτήτριες κατά τη διάρκεια του πρώτου εξαμήνου, με αύξηση του σωματικού λίπους κατά 0.6 κιλά τόσο στους φοιτητές όσο και στις φοιτήτριες, εντόπισε κάτι ανάλογο και για το τελευταίο έτος φοίτησης. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε μια μέση αύξηση βάρους κατά 1.4 κιλά στους νεαρούς άνδρες και μια μικρότερη αύξηση κατά 0.8 κιλά στις νεαρές γυναίκες. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι μέσες αυξήσεις βάρους, που παρατηρήθηκαν κατά το τελευταίο έτος φοίτησης τους, αντιστοιχούσαν εξ ολοκλήρου στο σωματικό λίπος. (Deliens et al., 2019) Παρόλο που και σε αυτές τις έρευνες (Beaudry et al., 2019; Deliens et al., 2019) το προστιθέμενο βάρος είναι μικρότερο από τα 6.8 κιλά που υποστηρίζει η γενική ιδέα «Freshman 15», έχει τεκμηριωθεί ότι ακόμη και αύξηση του σωματικού βάρους κατά 1 κιλό (ή αύξηση 1 εκατοστού στην περιφέρεια της μέσης) σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας (Beaudry et al., 2019). Οι φοιτητές πανεπιστημίου φαίνεται να κινδυνεύουν από υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία γεγονός που μπορεί να έχει μακροχρόνιο αντίκτυπο



στην υγεία (Hootman, Guertin & Cassano, 2018), όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, το μεταβολικό σύνδρομο, η αθηροσκλήρωση, η δυσλιπιδαιμία και ο διαβήτης τύπου 2 (Must et al., 1999).

Αν και, παρατηρούνται αυξήσεις βάρους τόσο στους φοιτητές όσο και στις φοιτήτριες, ιδιαίτερα κατά το πρώτο έτος φοίτησης τους (Beaudry et al., 2019; Deliens et al., 2019; Brown, 2008), οι νεαροί άνδρες φαίνεται να προσλαμβάνουν σημαντικά περισσότερο βάρος και μάλιστα έχουν περισσότερες πιθανότητες για πρόσληψη βάρους καθ'ολη τη διάρκεια των φοιτητικών τους χρόνων σε σύγκριση με τις γυναίκες (Deliens et al., 2019; Kyrkou et al., 2018; Beaudry et al., 2019; Correa-Rodríguez et al., 2018). Έρευνες έχουν δείξει ότι μόνο στους νεαρούς άνδρες, διαπιστώθηκαν σημαντικές αυξήσεις μεταξύ του πρώτου και δεύτερου έτους καθώς και του δεύτερου και τρίτου έτους για το σωματικό βάρος (1.4 κιλά και 0.9 κιλά αντίστοιχα), ενώ παράλληλα σημειώθηκε σημαντική μείωση του ποσοστού λίπους (-1.1%) μεταξύ του δεύτερου και τρίτου έτους. Αντίθετα, στις γυναίκες όπως προαναφέρθηκε παρατηρούνται μικρότερες αυξήσεις βάρους και σωματικού λίπους κυρίως κατά το πρώτο και τελευταίο έτος φοίτησης τους. (Deliens et al., 2019)

Επιπλέον, η αύξηση του βάρους, που εντοπίζεται μεταξύ των φοιτητών κατά την περίοδο των σπουδών τους, οδηγεί σε αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), με αποτέλεσμα ένα σημαντικό μέρος φοιτητών φυσιολογικού βάρους να κατατάσσονται πλέον στην κατηγορία των υπέρβαρων ή/και παχύσαρκων ατόμων (Deliens et al., 2019; Brown, 2008; Beaudry et al., 2019; Hootman, Guertin & Cassano, 2018; Levitsky, Halbmaier & Mrdjenovic, 2004). Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) το 2016, υπήρχαν περίπου 1.9 δισεκατομμύρια υπέρβαροι ενήλικες ηλικίας 18 ετών και άνω, από τους οποίους τουλάχιστον 650 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκοι (W.H.O., 2020)

3.5. Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων

Προηγούμενες μελέτες έχουν αναφέρει υψηλότερες ενδείξεις υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας μεταξύ των νεαρών ανδρών σε αντίθεση με τις νεαρές γυναίκες (Beaudry et al., 2019; Yahia et al., 2015; Kyrkou et al., 2015; Correa-Rodríguez et al.,



2018; Von Bothmer & Fridlund, 2005). Μάλιστα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες είχαν σχεδόν 3 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι υπέρβαροι (28.8%) σε σύγκριση με τις γυναίκες (8.7%) (Kyriakou et al., 2015). Οι γυναίκες φαίνεται να εμφανίζουν υψηλότερες ενδείξεις φυσιολογικού βάρους και υποσιτισμού (El-Kassas & Ziade, 2016). Αυτό το φαινόμενο μπορεί να οφείλεται στην ολοένα και αυξανόμενη τάση περιορισμού της καταναλισκόμενης τροφής και την εμφάνιση διαταραχών διατροφής μεταξύ των γυναικών, ή στην μικρότερη τάση για επιδείνωση των διατροφικών συνηθειών μεταξύ των νεαρών ανδρών σε σύγκριση με τις γυναίκες. (Correa-Rodríguez et al., 2018)

Οι διαφορές ως προς την μεταβολή του βάρους και του ΔΜΣ μεταξύ των νεαρών ανδρών και γυναικών, πιθανόν να οφείλονται στη διαφορετική επίδραση ορισμένων παραγόντων στις διατροφικές τους συνήθειες και τον τρόπο ζωής τους. Η ανθυγιεινή διατροφή, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, η μείωση της φυσικής δραστηριότητας και η υιοθέτηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αύξηση του βάρους και του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας (LaCaille et al., 2011; Deliens et al., 2014; Beaudry et al., 2019). Τα παραπάνω χαρακτηριστικά, όπως έχει αναφερθεί και σε προηγούμενα κεφάλαια, μπορεί να αποτελούν στοιχεία της διατροφικής συμπεριφοράς και του τρόπου ζωής των φοιτητών.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η ποιότητα της διατροφής τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες, μειώνεται κατά τη διάρκεια των φοιτητικών χρόνων, ιδιαίτερα κατά το πρώτο έτος, και χαρακτηρίζεται από μια γενική μείωση στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών και από την αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων που περιέχουν υψηλά επίπεδα νατρίου, ζάχαρης και κορεσμένου λίπους.

Μεγαλύτερη μείωση της συνολικής ποιότητας της διατροφής και υιοθέτηση ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών παρατηρείται στους νεαρούς άνδρες (LaCaille et al., 2011; Mello et al., 2019; Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017). Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα ερευνών δείχνουν μεγαλύτερες μειώσεις στην πρόσληψη λαχανικών και φρούτων και μεγαλύτερες αυξήσεις στην κατανάλωση «γρήγορου φαγητού», γλυκών όπως ντόνατς και κέικ, τηγανητών φαγητών, κόκκινου κρέατος και παραπροϊόντων του, ζυμαρικών και ρυζιού (Beaudry et al., 2019; Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017) καθώς και σακχαρούχων και **αλκοολούχων ποτών** (LaCaille et al., 2011; Beaudry et al., 2019; Ludy et al., 2018; Deliens et al., 2013; Deforche et al., 2015) μεταξύ των νεαρών ανδρών σε



σύγκριση με τις γυναίκες. Έτσι, η μεγαλύτερη μείωση της ποιότητας της διατροφής που έχει παρατηρηθεί στους άνδρες μπορεί να αποτελεί έναν από τους παράγοντες που οδηγούν σε μεγαλύτερη αύξηση του βάρους τους σε σύγκριση με τις γυναίκες (Beaudry et al., 2019; Yahia et al., 2015)

Αν και οι έρευνες που αφορούν τη σύγκριση του προστιθέμενου βάρους με βάση τη σύσταση του μεταξύ φοιτητών και φοιτητριών είναι ελάχιστες, τα αποτελέσματα ερευνών, έχουν δείξει ότι οι άνδρες είχαν μεγαλύτερες απόλυτες αυξήσεις στην περιφέρεια της μέσης, την αναλογία μέσης προς ισχίο, τη λιπώδη μάζα και την άπαχη μάζα από ό, τι οι γυναίκες, αποδεικνύοντας πιθανόν με αυτό τον τρόπο τη μεγαλύτερη συνολική αύξηση βάρους. Ωστόσο, όταν η μάζα λίπους εκφράστηκε ως ποσοστό του συνολικού βάρους που αποκτήθηκε, οι γυναίκες κέρδισαν περισσότερο λίπος, παρόλο που οι άνδρες είχαν μεγαλύτερη αύξηση βάρους. (Beaudry et al., 2019)

Η διαφορά στην πρόσληψη του βάρους που παρατηρείτε ανάμεσα στα δύο φύλα, μπορεί να οφείλεται στη διαφορετική αντίληψη του μεγέθους της μερίδας. Πράγματι, έρευνες αναφέρουν ότι οι νεαροί άνδρες τείνουν να καταναλώνουν μεγαλύτερες μερίδες σε σύγκριση με τις γυναίκες (Kyriakou et al., 2018).

Επιπλέον, αναφέρεται στη βιβλιογραφία ότι οι νεαροί άνδρες πολλές φορές επιδιώκουν την αύξηση του βάρους τους ώστε να φαίνονται «σε φόρμα και μυώδεις». Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνες, πολλοί από αυτούς καταναλώνουν ανθυγιεινά τρόφιμα με σκοπό την αύξηση βάρους, παρόλο που ενδιαφέρονταν για αύξηση της μυϊκής μάζας. Μάλιστα, σύμφωνα με τους LaCaille et al. (2011), «οι άνδρες προσπαθούν να μετατρέψουν τις προστιθέμενες θερμίδες λίπους σε μυ μέσω της άσκησης». Επίσης, εντοπίζονται διαφορετικές αντιλήψεις σχετικά με την κοινωνικά αποδεκτή εικόνα σώματος μεταξύ των φύλων, γεγονός που πιθανόν εξηγεί τις υψηλότερες αυξήσεις βάρους και κατά συνέπεια του ΔΜΣ μεταξύ των ανδρών. Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τους El-Ansari et al. (2010), «οι άνδρες θεωρούν ότι μια μεγαλύτερη ποικιλία μορφών σώματος είναι κοινωνικά αποδεκτή από τις γυναίκες, ενώ οι γυναίκες έχουν ένα μικρότερο εύρος από αυτό που θεωρείται «ιδανική» εικόνα του σώματος». Έτσι, οι άνδρες φαίνεται να εκφράζουν λιγότερο ανησυχία για το βάρος τους, ενώ επίσης διαπιστώνεται ότι ακολουθούν λιγότερες στρατηγικές διαχείρισης βάρους σε σύγκριση με τις γυναίκες (Deliens et al., 2013; LaCaille et al., 2011).



Εντύπωση προκαλεί η σύνδεση της αύξησης του βάρους με το άγχος που μπορεί να βιώνουν οι φοιτητές. Έχει διαπιστωθεί ότι το άγχος μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του βάρους διαφορετικά στους νεαρούς άνδρες σε σύγκριση με τις γυναίκες λόγω των διαφορετικών επιδράσεων του στρες, μεταξύ άλλων και στη διατροφική τους πρόσληψη (Hootman, Guertin & Cassano, 2018). Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι το άγχος αποτελεί ένα ισχυρότερο προγνωστικό παράγοντα της υιοθέτησης μιας ανθυγιεινής διατροφής από τους άνδρες σε σύγκριση με τις γυναίκες (Papier et al., 2015) και μάλιστα, έχει διαπιστωθεί ότι παρατηρείται αύξηση βάρους λόγω άγχους μόνο στους νεαρούς άνδρες (Hootman, Guertin & Cassano, 2018; Papier et al., 2015).



ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

4. Ερευνητικό μέρος

4.1. Σκοπός έρευνας

Στην παρούσα έρευνα, πραγματοποιήθηκε η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών φοιτητών καθώς και του τρόπος ζωής φοιτητών (φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ύπνου, συμπεριφορά καπνίσματος) τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας και του βαθμού συμμόρφωσης τους με τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής κατά της καραντίνας, με στόχο τον εντοπισμό τυχόν αλλαγών που μπορεί να έλαβαν χώρα επηρεαζόμενοι από τις πρωτόγνωρες συνθήκες διαβίωσης που κλήθηκαν να ακολουθήσουν για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19.

4.2. Εργαλεία συλλογής δεδομένων

4.2.1. Μεθοδολογία

Σε αυτό το μέρος πραγματοποιήθηκε έρευνα πεδίου. Πιο συγκεκριμένα, το μέρος αυτό αποτελείται από την μεθοδολογία της έρευνας, τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου, την ερμηνεία των αποτελεσμάτων με βάση τα βιβλιογραφικά δεδομένα, τους περιορισμούς και τα συμπεράσματα της.

4.2.2. Επαγωγική Στατιστική

Στην παρούσα ενότητα, μελετήθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας. Παρακάτω, διατυπώνονται τα ερωτήματα αυτά ένα προς ένα και απαντώνται με κατάλληλους ελέγχους που πραγματοποιήθηκαν. Οι έλεγχοι που χρησιμοποιήθηκαν είναι το Chi-Square για την εύρεση εξαρτήσεων μεταξύ ποιοτικών μεταβλητών, ο συντελεστής



Pearson που ελέγχει γραμμικές συσχετίσεις μεταξύ ποσοτικών/ordinal μεταβλητών, το t-test που ελέγχει διαφοροποιήσεις ποιοτικών μεταβλητών ως προς μια κατηγορική η οποία έχει 2 βαθμίδες και η Ανονα, που κάνει ακριβώς ότι το t-test με τη διαφορά το ότι η ποιοτική/ανεξάρτητη μεταβλητή έχει από 3 βαθμίδες και άνω.

4.2.3. Ερευνητικό Εργαλείο

Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία ήταν το ερωτηματολόγιο, το οποίο αποτελείται από 33 ερωτήσεις, το μεγαλύτερο ποσοστό των οποίων ήταν κλειστού τύπου. Το ερωτηματολόγιο θεωρήθηκε ως το πιο κατάλληλο εργαλείο απόσπασης πληροφοριών σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Αρχικά, το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε πιλοτικά σε ένα μικρό δείγμα φοιτητών για να δοκιμαστεί η αποτελεσματικότητά του και στη συνέχεια τροποποιήθηκε σε ψηφιακή μορφή (google forms) και διανεμήθηκε ψηφιακά στο διάστημα Μάρτιο-Μάιο 2020. Ο ψηφιακός τρόπος διανομής του ερωτηματολογίου προτιμήθηκε για δύο κύριους λόγους. Πρώτον, η εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας συνέπεσε με το διάστημα της πανδημίας Covid-19, που μας απέτρεψε από τον παραδοσιακό τρόπο διανομής του ερωτηματολογίου στο χώρο του πανεπιστημίου, λόγω περιορισμών μετακινήσεων στις οποίες υποβλήθηκαμε για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας. Δεύτερον, ο ψηφιακός τρόπος διανομής του ερωτηματολογίου δίνει τη δυνατότητα προσέγγισης μεγαλύτερου δείγματος φοιτητών και εξοικονόμησης χρόνου καθώς η ανάρτηση του ερωτηματολογίου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η συμπλήρωση του από τους φοιτητές απαιτούν πολύ λίγο χρόνο.

Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε ερωτήσεις όσον αφορά τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών (μέρος Α) καθώς και τις διατροφικές τους συνήθειες και τον τρόπο ζωής τους τόσο πριν όσο και κατά το διάστημα της καραντίνας (μέρος Β). Τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά περιλάμβαναν την ηλικία, την εθνικότητα, το ύψος, το παρόν σωματικό βάρος (ερωτήσεις ανοιχτού τύπου) καθώς και το φύλο, το έτος φοίτησης, τον τόπο μόνιμης κατοικίας, τον τόπο διαμονής κατά τη φοίτηση και τον τόπο διαμονής των φοιτητών κατά την περίοδο της καραντίνας (ερωτήσεις κλειστού τύπου). Στις ερωτήσεις που αφορούν τις διατροφικές τους συνήθειες (μέρος Β) συμπεριλήφθηκε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων



καθώς και το ερωτηματολόγιο συμμόρφωσης με τη Μεσογειακή Διατροφή (Mediterranean Diet Score) ώστε να ληφθούν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών αυτών ένα μήνα πριν την έξαρση του κορονοϊού Covid-19 και κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής αντίστοιχα.

Το ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) που αφορούσε το διάστημα πριν την έναρξη της καραντίνας (τον τελευταίο μήνα πριν την έναρξη) περιλάμβανε τα εξής τρόφιμα: γαλακτοκομικά προϊόντα (1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 40 γρ. τυρί, κ.ά.), δημητριακά ολικής αλέσεως [ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα), μακαρόνια, ρύζι (1 φλ.), κ.ά.], δημητριακά (λευκό ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.ά.), φρούτα και χυμούς (1 μέτριο μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, 1 φλιτζάνι κεράσια, φράουλες, 1 ποτήρι χυμό κ.ά.), λαχανικά (1 φλιτζάνι ωμά ή βρασμένα), όσπρια (1 φλιτζάνι), πουλερικά (120 γρ.) και προϊόντα τους, κόκκινο κρέας (120 γρ.) και προϊόντα του, ψάρι και σούπες (120 γρ. ή 1 πιάτο), αρτοπαρασκευάσματα [κριτσίνια, κουλούρια (2 μέτρια)], ξηροί καρποί, σπόροι (1 φλιτζάνι), ελαιόλαδο στο μαγείρεμα (1 κουταλιά της σούπας), σοκολατοειδή, γλυκίσματα (1τμχ), μπισκότα (3-4τμχ), γλυκά ταψιού (1τμχ), γλυκά κουταλιού (1 κ.γλ.), παγωτό, κρέμα, ρυζόγαλο (1 τμχ), αναψυκτικά (1 κουτί ~330ml), καφές (1 φλιτζάνι ή ποτήρι) καθώς και τσάι ή άλλα αφεψήματα (1 φλιτζάνι). Η συχνότητα κατανάλωσης για κάθε είδος τροφίμου διαμορφώθηκε ως εξής: «ποτέ/σπάνια», «1-3 φορές/ μήνα», «1-2 φορές/εβδομάδα», «3-6 φορές/εβδομάδα», «1 φορά/ημέρα» καθώς και «>2 φορές/ημέρα».

Το ερωτηματολόγιο συμμόρφωσης με τη Μεσογειακή Διατροφή (διατροφικός δείκτης Mediterranean Diet Score) που αφορούσε τη διατροφική πρόσληψη των φοιτητών της προηγούμενης εβδομάδας, χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση του βαθμού συμμόρφωσης των φοιτητών με το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής αλλά και για τη λήψη όσο το δυνατόν περισσότερων πληροφοριών για τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Ο δείκτης αποτίμησης του βαθμού υιοθέτησης του Μεσογειακού Προτύπου, που κατασκευάστηκε από τους Panagiotakos et al (2007), περιλαμβάνει 11 διαφορετικές συνιστώσες (ομάδες τροφίμων): μη επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής αλέσεως ψωμί, ζυμαρικά, καστανό ρύζι κ.ά.), φρούτα, λαχανικά, όσπρια, πατάτες, ψάρια, κόκκινο κρέας και προϊόντα του, πουλερικά, πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (όπως τυρί, γιαούρτι, γάλα), ελαιόλαδο και αλκοολ. Οι συνιστώσες αυτές βαθμονομούνται χρησιμοποιώντας μονότονες ή μη μονότονες συναρτήσεις, οι τιμές των οποίων κυμαίνονται μεταξύ του 0 και του 5 (0-5) και αντίστροφα, ανάλογα με τη θέση των ομάδων τροφίμων στην



πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής. Τα σκορ που δόθηκαν στα τρόφιμα που βρίσκονται εντός των συστάσεων της Μεσογειακής διατροφής (δηλαδή, μη επεξεργασμένα δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, ψάρια και πατάτες) ήταν 0, 1, 2, 3, 4, 5 για τις αντίστοιχες καταναλώσεις «ποτέ», «σπάνια», «συχνά», «πολύ συχνά», «εβδομαδιαία» και «καθημερινά». Όσον αφορά στα τρόφιμα που δεν προσεγγίζουν αυτό το πρότυπο διατροφής (δηλαδή, το κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του, τα πουλερικά και τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα) η κλίμακα είναι αντίστροφη. Σχετικά με το αλκοόλ, η κατανάλωση <math><300\text{ ml}</math>/ημέρα συνεπάγεται με σκορ ίσο με 5, η μηδενική κατανάλωση ή η κατανάλωση >math>>700\text{ ml}</math>/ημέρα αντιστοιχεί με σκορ ίσο με 0, ενώ οι ημερήσιες καταναλισκόμενες ποσότητες ίσες με 300-400 ml, 400-500 ml, 500-600 ml και 600-700 ml (100 ml = 12 g αιθανόλης) συνεπάγονται με σκορ 4 έως 1 αντίστοιχα. Έτσι, η συμμόρφωση με τη Μεσογειακή διατροφή αξιολογείται συνολικά με εύρος 0-55, με υψηλότερες τιμές του δείκτη να υποδηλώνουν μεγαλύτερη συμμόρφωση με το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής (0-20 χαμηλή συμμόρφωση, 21-35 μέτρια συμμόρφωση και 36-55 υψηλή συμμόρφωση).

Παράλληλα, το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε ερωτήσεις (κλειστού τύπου), που αφορούσαν τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών αυτών τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Πιο συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις αυτές αφορούσαν τον αριθμό των γευμάτων τους μαζί με τα σνακ μέσα στην ημέρα, το είδος των γευμάτων που επιλέγουν μέσα στην ημέρα καθώς και στο πρωινό τους γεύμα, τη συχνότητα κατανάλωσης «έτοιμου» φαγητού καθώς και νερού, τη συχνότητα μαγειρέματος στο σπίτι, τον τρόπο μαγειρέματος των φαγητών τους, τον τρόπο και τη συχνότητα που συνηθίζουν να γευματίζουν (μόνοι, με παρέα, μπροστά την τηλεόραση/υπολογιστή), την ενδεχόμενη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής (βιταμίνες, πρωτεϊνικά σκευάσματα).

Ακολούθως υπήρχαν ερωτήσεις (κλειστού τύπου), που αφορούσαν τον τρόπο ζωής των φοιτητών τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Αναλυτικότερα, οι ερωτήσεις αυτές περιλάμβαναν τη συχνότητα άθλησης και το είδος της φυσικής δραστηριότητας που επέλεγαν (κατά τη διάρκεια της καραντίνας), τη συχνότητα καπνίσματος καθώς και τις ώρες που διαθέτουν για ύπνο.

Τέλος, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν και σε ερωτήσεις (κλειστού τύπου), που αφορούσαν τις προσωπικές τους πεποιθήσεις σχετικά με το βάρος τους, τους



παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες, τους λόγους επιλογής κατανάλωσης «έτοιμου» φαγητού, την εικόνα που έχουν για τη διατροφή τους.

4.2.4. Δειγματοληψία

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αφορούσε φοιτητές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ, στο Ηράκλειο.

Αρχικός στόχος ήταν η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου από 100 φοιτητές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ, στο Ηράκλειο Κρήτης. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε ψηφιακά στα κατάλληλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ώστε να συμπληρωθεί από τους φοιτητές κατά τους μήνες Μάρτιο έως Μάιο, 2020. Το τελικό δείγμα της παρούσας έρευνας ήταν 103 φοιτητές του προαναφερθέντος τμήματος.

4.3. Αποτελέσματα

4.3.1. Κοινωνικό-Δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών

Στην ενότητα αυτήν, παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Στον Πίνακα 4-1, φαίνεται πως το 72.8% των ερωτηθέντων είναι γυναίκες, ενώ το 27.2% άνδρες. Όσον αφορά την ηλικία τους, το 49.5% αποτελείται από άτομα 21 ενός έως 25 ετών και το 31.1% από άτομα ηλικίας 18 έως 20 ετών και το 19.4% καταλαμβάνουν οι ηλικίες από 26 έως 30 ετών. Αναφορικά με την εθνικότητα των ερωτηθέντων, όπως φαίνεται την πλειοψηφία κατέχουν οι Έλληνες με ποσοστό 99% και ακολουθούν οι Αλβανικής καταγωγής ερωτηθέντες οι οποίοι καταλαμβάνουν το 1%. Συνεχίζοντας, όσον αφορά το ύψος των ερωτηθέντων παρατηρείται πως ο μέρος όρος αγγίζει τα 1.69 μέτρα, ενώ το μέσο βάρος ανέρχεται στα 70 κιλά. Επιπλέον, το 58.3% των ερωτηθέντες έχουν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος, το 23.3% είναι υπέρβαρο, όσοι είναι παχύσαρκοι 1^{ου} βαθμού αγγίζουν το 9.7%, ενώ οι ελλιποβαρής και οι παχύσαρκοι 2^{ου} βαθμού αγγίζουν το 6.8% και το 1.9% αντίστοιχα. Παρακάτω, παρουσιάζεται το έτος φοίτησης των ερωτηθέντων, όπου παρατηρείται πως το 24.8% των ερωτηθέντων βρίσκονται στο 4^ο έτος,



το 20.8% βρίσκεται στο 3ο έτος και το 17.8% στο 2ο έτος. Επιπλέον, το 14.9% φοιτάει στο 1ο έτος, το 11.9% στο 5ο έτος και το 9.9% στο 6^ο έτος. Στην συνέχεια, οι ερωτηθέντες δηλώνουν τον τόπο της μόνιμης κατοικίας τους. Το μεγαλύτερο ποσοστό, της τάξεως του 50%, διαμένει στην Κεντρική Ελλάδα, το 33.3% στην Νότια Ελλάδα και το 16.7% στην Βόρεια Ελλάδα. Ακολουθεί, από μέρους των ερωτηθέντων, η δήλωση του τόπου διαμονής τους κατά την φοίτησή τους. Παρατηρείται ότι, το 49.5% έμνε σε ενοικιαζόμενο χώρο (ατομικά), το 17.5% σε ενοίκιο με συγκάτοικο και με ίσο ποσοστό 16.5% αντίστοιχα, διέμειναν στην μόνιμή τους κατοικία και στην φοιτητική εστία. Κατά την διάρκεια της καραντίνας, το 91.2% δηλώνει ότι διέμεινε εντός της μόνιμης κατοικίας και το 8.8% σε φοιτητικό σπίτι.

Πίνακας 4-1 Κοινωνικο-Δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών

		N	%
Φύλο	Άνδρας	28	27.2
	Γυναίκα	75	72.8
	Total	103	100.0
Ηλικία	18-20	32	31.1
	21-25	51	49.5
	26-30	20	19.4
	Total	103	100.0
Εθνικότητα	Ελληνική	102	99.0
	Αλβανική	1	1.0
	Total	103	100.0
BMI	Ελλιποβαρής	7	6.8
	Φυσιολογικός	60	58.3
	Υπέρβαρος	24	23.3
	Παχύσαρκος 1 ^ο βαθμού	10	9.7
	Παχύσαρκος 2 ^ο βαθμού	2	1.9
	Total	103	100.0
Έτος Φοίτησης	1ο	15	14.9
	2ο	18	17.8
	3ο	21	20.8
	4ο	26	24.8
	5ο	13	11.9



	6ο	10	9.9
	Total	103	100.0
Τόπος μόνιμης κατοικίας	Βόρεια Ελλάδα	17	16.7
	Κεντρική Ελλάδα	52	50.0
	Νότια Ελλάδα	34	33.3
	Total	103	100.0
Τόπος διαμονής κατά την φοίτηση	Εντός μόνιμης κατοικίας	17	16.5
	Ενοίκιο (ατομικά)	51	49.5
	Ενοίκιο (με συγκάτοικο)	18	17.5
	Εστία	17	16.5
	Total	103	100.0
Τόπος διαμονής κατά την περίοδο της καραντίνας	Εντός μόνιμης κατοικίας	94	91.2
	Φοιτητικό σπίτι	9	8.8
	Total	103	100.0

4.3.2. Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών

Στην συνέχεια παρουσιάζεται το ερωτηματολόγιο συμμόρφωσης με την Μεσογειακή διατροφή (Mediterranean Diet Score). Εδώ οι ερωτηθέντες απαντούν σχετικά με την διατροφική τους πρόσληψη της προηγούμενης εβδομάδας κατά το διάστημα της καραντίνας. (Συχνότητα κατανάλωσης μερίδων ανά εβδομάδα).

Όσον αφορά την πρόσληψη δημητριακών ολικής άλεσης, το 44.1% των ερωτηθέντων δηλώνει ότι κατανάλωσε 1 έως και 6 μερίδες, το 24.5% κατανάλωσε 7 έως και 12 μερίδες, το 14.7% 13 έως και 18 μερίδες και το 1% κατανάλωσε 19 έως και 31 μερίδες δημητριακών ολικής άλεσης. Συνεχίζουμε με τις μερίδες πατάτας που καταναλώθηκαν από τους ερωτηθέντες κατά την προηγούμενη εβδομάδα. Το 67.6% δηλώνει ότι κατανάλωσε 1 έως 4 μερίδες, το 21.6% 5 έως και 8 μερίδες, το 9.8% καμία και το 1% κατανάλωσε 13 έως και 18 μερίδες. Παρακάτω, οι ερωτηθέντες δηλώνουν τις μερίδες φρούτων και χυμών που κατανάλωσαν. Όπως φαίνεται, με ίσο ποσοστό 29.4% κατανάλωσαν αντίστοιχα 1-4 μερίδες και 5-8 μερίδες. Το 23.5% κατανάλωσε 9-15 μερίδες, το 9.8% 16-21 μερίδες, το 5.9% καμία και το 2% περισσότερες από 22. Παρατηρώντας το πόσες μερίδες λαχανικών δήλωσαν ότι κατανάλωσαν οι ερωτηθέντες, φαίνεται πως το 35.3% κατανάλωσε 7-12 μερίδες, το 30.4% 1-6, το 15.7% 13-20 μερίδες,



το 8.8% κατανάλωσε 21-32 μερίδες και με ίσο ποσοστό 4.9% αντίστοιχα, κατανάλωσαν καμία ή περισσότερες από 33 μερίδες.. Στην συνέχεια, αναφορικά με τις μερίδες οσπρίων που κατανάλωσαν οι ερωτηθέντες, παρατηρείται πως το 44.1% κατανάλωσε 1-2 μερίδες, το 21.6% <1, το 18.6% 3-4, το 9.8% καμία και το 5.9% 5-6 μερίδες. Όσον αφορά τα ψάρια και τις σούπες, το 51% των ερωτηθέντων δηλώνει ότι κατανάλωσε 1-2 μερίδες, το 29.4% λιγότερο από 1 μερίδα, το 11.8% καμία, το 6.9% 3-4 και το 1% 5-6 μερίδες. Παρακάτω οι ερωτηθέντες δηλώνουν τις μερίδες που κατανάλωσαν σε κόκκινο κρέας και παράγωγα προϊόντα του. Το 52.9% κατανάλωσε 2-3 μερίδες, το 22.5% μία ή και λιγότερες μερίδες, το 15.7% 6-7 μερίδες, το 7.8% 8-10 και το 1% περισσότερες από 10 μερίδες. Όσον αφορά την κατανάλωση πουλερικών, το 30.4% των ερωτηθέντων δηλώνει έως 3 μερίδες, το 29.4% 4-5 μερίδες, το 15.7% 7-8 μερίδες, το 13.7% 5-6 μερίδες, το 7.8% 9-10 και το 2.9% περισσότερες από 10 μερίδες. Αναφορικά με τα πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα και το πόσες μερίδες καταναλώνουν οι ερωτηθέντες, παρατηρείται πως το 50% καταναλώνει λιγότερες από 10 μερίδες, το 23.5% 11-15 μερίδες, το 14.7% 16-20, το 9.8% 21-28 μερίδες και το 2% περισσότερες από 30. Σε ό,τι αφορά την χρήση ελαιόλαδου, φαίνεται πως το 66.7% το καταναλώνει καθημερινά, το 15.7% 1-3 φορές, σπάνια και λιγότερο από 1 φορά το 5.9% αντίστοιχα και το 1% ποτέ. Στη συνέχεια παρατίθενται οι δηλώσεις των ερωτηθέντων που αναφέρονται στο πόσες μερίδες αλκοολούχων ποτών κατανάλωσαν ημερησίως την προηγούμενη εβδομάδα. Το 64.7% δηλώνει λιγότερο από 300ml, το 10.8% 300ml, το 8.8% 500ml ενώ 600 ml ή περισσότερα από 700 (ή μηδενική κατανάλωση) δήλωσε το 3.9% αντίστοιχα (ίσα ποσοστά).

Πίνακας 4-2 Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών (MedDietScore)

		N	%
Δημητριακά ολικής αλέσεως	Ποτέ	16	15.7
	1-6	46	44.1
	7-12	25	24.5
	13-18	15	14.7
	19-31	1	1.0
	Total	103	100.0
Πατάτες	Ποτέ	10	9.8
	1-4	70	67.6
	5-8	22	21.6
	13-18	1	1.0
	Total	103	100.0



Φρούτα και Χυμούς	Ποτέ	6	5.9
	1-4	30	29.4
	5-8	30	29.4
	9-15	25	23.5
	16-21	10	9.8
	>22	2	2.0
	Total	103	100.0
Λαχανικά	Ποτέ	5	4.9
	1-6	31	30.4
	7-12	37	35.3
	13-20	16	15.7
	21-32	9	8.8
	>33	5	4.9
	Total	103	100.0
Όσπρια	Ποτέ	10	9.8
	<1	22	21.6
	1-2	46	44.1
	3-4	19	18.6
	5-6	6	5.9
	Total	103	100.0
Ψάρια και Σούπες	Ποτέ	12	11.8
	<1	30	29.4
	1-2	53	51.0
	3-4	7	6.9
	5-6	1	1.0
	Total	103	100.0
Κόκκινο κρέας & παράγωγα προϊόντα	≤1	23	22.5
	2-3	55	52.9
	6-7	16	15.7
	8-10	8	7.8
	>10	1	1.0
	Total	103	100.0
Πουλερικά	≤3	32	30.4
	4-5	30	29.4
	5-6	14	13.7
	7-8	16	15.7
	9-10	8	7.8
	>10	3	2.9
	Total	103	100.0
Πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα	≤10	52	50.0
	11-15	24	23.5
	16-20	15	14.7
	21-28	10	9.8
	>30	2	2.0
	Total	103	100.0

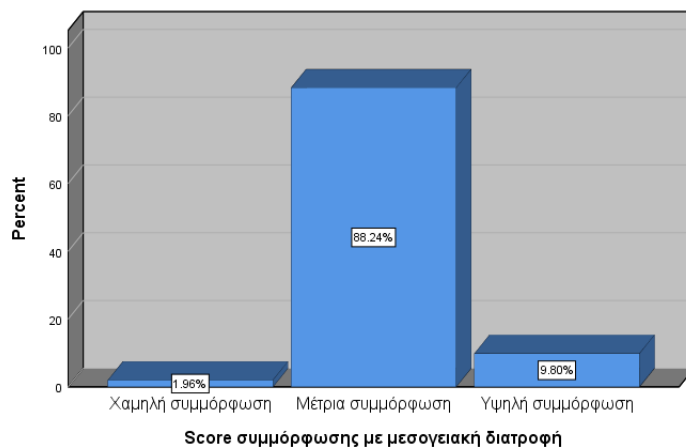


Χρήση ελαιόλαδου στο μαγείρεμα	Ποτέ	1	1.0
	Σπάνια	6	5.9
	<1	6	5.9
	1-3	16	15.7
	4-5	5	4.9
	Καθημερινά	69	66.7
	Total	103	100.0
Αλκοολούχα ποτά	<300	67	64.7
	300	11	10.8
	400	8	7.8
	500	9	8.8
	600	4	3.9
	>700 ή 0	4	3.9
	Total	103	100.0

Στον Πίνακα 4-3 και το Γράφημα 4-1 που ακολουθούν, παρουσιάζεται το κατά πόσο οι φοιτητές ακολουθούν το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής. Όπως φαίνεται το 88.2% των ερωτηθέντων συμμορφώνεται σε μέτριο βαθμό με τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής, το 9.8% συμμορφώνεται σε υψηλό βαθμό, ενώ το 2% παρουσιάζει χαμηλού επιπέδου συμμόρφωση.

Πίνακας 4-3 Αποτελέσματα συμμόρφωσης MedDietScore

		N	%
Valid	Χαμηλή συμμόρφωση	2	2.0
	Μέτρια συμμόρφωση	90	88.2
	Υψηλή συμμόρφωση	10	9.8
	Total	102	100.0
Missing	System	1	
Total		103	

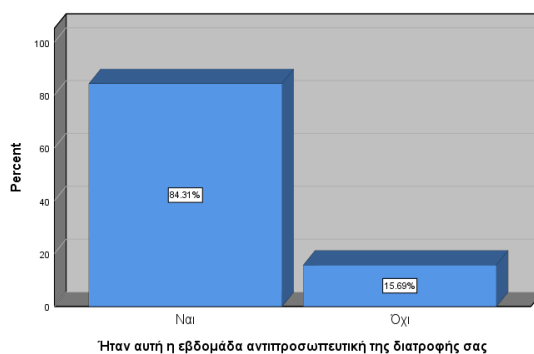


Γράφημα 4-1 Score συμμόρφωσης με μεσογειακή διατροφή

Στον Πίνακα 4-4 και το αντίστοιχο Γράφημα 4-2 που ακολουθεί, παρατίθενται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων αναφορικά με το εάν η εβδομάδα κατά την οποία κατανάλωσαν τις συγκεκριμένες τροφές στις ποσότητες που αναφέρθηκαν, είναι μία αντιπροσωπευτική εβδομάδα της διατροφής τους. Όπως φαίνεται, το 84.3% απάντησε θετικά ενώ το 15.7% αρνητικά

Πίνακας 4-4 Ήταν αυτή η εβδομάδα αντιπροσωπευτική της διατροφής σας

		N	%
Valid	Ναι	86	84.3
	Όχι	16	15.7
Total		102	100.0



Γράφημα 4-2 Ήταν αυτή η εβδομάδα αντιπροσωπευτική της διατροφής σας



Στον Πίνακα 4-5 παρουσιάζονται οι διατροφικές συνήθειες των ερωτηθέντων τον τελευταίο μήνα πριν την καραντίνα. Όπως παρατηρείται, το 37.5% των ερωτηθέντων καταναλώνουν γαλακτικά προϊόντα 3 με 6 φορές την εβδομάδα, το 30.2% καταναλώνει 1 φορά ημερησίως, το 13.5% 1 με 2 φορές την εβδομάδα και το 9.4% πάνω από 2 φορές την ημέρα. Επιπλέον, το 7.3% καταλαμβάνουν όσοι καταναλώνουν τέτοια προϊόντα 1 με 3 φορές το μήνα και μόλις το 2.1% δεν καταναλώνει ποτέ γαλακτοκομικά. Το 28.1% του δείγματος δηλώνει πως καταναλώνει 1 με 2 φορές εβδομαδιαίως δημητριακά ολικής αλέσεως, το 27.1% τα καταναλώνει 3 με 6 φορές την εβδομάδα και το 16.7% δεν τα προτιμά ποτέ ή σπάνια. Όσοι καταναλώνουν 1 φορά την ημέρα αγγίζουν το 12.5%, το 9.4% ανήκει σε όσους καταναλώνουν τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα και το 6.3% κάνει κατανάλωση 1 με 3 φορές εβδομαδιαίως. Αναφορικά με την κατανάλωση δημητριακών, όσοι τα προτιμούν 1 με 2 φορές την εβδομάδα ή 3 με 6 φορές την εβδομάδα καταλαμβάνουν από 30.2% έκαστος, όσοι καταναλώνουν 1 φορά την ημέρα αγγίζουν το 15.6% και το 12.5% ανήκει σε όσους τα προτιμούν σπάνια ή ποτέ. Επιπλέον, το 6.3% καταναλώνει δημητριακά 1 με 3 φορές το μήνα και το 5.2% τουλάχιστον 2 φορές ημερησίως. Όσον αφορά τα φρούτα και τους χυμούς φρούτων, το 29.2% αγγίζουν όσοι καταναλώνουν 1 φορά την ημέρα, το 22.9% καταναλώνει 3 με 6 φορές εβδομαδιαίως και το 21.9% μόλις 1 με 2 φορές την εβδομάδα. Ακόμη, το 16.7% καταναλώνει φρούτα και χυμούς 2 ή παραπάνω φορές την εβδομάδα, το 6.3% αγγίζουν όσοι κάνουν κατανάλωση 1 με 3 φορές το μήνα και το 3.1% καταναλώνει σπάνια ή ποτέ φρούτα και χυμούς. Ως προς την κατανάλωση των λαχανικών όσοι καταναλώνουν 3 με 6 φορές την εβδομάδα ή τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα καταλαμβάνουν από 25%, ενώ όσοι καταναλώνουν λαχανικά μια φορά την ημέρα αγγίζουν το 24%. Ακόμη, το 18.8% αγγίζουν όσοι καταναλώνουν λαχανικά 1 με 2 φορές την εβδομάδα, το 4.2% σπάνια καταναλώνει λαχανικά και το 3.1% αγγίζουν όσοι κάνουν κατανάλωση 1 με 3 φορές το μήνα. Το 37.5% του δείγματος δηλώνει πως καταναλώνει όσπρια 1 με 2 φορές την εβδομάδα, το 21.9% κάνει λόγο για 1 με 3 φορές το μήνα, το 19.8% 3 με 6 φορές την εβδομάδα και το 13.5% σπάνια ή και ποτέ δεν καταναλώνει τη συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων. Επιπλέον, όσοι καταναλώνουν όσπρια τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα ή 1 φορά την ημέρα αγγίζουν το 5.2% και το 2.1% αντίστοιχα. Συνεχίζοντας, το 43.8% των ερωτηθέντων καταναλώνουν 3 με 6 φορές την εβδομάδα πουλερικά, το 31.3% καταναλώνει 1 με 2 φορές την εβδομάδα



και όσοι κάνουν κατανάλωση 1 ή παραπάνω φορές την ημέρα αγγίζουν από 8.3% έκατος. Επιπλέον, ποτέ ή σπάνια δεν τρώει πουλερικά το 5.2% των ερωτηθέντων και το 3.1% τα καταναλώνει 1 με 3 φορές τον μήνα. Ως προς την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος, το 43.8% το προτιμά 1 με 2 φορές την εβδομάδα, το 25% 1 με 3 φορές τον μήνα και το 11.5% 3 με 6 φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, ποτέ ή σπάνια καταναλώνει κόκκινο κρέας το 9.4%, το 6.3% το καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα το 4.2%. Στη συνέχεια, είναι φανερό πως το 40.6% των φοιτητών καταναλώνει ψάρι και σούπες 1 με 3 φορές το μήνα, το 29.2% κάνει κατανάλωση 1 με 2 φορές εβδομαδιαίως και το 19.8% τα καταναλώνει ποτέ ή σπάνια. Το 6.3% αγγίζουν όσοι καταναλώνουν 3 με 6 φορές την εβδομάδα, 1 φορά την ημέρα καταναλώνει το 3.1% και μόλις το 1% καταναλώνει ψάρια ή σούπες περισσότερο από 2 φορές την ημέρα. Στη συνέχεια, αναλύεται η κατανάλωση αρτοπαρασκευασμάτων. Το 29.1% του δείγματος καταναλώνει 1 με 2 φορές την εβδομάδα, το 25.2% 1 με 3 φορές το μήνα και το 16.5% ποτέ ή σπάνια. Ακόμη, το 15.5% τα καταναλώνει 1 φορά την ημέρα, το 12.6% 3 με 6 φορές την εβδομάδα και το 1% περισσότερες από 2 φορές την ημέρα. Αναφορικά με την κατανάλωση ξηρών καρπών και σπόρων, φαίνεται πως το 25.2% των φοιτητών καταναλώνουν από 1 έως 2 φορές την εβδομάδα, ενώ όσοι δεν τους καταναλώνουν ποτέ-σπάνια ή 3 με 6 φορές την εβδομάδα καταλαμβάνουν από 19.4%. Το 16.5% καταλαμβάνουν όσοι επιλέγουν ξηρούς καρπούς και σπόρους 1 με 3 φορές το μήνα, το 15.5% 1 φορά την ημέρα και το 3.9% πάνω από 2 φορές την ημέρα. Επιπλέον, είναι εμφανές πως το 45.8% των ερωτηθέντων χρησιμοποιούν ελαιόλαδο στο μαγείρεμα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, το 19.8% κάνει χρήση 1 φορά την ημέρα, το 15.6% 1 με 2 φορές την εβδομάδα και το 9.4% 3 με 6 φορές εβδομαδιαίως. Ακόμη, το 6.3% καταλαμβάνουν όσοι χρησιμοποιούν ελαιόλαδο 1 με 3 φορές το μήνα και το 3.1% το χρησιμοποιεί σπάνια/ποτέ. Το 29.1% των φοιτητών καταναλώνουν σοκολατοειδή, γλυκίσματα και μπισκότα 1 με 2 φορές την εβδομάδα, το 25.2% τα καταναλώνει 1 με 3 φορές το μήνα, το 14.6% τα καταναλώνει ποτέ ή σπάνια και το 12.6% τα καταναλώνει 3 με 6 φορές εβδομαδιαίως. Ακόμη, όσοι κάνουν κατανάλωση τουλάχιστον 2 φορές ημερησίως αγγίζουν το 9.7% και το 8.7% καταλαμβάνουν όσοι τα καταναλώνουν 1 φορά την ημέρα. Ως προς τα γλυκά ταψιού και τα γλυκά του κουταλιού, το 54.4% καταλαμβάνουν όσοι τα προτιμούν σπάνια ή ποτέ, το 29.1% κάνει κατανάλωση 1 με 3 φορές το μήνα, το 7.8% 1 με 2 φορές την εβδομάδα και το 4.9% 3 με 6 φορές την



εβδομάδα. Το 2.9% καταλαμβάνουν όσοι καταναλώνουν τα εν λόγω προϊόντα 1 φορά την ημέρα και το 1% τα προτιμά τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Το 36.9% του δείγματος καταναλώνει παγωτό, κρέμα ή ρυζόγαλο 1 με 3 φορές το μήνα, το 26.2% δεν τα προτιμά ποτέ ή τα καταναλώνει σπάνια, το 22.3% τα καταναλώνει 1 με 2 φορές την εβδομάδα και το 6.8% 3 με 6 φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, όσοι καταναλώνουν τα προϊόντα αυτά τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα αγγίζουν το 4.9% και το 2.9% τα καταναλώνει 1 φορά την ημέρα. Αναφορικά με την κατανάλωση αναψυκτικών, το 38.8% των φοιτητών τα προτιμούν σπάνια ή ποτέ, το 26.2% 1 με 3 φορές το μήνα και το 13.6% 1 φορά την ημέρα, Επιπλέον, όσοι τα καταναλώνουν 1 με 2 φορές την εβδομάδα αγγίζουν το 11.7% και όσοι τα καταναλώνουν 3 με 6 φορές την εβδομάδα ή πάνω από 2 φορές την ημέρα καταλαμβάνουν το 5.8% και το 3.9% αντίστοιχα. Ως προς την κατανάλωση του καφέ, το 33% των ερωτηθέντων καταναλώνουν καφέ 1 φορά την ημέρα και το 30.1% περισσότερες από 2 φορές την μέρα. Το 17.5% δεν πίνει ποτέ ή σχεδόν ποτέ καφέ, το 7.8% πίνει 3 με 6 φορές την εβδομάδα και όσοι κάνουν κατανάλωση 1 με 3 φορές το μήνα ή 1 με 2 φορές την εβδομάδα καταλαμβάνουν από 5.8% έκαστος. Τέλος, το 21.4% των φοιτητών δεν καταναλώνουν ποτέ ή σπάνια τσάι και άλλα αφεψήματα, όσοι καταναλώνουν 1 με 3 φορές το μήνα ή 1 φορά την ημέρα καταλαμβάνουν από 18.4% και το 16.5% κάνει κατανάλωση 1 με 2 φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, το 13.6% δηλώνει πως κάνει κατανάλωση 3 με 6 φορές την εβδομάδα και το 11.7% καταναλώνει τσάι και άλλα αφεψήματα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα.

Πίνακας 4-5 Πόσο συχνά κατανάλωσες τα παρακάτω τρόφιμα τον τελευταίο μήνα, πριν την έναρξη της καραντίνας

	N	%	
Γαλακτοκομικά προϊόντα	Ποτέ/Σπάνια	2	2.1
	1-3 φορές/μήνα	7	7.3
	1-2 φορές/εβδομάδα	14	13.5
	3-6 φορές/εβδομάδα	39	37.5
	1 φορά/ημέρα	31	30.2
	>2 φορές/ημέρα	10	9.4
	Total	103	100.0



Δημητριακά ολικής αλέσεως	Ποτέ/Σπάνια	17	16.7
	1-3 φορές/μήνα	6	6.3
	1-2 φορές/εβδομάδα	29	28.1
	3-6 φορές/εβδομάδα	28	27.1
	1 φορά/ημέρα	13	12.5
	>2 φορές/ημέρα	10	9.4
	Total	103	100.0
Δημητριακά	Ποτέ/Σπάνια	13	12.5
	1-3 φορές/μήνα	7	6.3
	1-2 φορές/εβδομάδα	31	30.2
	3-6 φορές/εβδομάδα	31	30.2
	1 φορά/ημέρα	16	15.6
	>2 φορές/ημέρα	5	5.2
	Total	103	100.0
Φρούτα και Χυμούς	Ποτέ/Σπάνια	3	3.1
	1-3 φορές/μήνα	6	6.3
	1-2 φορές/εβδομάδα	23	21.9
	3-6 φορές/εβδομάδα	24	22.9
	1 φορά/ημέρα	30	29.2
	>2 φορές/ημέρα	17	16.7
	Total	103	100.0
Λαχανικά	Ποτέ/Σπάνια	4	4.2
	1-3 φορές/μήνα	3	3.1
	1-2 φορές/εβδομάδα	19	18.8
	3-6 φορές/εβδομάδα	26	25.0
	1 φορά/ημέρα	25	24.0
	>2 φορές/ημέρα	26	25.0
	Total	103	100.0
Όσπρια	Ποτέ/Σπάνια	14	13.5
	1-3 φορές/μήνα	23	21.9



	1-2 φορές/εβδομάδα	39	37.5
	3-6 φορές/εβδομάδα	20	19.8
	1 φορά/ημέρα	2	2.1
	>2 φορές/ημέρα	5	5.2
	Total	103	100.0
Πουλερικά	Ποτέ/Σπάνια	5	5.2
	1-3 φορές/μήνα	3	3.1
	1-2 φορές/εβδομάδα	32	31.3
	3-6 φορές/εβδομάδα	45	43.8
	1 φορά/ημέρα	9	8.3
	>2 φορές/ημέρα	9	8.3
	Total	103	100.0
Κόκκινο κρέας	Ποτέ/Σπάνια	10	9.4
	1-3 φορές/μήνα	26	25.0
	1-2 φορές/εβδομάδα	45	43.8
	3-6 φορές/εβδομάδα	12	11.5
	1 φορά/ημέρα	6	6.3
	>2 φορές/ημέρα	4	4.2
	Total	103	100.0
Ψάρι και Σούπες	Ποτέ/Σπάνια	20	19.8
	1-3 φορές/μήνα	42	40.6
	1-2 φορές/εβδομάδα	30	29.2
	3-6 φορές/εβδομάδα	7	6.3
	1 φορά/ημέρα	3	3.1
	>2 φορές/ημέρα	1	1.0
	Total	103	100.0
Αρτοπαρασκευάσματα	Ποτέ/Σπάνια	17	16.5
	1-3 φορές/μήνα	26	25.2
	1-2 φορές/εβδομάδα	30	29.1
	3-6 φορές/εβδομάδα	13	12.6



	1 φορά/ημέρα	16	15.5
	>2 φορές/ημέρα	1	1.0
	Total	103	100.0
Ξηροί καρποί, σπόροι	Ποτέ/Σπάνια	20	19.4
	1-3 φορές/μήνα	17	16.5
	1-2 φορές/εβδομάδα	26	25.2
	3-6 φορές/εβδομάδα	20	19.4
	1 φορά/ημέρα	16	15.5
	>2 φορές/ημέρα	4	3.9
	Total	103	100.0
Χρήση ελαιολάδου στο μαγείρεμα	Ποτέ/Σπάνια	3	3.1
	1-3 φορές/μήνα	7	6.3
	1-2 φορές/εβδομάδα	16	15.6
	3-6 φορές/εβδομάδα	10	9.4
	1 φορά/ημέρα	20	19.8
	>2 φορές/ημέρα	47	45.8
	Total	103	100.0
Σοκολατοειδή, γλυκίσματα, μπισκότα	Ποτέ/Σπάνια	15	14.6
	1-3 φορές/μήνα	26	25.2
	1-2 φορές/εβδομάδα	30	29.1
	3-6 φορές/εβδομάδα	13	12.6
	1 φορά/ημέρα	9	8.7
	>2 φορές/ημέρα	10	9.7
	Total	103	100.0
Γλυκά ταψιού, γλυκά κουταλιού	Ποτέ/Σπάνια	56	54.4
	1-3 φορές/μήνα	30	29.1
	1-2 φορές/εβδομάδα	8	7.8
	3-6 φορές/εβδομάδα	5	4.9
	1 φορά/ημέρα	3	2.9
	>2 φορές/ημέρα	1	1.0



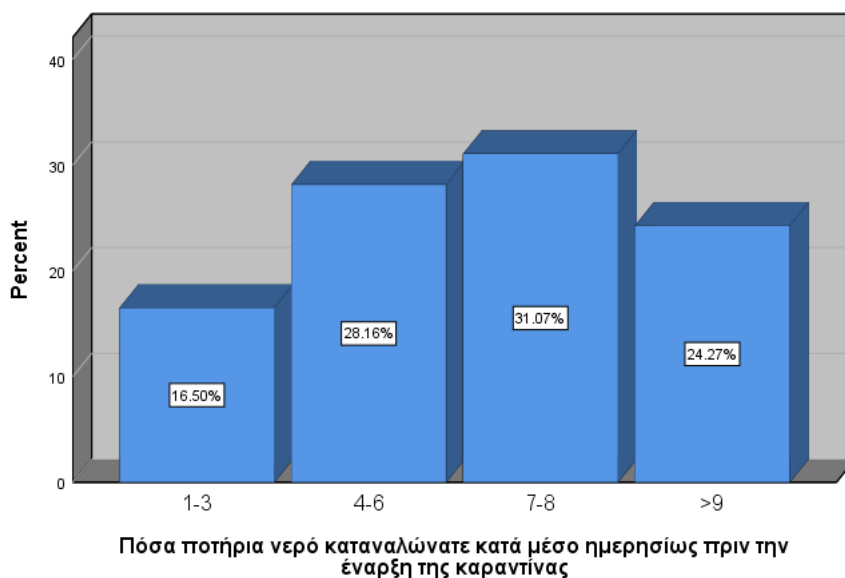
	Total	103	100.0
Παγωτό, κρέμα, ρυζόγαλο	Ποτέ/Σπάνια	27	26.2
	1-3 φορές/μήνα	38	36.9
	1-2 φορές/εβδομάδα	23	22.3
	3-6 φορές/εβδομάδα	7	6.8
	1 φορά/ημέρα	3	2.9
	>2 φορές/ημέρα	5	4.9
	Total	103	100.0
	Αναψυκτικά	Ποτέ/Σπάνια	40
1-3 φορές/μήνα		27	26.2
1-2 φορές/εβδομάδα		12	11.7
3-6 φορές/εβδομάδα		6	5.8
1 φορά/ημέρα		14	13.6
>2 φορές/ημέρα		4	3.9
Total		103	100.0
Καφές	Ποτέ/Σπάνια	18	17.5
	1-3 φορές/μήνα	6	5.8
	1-2 φορές/εβδομάδα	6	5.8
	3-6 φορές/εβδομάδα	8	7.8
	1 φορά/ημέρα	34	33.0
	>2 φορές/ημέρα	31	30.1
	Total	103	100.0
Τσάι, άλλα αφεψήματα	Ποτέ/Σπάνια	22	21.4
	1-3 φορές/μήνα	19	18.4
	1-2 φορές/εβδομάδα	17	16.5
	3-6 φορές/εβδομάδα	14	13.6
	1 φορά/ημέρα	19	18.4
	>2 φορές/ημέρα	12	11.7
	Total	103	100.0



Στον Πίνακα 4-6 και το Γράφημα 4-4, παρουσιάζεται το πόσο νερό καταλάωναν οι ερωτηθέντες πριν την έναρξη της καραντίνας. Το 31.1% καταλάωνε 7-8 ποτήρια ημερησίως, το 28.2% 4-6 ποτήρια, το 24.3% περισσότερα από 9 και το 16.5% 1-3 ποτήρια.

Πίνακας 4-6 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	1-3	17	16.5
	4-6	29	28.2
	7-8	32	31.1
	>9	25	24.3
	Total	103	100.0



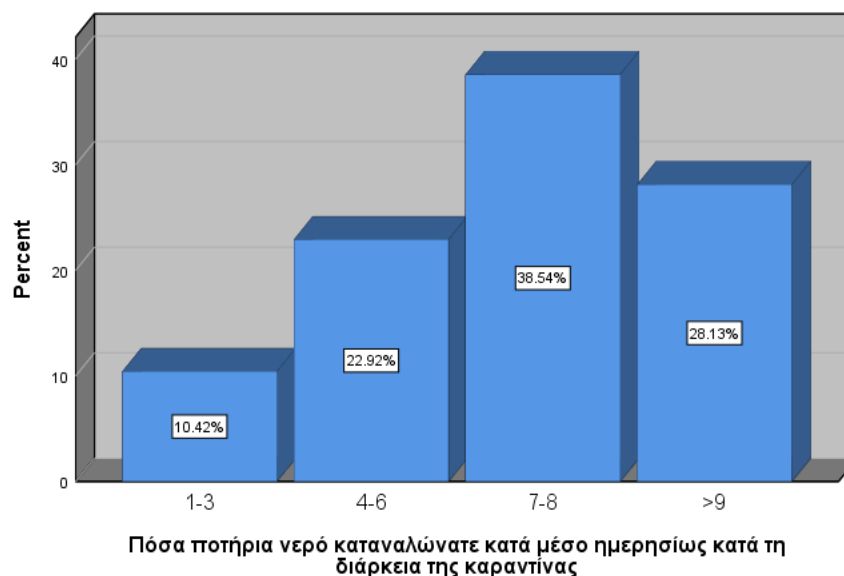
Γράφημα 4-3 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας



Στον Πίνακα 4-7 και το Γράφημα 4-5, παρουσιάζεται το πόσο νερό έπιναν οι ερωτηθέντες κατά την διάρκεια της καραντίνας. Το 38.5% καταναλώνει 7-8 ποτήρια ημερησίως, το 28.1% περισσότερα από 9 ποτήρια, το 22.9% 4-6 ποτήρια και το 10.4% καταναλώνει 1-3 ποτήρια ημερησίως.

Πίνακας 4-7 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο όρο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	1-3	10	10.4
	4-6	22	22.9
	7-8	37	38.5
	>9	27	28.1
Total		96	100.0



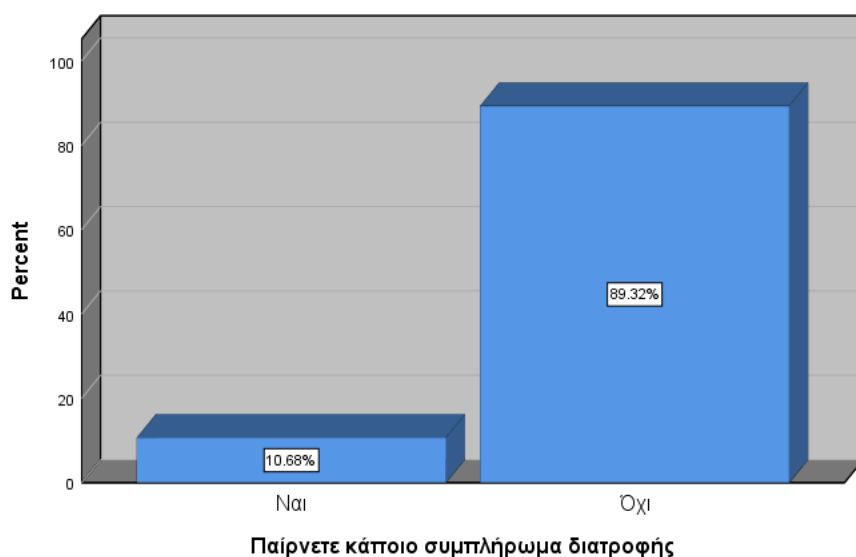
Γράφημα 4-4 Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας



Στον παρακάτω Πίνακα 4-8 και το Γράφημα 4-6, οι ερωτηθέντες απαντούν στο εάν παίρνουν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής. Το 89.3% δηλώνει ότι δεν παίρνει, ενώ το 10.7% απαντά θετικά.

Πίνακας 4-8 Παίρνετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής

		N	%
Valid	Ναι	11	10.7
	Όχι	92	89.3
Total		103	100.0



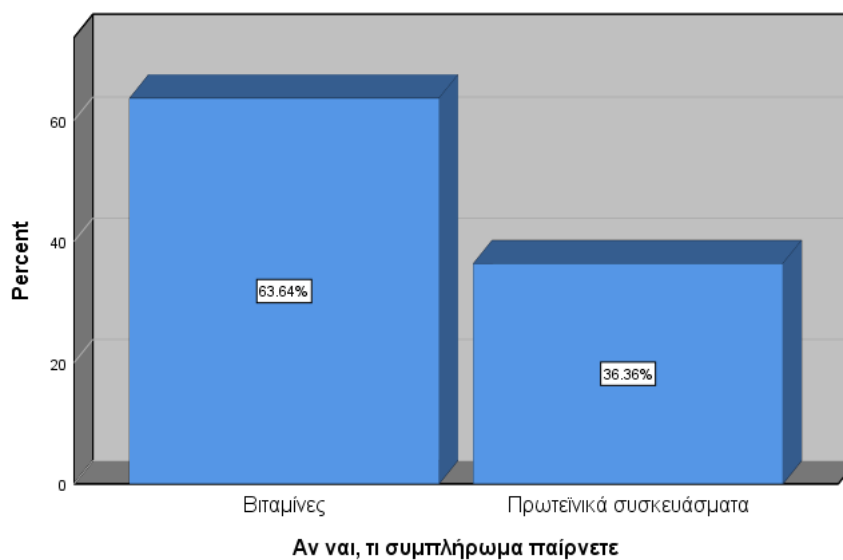
Γράφημα 4-5 Παίρνετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής



Συνεχίζοντας στον Πίνακα 4-9 και το Γράφημα 4-7, παρουσιάζεται το τι είδους συμπληρώματα έπαιρναν οι ερωτηθέντες. Το μεγαλύτερο ποσοστό, της τάξεως του 63.6%, δηλώνει ότι έπαιρνε βιταμίνες και το 36.4% πρωτεϊνικά σκευάσματα.

Πίνακας 4-9 Αν ναι, τι συμπλήρωμα παίρνετε

		N	%
Valid	Βιταμίνες	7	63.6
	Πρωτεϊνικά σκευάσματα	4	36.4
	Total	11	100.0



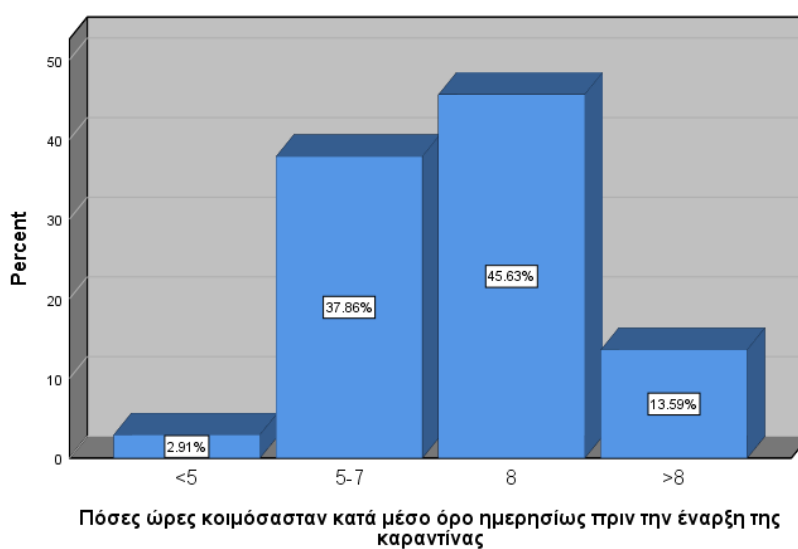
Γράφημα 4-6 Αν ναι, τι συμπλήρωμα παίρνετε

Στον Πίνακα 4-10 και το Γράφημα 4-8 που ακολουθούν, παρουσιάζεται το πόσες ώρες την ημέρα κοιμούνται οι ερωτηθέντες πριν την έναρξη της καραντίνας. Όπως φαίνεται, το 45.6% κοιμόταν 8 ώρες, το 37.9% 5-7 ώρες, το 13.6% περισσότερες από 8 ώρες και το 2.9% κοιμόταν λιγότερο από 5 ώρες.



Πίνακας 4-10 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	<5	3	2.9
	5-7	39	37.9
	8	47	45.6
	>8	14	13.6
Total		103	100.0



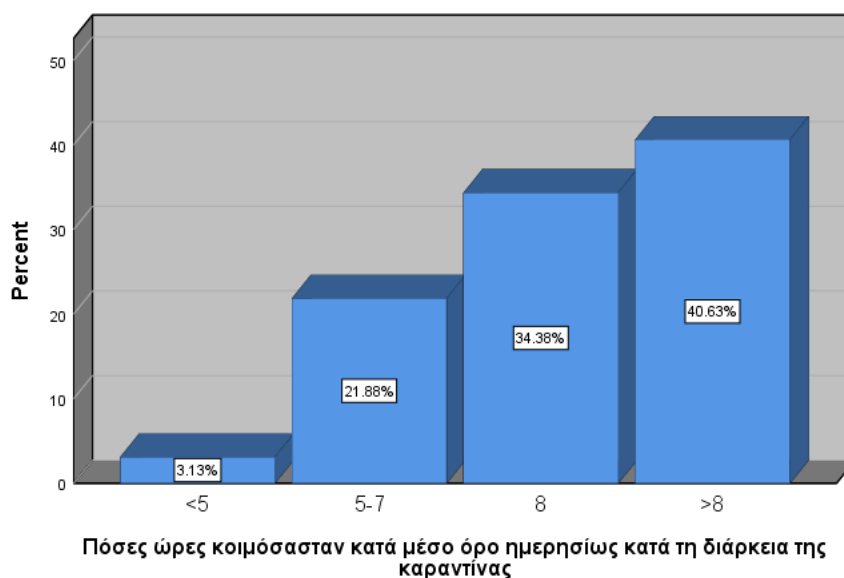
Γράφημα 4-7 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως πριν την έναρξη της καραντίνας

Στον Πίνακα 4-11 και το αντίστοιχο Γράφημα 4-9, παρουσιάζεται το πόσες ώρες κοιμούνταν οι ερωτηθέντες κατά την διάρκεια της καραντίνας. Παρατηρούμε πως το 40.6% κοιμόταν περισσότερες από 8 ώρες, το 34.4% 8 ώρες, το 21.9% 5-7 ώρες και το 3.1% λιγότερο από 5 ώρες.



Πίνακας 4-11 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	<5	3	3.1
	5-7	21	21.9
	8	33	34.4
	>8	39	40.6
	Total	96	100.0



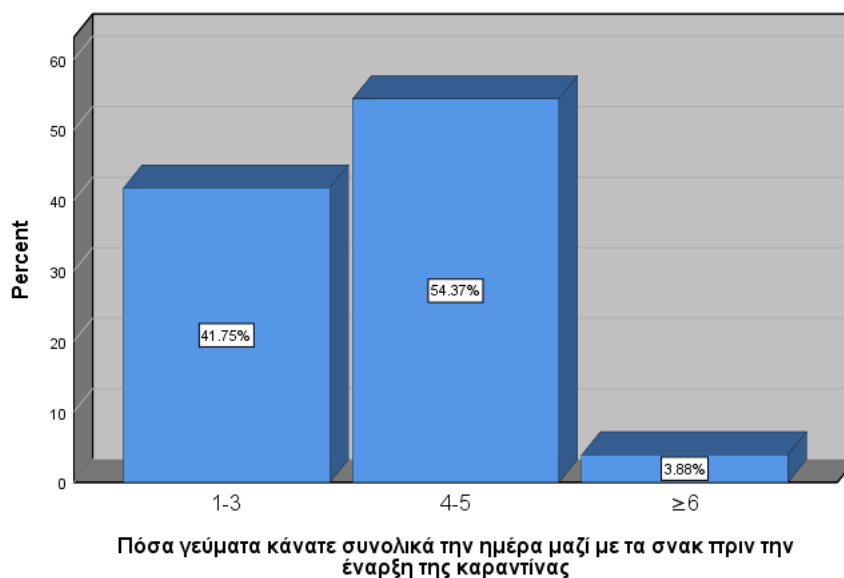
Γράφημα 4-8 Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως κατά τη διάρκεια της καραντίνας

Στην συνέχεια, στον Πίνακα 4-12 και το Γράφημα 4-10, παρατίθενται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων αναφορικά με το πόσα γεύματα έκαναν συνολικά πριν την έναρξη της καραντίνας. Παρατηρείται πως το 54.4% έκανε 4-5 γεύματα, το 41.7% 1-3 και το 3.9% περισσότερα από 6 γεύματα.



Πίνακας 4-12 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	1-3	43	41.7
	4-5	56	54.4
	≥6	4	3.9
Total		103	100.0



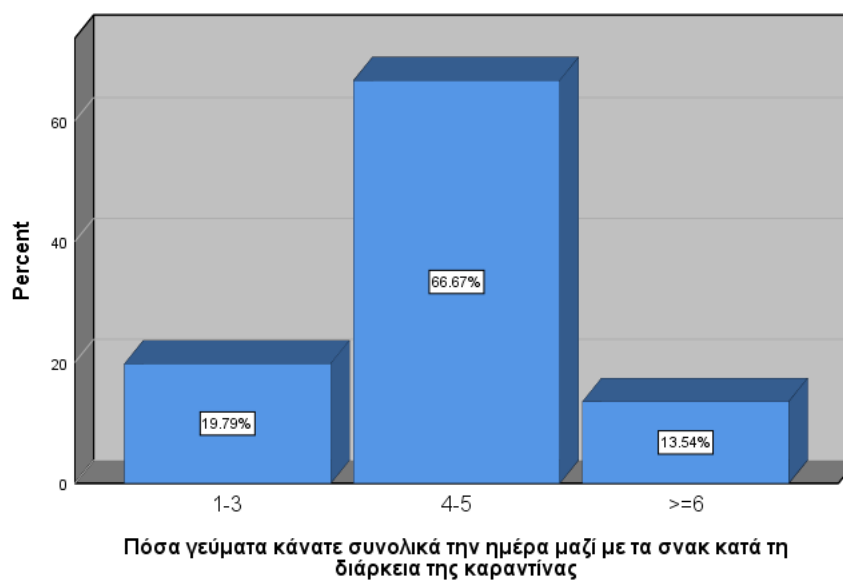
Γράφημα 4-9 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ πριν την έναρξη της καραντίνας

Στον Πίνακα 4-13 και το Γράφημα 4-11, παρουσιάζεται το πόσα γεύματα έκαναν οι ερωτηθέντες κατά την διάρκεια της καραντίνας. Όπως φαίνεται το 66.7% δηλώνει ότι έκανε 4-5 γεύματα ημερησίως, το 19.8% 1-3 γεύματα και το 13.5% 6 ή περισσότερα.



Πίνακας 4-13 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	1-3	19	19.8
	4-5	64	66.7
	>=6	13	13.5
	Total	96	100.0



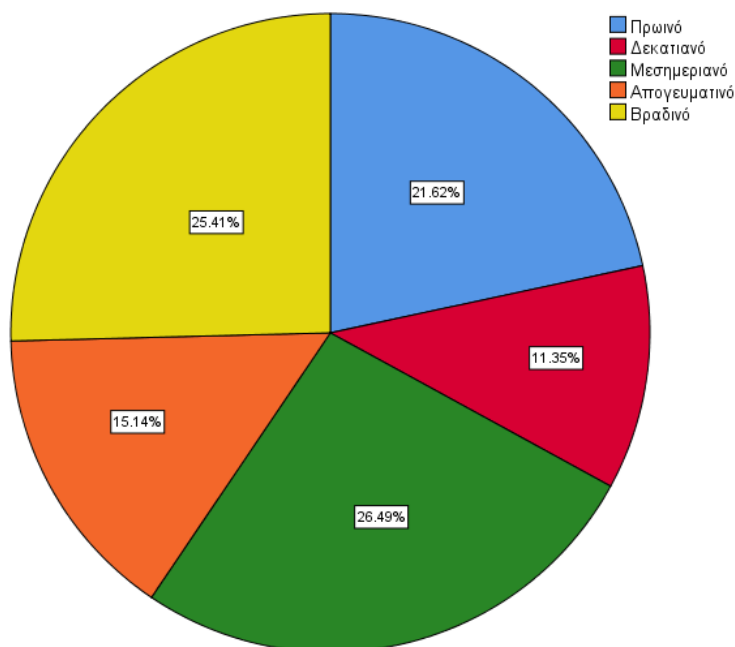
Γράφημα 4-10 Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ κατά τη διάρκεια της καραντίνας

Συνεχίζοντας, στον Πίνακα 4-14 και το Γράφημα 4-12, παρουσιάζονται τα γεύματα που δηλώνουν οι ερωτηθέντες ότι έκαναν ημερησίως, πριν την έναρξη της καραντίνας. Το μεσημεριανό καταλαμβάνει το 26.5% των επιλογών, το βραδινό το 25.4%, το πρωινό αποτελεί το 21.6% των επιλογών, το απογευματινό το 15.1% και το δεκατιανό το 11.4%.



Πίνακας 4-14 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	Πρωινό	80	21.6
	Δεκατιανό	42	11.4
	Μεσημεριανό	98	26.5
	Απογευματινό	56	15.1
	Βραδινό	94	25.4
	Total		370

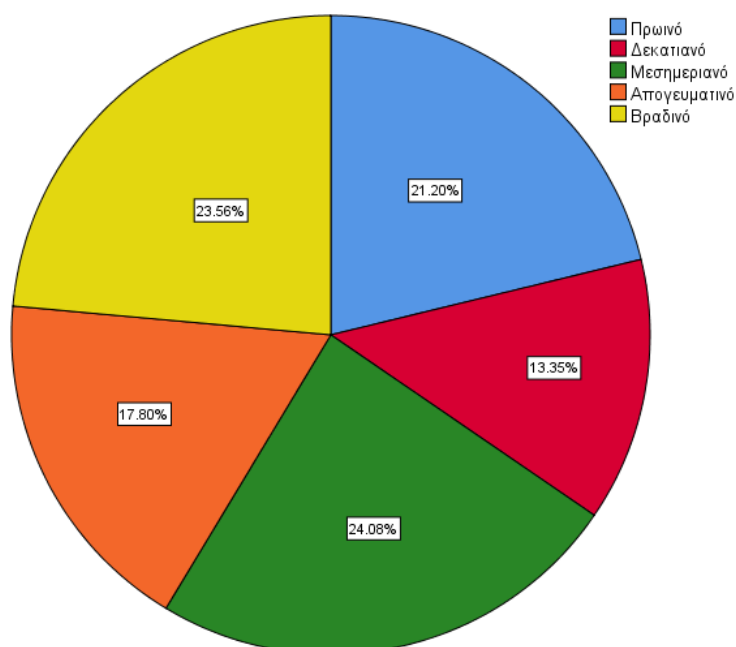


Γράφημα 4-11 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα πριν την έναρξη της καραντίνας

Στον επόμενο Πίνακα 4-15 και το Γράφημα 4-13, παρατίθενται οι δηλώσεις των ερωτηθέντων αναφορικά με το ποια γεύματα επέλεξαν να κάνουν κατά την διάρκεια της καραντίνας. Το μεσημεριανό αποτελεί το 24.1% των επιλογών, το βραδινό το 23.6%, το πρωινό καταλαμβάνει το 21.2% των επιλογών, το απογευματινό το 17.8% και το δεκατιανό αποτελεί το 13.4% των συνολικών επιλογών.

Πίνακας 4-15 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	Πρωινό	81	21.2
	Δεκατιανό	51	13.4
	Μεσημεριανό	92	24.1
	Απογευματινό	68	17.8
	Βραδινό	90	23.6
	Total		382

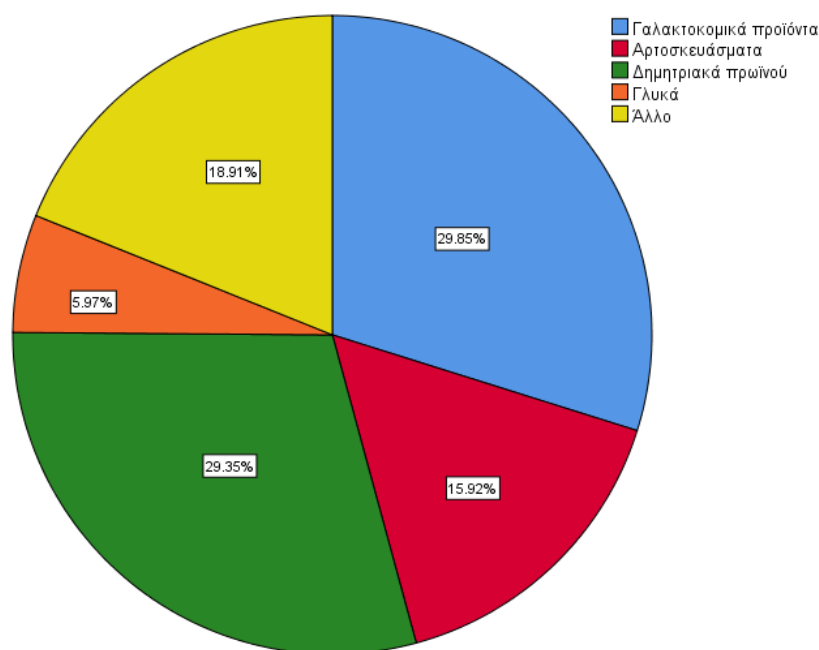


Γράφημα 4-12 Ποια γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα κατά τη διάρκεια της καραντίνας

Στον Πίνακα 4-16 και το αντίστοιχο Γράφημα 4-14, παρουσιάζεται το τι επέλεξαν να καταναλώσουν οι ερωτηθέντες για πρωινό, πριν την έναρξη της καραντίνας. Όπως φαίνεται, τα γαλακτοκομικά αποτελούν την πρώτη επιλογή με 29.9%, ακολουθούν τα δημητριακά πρωινού με 29.4%, κάποια άλλα προϊόντα που δεν κατονομάζονται αποτελούν το 18.9% των επιλογών, τα αρτοσκευάσματα καταλαμβάνουν το 15.9% και τα γλυκά το 6%.

Πίνακας 4-16 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	Γαλακτοκομικά προϊόντα	60	29.9
	Αρτοσκευάσματα	32	15.9
	Δημητριακά πρωινού	59	29.4
	Γλυκά	12	6.0
	Άλλο	38	18.9
	Total	201	100

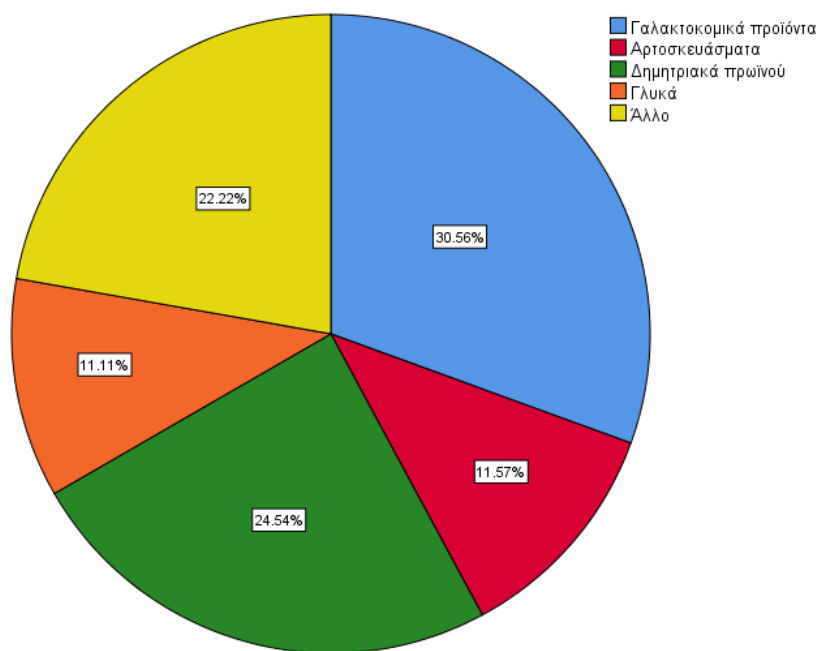


Γράφημα 4-13 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα πριν την έναρξη της καραντίνας

Συνεχίζοντας στον Πίνακα 4-17 και Γράφημα 4-15, παρουσιάζεται το πρωινό των ερωτηθέντων κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Το 30.6% των επιλογών αποτελούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το 24.5% τα δημητριακά, τα αρτοσκευάσματα και τα γλυκά καταλαμβάνουν 11.6% και 11.1% αντίστοιχα, ενώ άλλα προϊόντα αγγίζουν το 22.2%.

Πίνακας 4-17 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	Γαλακτοκομικά προϊόντα	66	30.6
	Αρτοσκευάσματα	25	11.6
	Δημητριακά πρωινού	53	24.5
	Γλυκά	24	11.1
	Άλλο	48	22.2
	Total	216	100



Γράφημα 4-14 Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα κατά τη διάρκεια της καραντίνας

Στον Πίνακα 4-18 παρουσιάζεται το πώς συνηθίζουν οι ερωτηθέντες να γευματίζουν και πόσο συχνά. Το 38.8% αυτών τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα γευματίζουν μόνοι τους, το 20.4% δεν γευματίζει μόνο του ποτέ ή σπάνια και το 13.6% γευματίζει μόνο του 1 με 3 φορές το μήνα. Επιπλέον, όσοι τρώνε μόνοι 1 φορά την ημέρα αγγίζουν το 12.6%, το 8.7% ανήκει σε όσους γευματίζουν μόνοι 1 με 2 φορές την εβδομάδα και το 5.8% γευματίζει μόνο 3 με 6 φορές την εβδομάδα. Το 25.2% του δείγματος γευματίζει με παρέα



3 με 6 φορές την εβδομάδα, το 22.3% 1 με 2 φορές την εβδομάδα και το 21.4% 1 φορά την ημέρα Επιπλέον, το 20.4% γευματίζει με παρέα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα και το 10.7% 1 με 3 φορές το μήνα. Τέλος, το 42.7% των φοιτητών γευματίζουν μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, το 14.6% γευματίζει με τον τρόπο αυτό 1 φορά την ημέρα και το 13.6% δεν γευματίζει έτσι ποτέ ή το κάνει σπάνια. Όσοι το κάνουν 1 με 2 φορές την εβδομάδα ή 3 με 6 φορές την εβδομάδα καταλαμβάνουν από 11.7%, με το υπόλοιπο 5.8% να γευματίζει με τον τρόπο αυτό 1 με 3 φορές το μήνα.

Πίνακας 4-18 Πως συνηθίζετε να γευματίζετε και πόσο συχνά

		N	%
Πόσο συχνά γευματίζετε μόνος/η	Ποτέ/Σπάνια	21	20.4
	1-3 φορές/μήνα	14	13.6
	1-2 φορές/εβδομάδα	9	8.7
	3-6 φορές/εβδομάδα	6	5.8
	1 φορά/ημέρα	13	12.6
	>2 φορές/ημέρα	40	38.8
	Total	103	100.0
Πόσο συχνά γευματίζετε με παρέα	1-3 φορές/μήνα	11	10.7
	1-2 φορές/εβδομάδα	23	22.3
	3-6 φορές/εβδομάδα	26	25.2
	1 φορά/ημέρα	22	21.4
	>2 φορές/ημέρα	21	20.4
	Total	103	100.0
Πόσο συχνά γευματίζετε μπροστά στην τηλεόραση / υπολογιστή	Ποτέ/Σπάνια	14	13.6
	1-3 φορές/μήνα	6	5.8
	1-2 φορές/εβδομάδα	12	11.7
	3-6 φορές/εβδομάδα	12	11.7
	1 φορά/ημέρα	15	14.6
	>2 φορές/ημέρα	44	42.7
	Total	103	100.0



Στον Πίνακα 4-19 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων αναφορικά με το αν μαγειρεύαν στο σπίτι πριν την καραντίνα και αν «ναι» πόσο συχνά. Παρατηρείται πως από αυτούς που απάντησαν θετικά, το 37% μαγειρεύει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 24.7% καθημερινά, το 20.5% 5-6 φορές, ενώ το 17.8% μόλις 1-2 φορές την εβδομάδα.

Πίνακας 4-19 Μαγειρεύατε στο σπίτι πριν την έναρξη της καραντίνας * Αν ναι, πόσο συχνά [Πριν]

Crosstabulation

			Αν ναι, πόσο συχνά [Πριν]				Total
			1-2 φορές/ εβδομάδα	3-4 φορές/ εβδομάδα	5-6 φορές/ εβδομάδα	Καθημερινά	
Μαγειρεύατε στο σπίτι πριν την έναρξη της καραντίνας	Ναι	Count	13	27	15	18	73
		% within Μαγειρεύατε στο σπίτι πριν την έναρξη της καραντίνας	17.8%	37.0%	20.5%	24.7%	100.0%
	Όχι	Count	9	1	0	0	10
		% within Μαγειρεύατε στο σπίτι πριν την έναρξη της καραντίνας	90.0%	10.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	22	28	15	18	83
		% within Μαγειρεύατε στο σπίτι πριν την έναρξη της καραντίνας	26.5%	33.7%	18.1%	21.7%	100.0%

Αντίστοιχα, τα ίδια αποτελέσματα αλλά κατά την διάρκεια της καραντίνας αυτήν την φορά, παρουσιάζονται στον Πίνακα 4-20 που ακολουθεί. Όπως φαίνεται, από όσους απάντησαν ότι μαγειρεύουν στο σπίτι κατά την καραντίνα, το 40.6% δήλωσε ότι το κάνει καθημερινά, το 24.6% 1-2 φορές την εβδομάδα, ενώ όσοι απάντησαν 3-4 ή 5-6 φορές την εβδομάδα καταλαμβάνουν από 17.4%.



Πίνακας 4-20 Μαγειρεύατε στο σπίτι κατά τη διάρκεια της καραντίνας * Αν ναι, πόσο συχνά [Κατά τη διάρκεια]

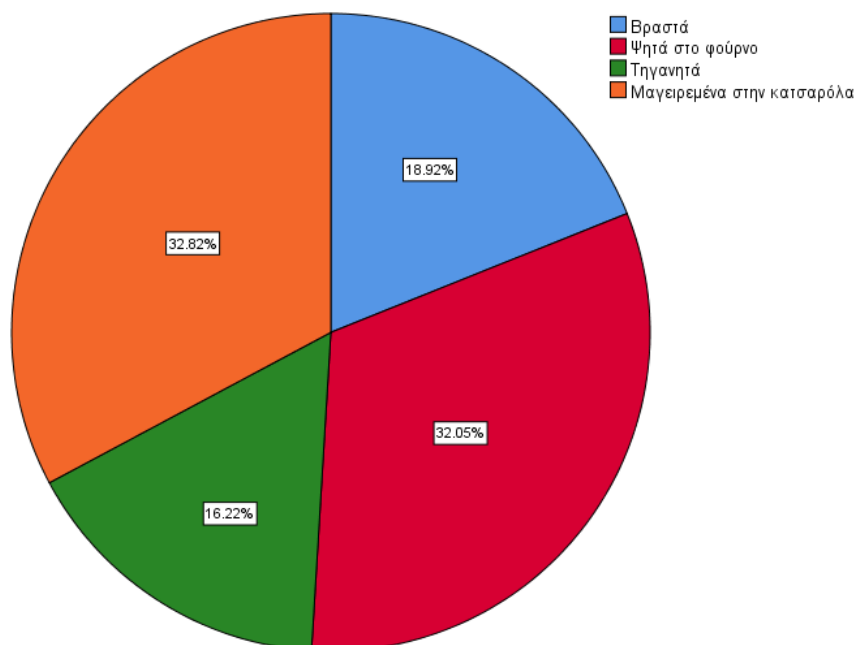
Crosstabulation

			Αν ναι, πόσο συχνά [Κατά τη διάρκεια]				Total
			1-2 φορές/ εβδομάδα	3-4 φορές/ εβδομάδα	5-6 φορές/ εβδομάδα	Καθημερινά	
Μαγειρεύατε στο σπίτι κατά τη διάρκεια της καραντίνας	Ναι	Count	17	12	12	28	69
		% within Μαγειρεύατε στο σπίτι κατά τη διάρκεια της καραντίνας	24.6%	17.4%	17.4%	40.6%	100.0%
	Όχι	Count	3	1	1	0	5
		% within Μαγειρεύατε στο σπίτι κατά τη διάρκεια της καραντίνας	60.0%	20.0%	20.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	20	13	13	28	74
		% within Μαγειρεύατε στο σπίτι κατά τη διάρκεια της καραντίνας	27.0%	17.6%	17.6%	37.8%	100.0%

Στον Πίνακα 4-21 και το Γράφημα 4-17 που ακολουθούν, παρατίθενται οι δηλώσεις των ερωτηθέντων που αφορούν στο ποιοι είναι οι συνήθεις τρόποι που μαγειρεύουν τα φαγητά τους πριν την έναρξη της καραντίνας. Όπως φαίνεται, το μαγείρεμα στην κατσαρόλα καταλαμβάνει το 32.8% των επιλογών τους, το ψήσιμο στον φούρνο αποτελεί το 32%, τα βραστά φαγητά το 18.9% και τα τηγανητά καταλαμβάνουν το 16.2% των συνολικών επιλογών.

Πίνακας 4-21 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	Βραστά	49	18.9
	Ψητά στο φούρνο	83	32.0
	Τηγανητά	42	16.2
	Μαγειρεμένα στην κατσαρόλα	85	32.8
	Total	259	100.0

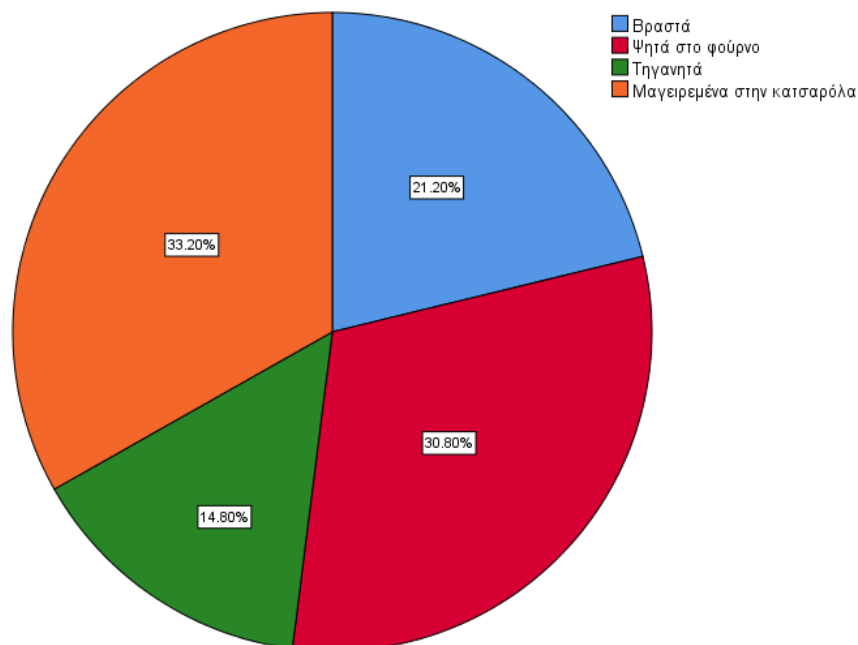


Γράφημα 4-15 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας πριν την έναρξη της καραντίνας

Στον Πίνακα 4-22 και το αντίστοιχο Γράφημα 4-18, παρουσιάζονται οι συνηθείς τρόποι μαγειρέματος κατά την διάρκεια της καραντίνας. Τα μαγειρεμένα στην κατσαρόλα φαγητά αποτελούν το 33.2% των επιλογών, τα ψητά στον φούρνο το 30.8%, τα βραστά καταλαμβάνουν το 21.2% των επιλογών και τα τηγανητά το 14.8%.

Πίνακας 4-22 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	Βραστά	53	21.2
	Ψητά στο φούρνο	77	30.8
	Τηγανητά	37	14.8
	Μαγειρεμένα στην κατσαρόλα	83	33.2
	Total	250	100.0



Γράφημα 4-16 Ποιοι είναι οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας κατά τη διάρκεια της καραντίνας

Συνεχίζοντας, στον παρακάτω Πίνακα 4-23 οι ερωτηθέντες απαντούν στο πόσο συχνά καταναλώνουν «έτοιμο» φαγητό, πριν αλλά και κατά την διάρκεια της καραντίνας. Το 56.3% των φοιτητών καταναλώναν «έτοιμο» φαγητό πριν την καραντίνα 1 με 2 φορές την εβδομάδα, το 23.3% το καταναλώνει 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως και το 15.5% δεν το προτιμούσε καθόλου. Όσοι έκαναν κατανάλωση 5 με 6 φορές την εβδομάδα αγγίζουν το 2.9% και το 1.9% καταλαμβάνουν όσοι καταναλώναν καθημερινά «έτοιμο» φαγητό πριν την καραντίνα. Κατά τη διάρκεια της καραντίνας, το 42.7% των φοιτητών δεν καταναλώσαν καθόλου «έτοιμο» φαγητό, το 41.7% καταναλώνει 1 με 2 φορές την εβδομάδα και το 12.5% καταναλώνει 3 με 4 φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, όσοι έκαναν κατανάλωση τέτοιου φαγητού 5 με 6 φορές την εβδομάδα ή καθημερινά καταλαμβάνουν το 2.1% και το 1% αντίστοιχα.

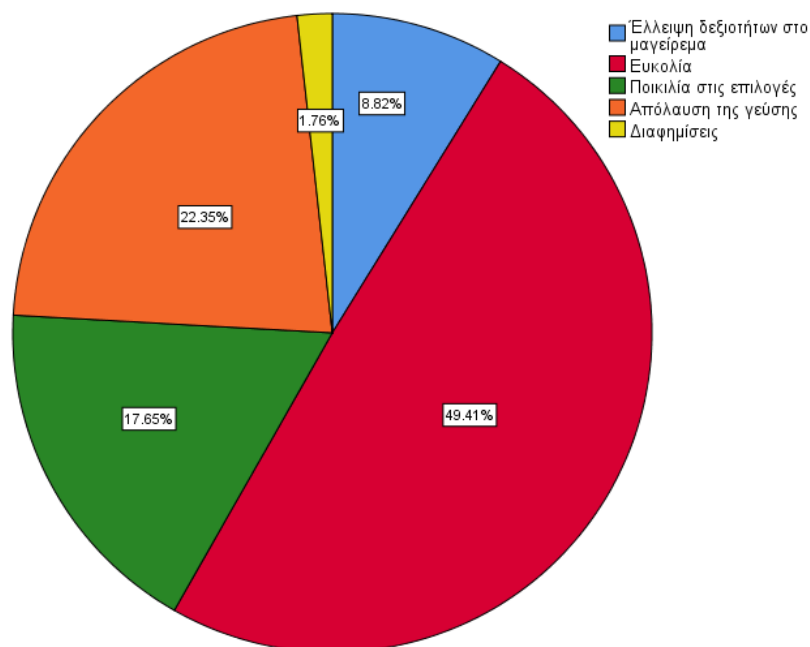
Πίνακας 4-23 Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό πριν αλλά και κατά την διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό πριν την έναρξη της καραντίνας	Καθόλου	16	15.5
	1-2 φορές/εβδομάδα	58	56.3
	3-4 φορές/εβδομάδα	24	23.3
	5-6 φορές/εβδομάδα	3	2.9
	Καθημερινά	2	1.9
	Total	103	100.0
Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό κατά τη διάρκεια της καραντίνας	Καθόλου	44	42.7
	1-2 φορές/εβδομάδα	43	41.7
	3-4 φορές/εβδομάδα	13	12.5
	5-6 φορές/εβδομάδα	2	2.1
	Καθημερινά	1	1.0
	Total	103	100.0

Στον παρακάτω Πίνακα 4-24 και το Γράφημα 4-20, παρουσιάζονται οι λόγοι που οι ερωτηθέντες επέλεξαν «έτοιμο» φαγητό. Η ευκολία καταλαμβάνει το 49.4% των επιλογών, η απόλαυση στην γεύση το 22.4%, η ποικιλία στις επιλογές αποτελεί το 17.6% των επιλογών, η έλλειψη δεξιοτήτων το 8.8% και οι διαφημίσεις το 1.8%.

Πίνακας 4-24 Ποιοι είναι οι λόγοι επιλογής του «έτοιμου» φαγητού

		N	%
Valid	Έλλειψη δεξιοτήτων στο μαγείρεμα	15	8.8
	Ευκολία	84	49.4
	Ποικιλία στις επιλογές	30	17.6
	Απόλαυση της γεύσης	38	22.4
	Διαφημίσεις	3	1.8

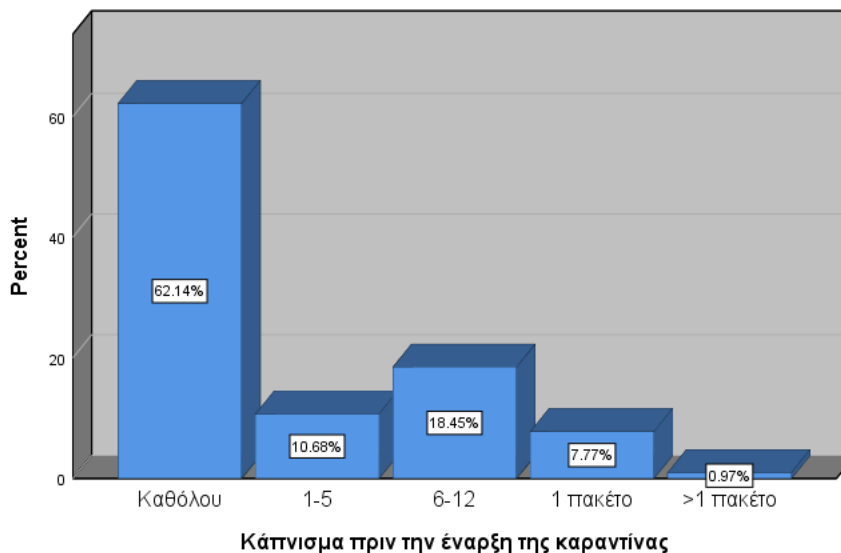


Γράφημα 4-17 Ποιοι είναι οι λόγοι επιλογής του «έτοιμου» φαγητού

Στον Πίνακα 4-25 και Γράφημα 4-21 που ακολουθεί, παρατηρείται ότι η πλειοψηφία με ποσοστό της τάξεως του 62.1% ήταν μη καπνιστές πριν την έναρξη της καραντίνας, το 18.4% των ερωτηθέντων κάπνιζαν 6 με 12 τσιγάρα την ημέρα και το 10.7% 1 με 5 τσιγάρα την ημέρα. Όσοι κάπνιζαν 1 πακέτο την ημέρα πριν την έναρξη της καραντίνας καταλαμβάνουν το 7.8% των επιλογών και όσοι κάπνιζαν πάνω από 1 πακέτο την ημέρα το 1%.

Πίνακας 4-25 Κάπνισμα πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	Καθόλου	64	62.1
	1-5	11	10.7
	6-12	19	18.4
	1 πακέτο	8	7.8
	>1 πακέτο	1	1.0
	Total		103

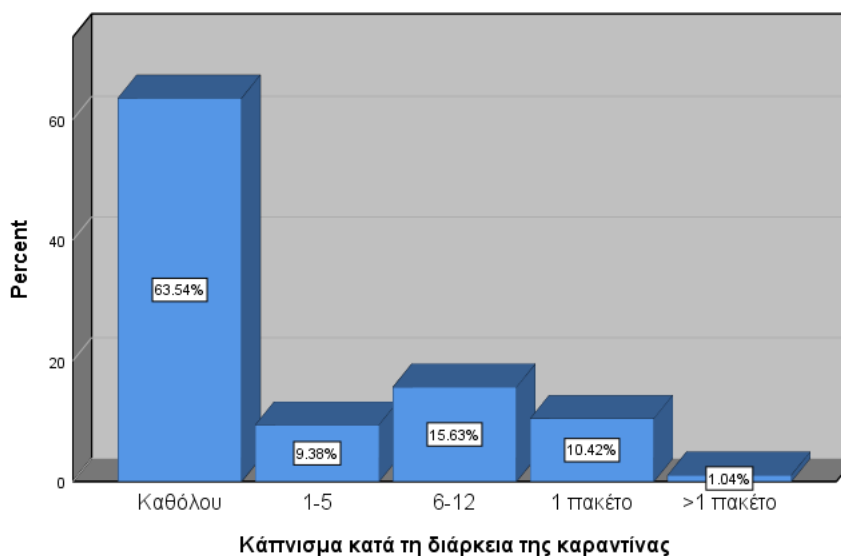


Γράφημα 4-18 Κάπνισμα πριν την έναρξη της καραντίνας

Στον Πίνακα 4-26 και Γράφημα 4-22, παρατίθενται οι δηλώσεις των ερωτηθέντων όσον αφορά το πόσο κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Οι ερωτηθέντες που δεν κάπνιζαν καθόλου ανήκουν στο ποσοστό της τάξεως του 63.5%, ακολουθούν όσοι κάπνιζαν 6 με 12 τσιγάρα την ημέρα με 15.6% και όσοι κάπνιζαν ένα πακέτο με 10.4%. Επιπλέον, όσοι κάπνιζαν 1 με 5 τσιγάρα την ημέρα κατά τη διάρκεια της καραντίνας καταλαμβάνουν το 9.4% των επιλογών και όσοι κάπνιζαν πάνω από 1 πακέτο το 1%.

Πίνακας 4-26 Κάπνισμα κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	Καθόλου	61	63.5
	1-5	9	9.4
	6-12	15	15.6
	1 πακέτο	10	10.4
	>1 πακέτο	1	1.0
	Total	96	100.0
Missing	System	7	
Total		103	

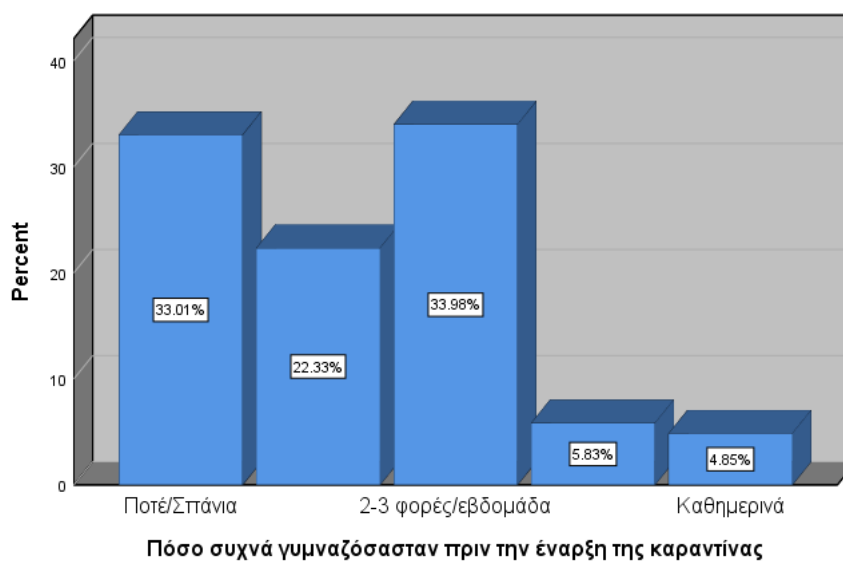


Γράφημα 4-19 Κάπνισμα κατά την διάρκεια της καραντίνας

Στον παρακάτω Πίνακα 4-27 και Γράφημα 4-23, παρουσιάζεται η συχνότητα κατά την οποία οι ερωτηθέντες γυμναζόντουσαν πριν την έναρξη της καραντίνας. Όσοι γυμναζόντουσαν 2 με 3 φορές την εβδομάδα καταλαμβάνουν το 34% των επιλογών, όσοι ποτέ ή σπάνια το 33% και όσοι γυμναζόντουσαν τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα το 22.3%. Μικρότερα ποσοστά καταλαμβάνουν οι ερωτηθέντες, που πριν την έναρξη της καραντίνας γυμναζόντουσαν 5 φορές την εβδομάδα με 5.8% και όσοι καθημερινά με μόλις 4.9%.

Πίνακας 4-27 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν πριν την έναρξη της καραντίνας

		N	%
Valid	Ποτέ/Σπάνια	34	33.0
	1 φορά/εβδομάδα	23	22.3
	2-3 φορές/εβδομάδα	35	34.0
	5 φορές/εβδομάδα	6	5.8
	Καθημερινά	5	4.9
	Total	103	100.0

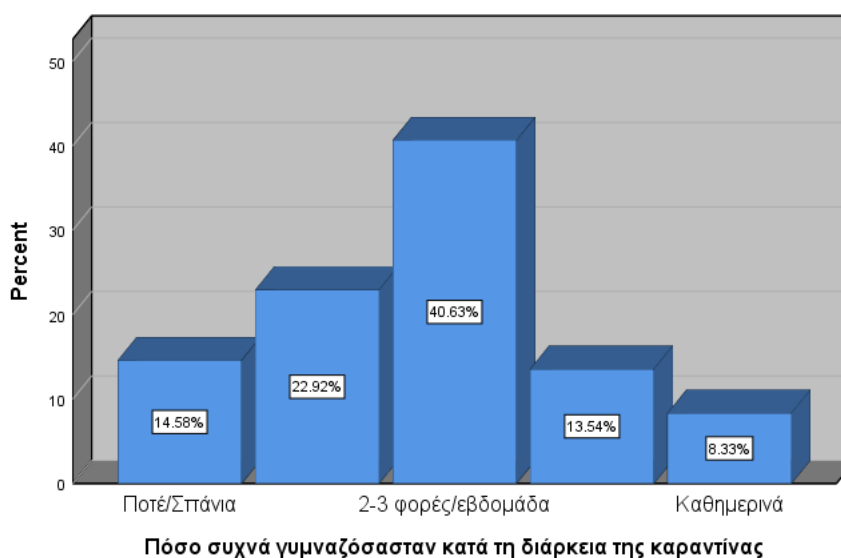


Γράφημα 4-20 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν πριν την έναρξη της καραντίνας

Συνεχίζοντας, στον Πίνακα 4-28 και το Γράφημα 4-24, παρατίθενται οι δηλώσεις των ερωτηθέντων ως προς τη συχνότητα της γύμνασής του κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Η πλειοψηφία, με ποσοστό 40.6% γυμναζόταν 2 με 3 φορές την εβδομάδα, ακολουθούν με 22.9% όσοι γυμναζόντουσαν τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα και με 14.6% όσοι γυμναζόντουσαν ποτέ ή σπάνια. Όσοι ερωτηθέντες γυμναζόντουσαν 5 φορές την εβδομάδα ανήκουν στο 13.5% των επιλογών και όσοι γυμναζόντουσαν καθημερινά κατά τη διάρκεια της καραντίνας στο 8.3%.

Πίνακας 4-28 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν κατά τη διάρκεια της καραντίνας

		N	%
Valid	Ποτέ/Σπάνια	14	14.6
	1 φορές/εβδομάδα	22	22.9
	2-3 φορές/εβδομάδα	39	40.6
	5 φορές/εβδομάδα	13	13.5
	Καθημερινά	8	8.3
	Total	96	100.0
Missing	System	7	
Total		103	

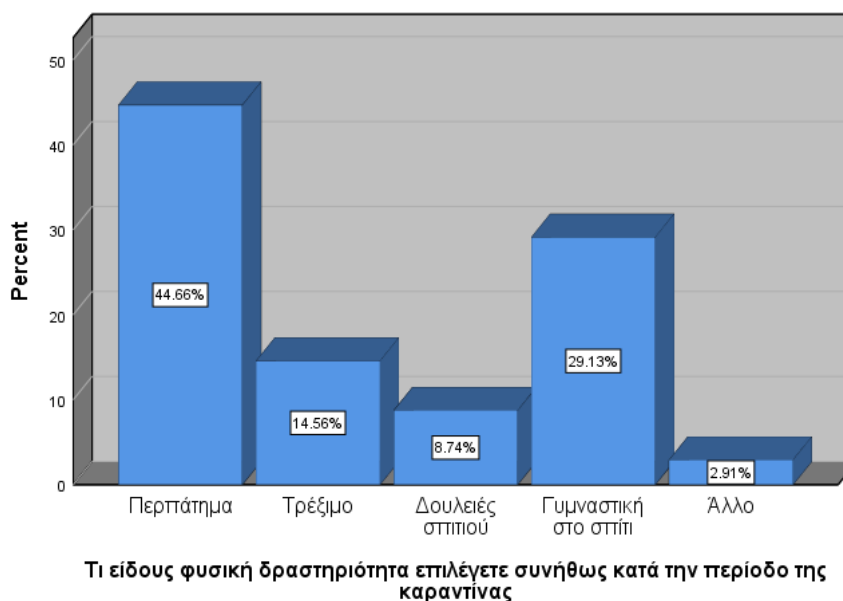


Γράφημα 4-21 Πόσο συχνά γυμναζόσασταν κατά τη διάρκεια της καραντίνας

Στον παρακάτω Πίνακα 4-29 και Γράφημα 4-25, παρουσιάζεται το είδος της προτεινόμενης φυσικής δραστηριότητας που επέλεξαν οι ερωτηθέντες κατά την περίοδο της καραντίνας. Το περπάτημα φαίνεται ότι ήταν η επιλογή της πλειοψηφίας των ερωτηθέντων με 44.7%, ακολουθούν όσοι έκαναν γυμναστική στο σπίτι με 29.1%, όσοι έτρεχαν με 14.6%, οι ερωτηθέντες που έκαναν δουλειές στο σπίτι με 8.7% και όσοι έκαναν μια διαφορετική δραστηριότητα την περίοδο της καραντίνας με ποσοστό μόλις 2.9%.

Πίνακας 4-29 Τι είδους φυσική δραστηριότητα επιλέγετε συνήθως κατά την περίοδο της καραντίνας

		N	%
Valid	Περπάτημα	46	44.7
	Τρέξιμο	15	14.6
	Δουλειές σπιτιού	9	8.7
	Γυμναστική στο σπίτι	30	29.1
	Άλλο	3	2.9
	Total	103	100.0

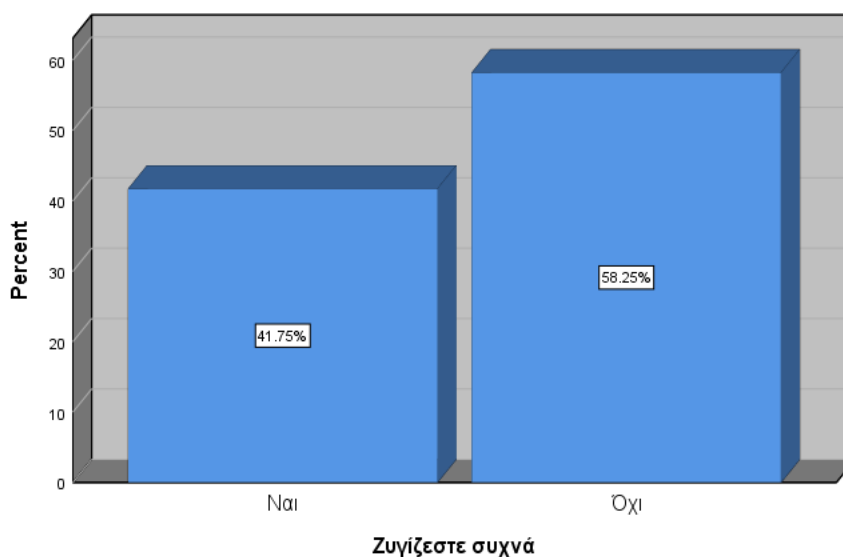


Γράφημα 4-22 Τι είδους φυσική δραστηριότητα επιλέγετε συνήθως κατά την περίοδο της καραντίνας

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4-30 και Γράφημα 4-26, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν ελέγχει το βάρος της με ποσοστό 58.3%, σε αντίθεση με το 41.7% που ζυγίζονται συχνά.

Πίνακας 4-30 Ζυγίζεστε συχνά

		N	%
Valid	Ναι	43	41.7
	Όχι	60	58.3
Total		103	100.0

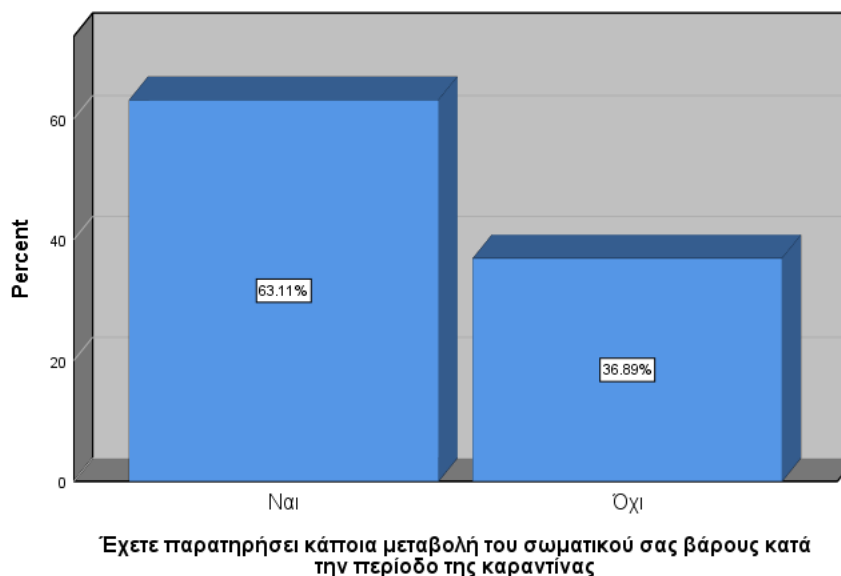


Γράφημα 4-23 Ζυγίζεστε συχνά

Στον Πίνακα 4-31 και Γράφημα 4-27 που ακολουθεί, παρατίθενται οι δηλώσεις των ερωτηθέντων όσον αφορά την παρατήρηση κάποιας μεταβολής στο σωματικό τους βάρος κατά την περίοδο της καραντίνας. Το μεγαλύτερο ποσοστό, της τάξεως του 63.1% έχει παρατηρήσει κάποια μεταβολή, ενώ το 36.9% δεν έχει λάβει υπόψη κάποια διαφορά στο σωματικό τους βάρος κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

Πίνακας 4-31 Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας

		N	%
Valid	Ναι	65	63.1
	Όχι	38	36.9
Total		103	100.0



Γράφημα 4-24 Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας

Συνεχίζοντας, στον Πίνακα 4-32 που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων αναφορικά με το τι είδους μεταβολή στο σωματικό τους βάρος παρατήρησαν κατά την περίοδο της καραντίνας. Παρατηρείται, από όσους απάντησαν θετικά, ότι η πλειοψηφία με ποσοστό 52.3% παρατήρησαν αύξηση σωματικού βάρους, σε αντίθεση με το 47.7% που είδαν μείωση στο σωματικό τους βάρος.

Πίνακας 4-32 Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας * Αν ναι, τι μεταβολή παρατηρήσατε

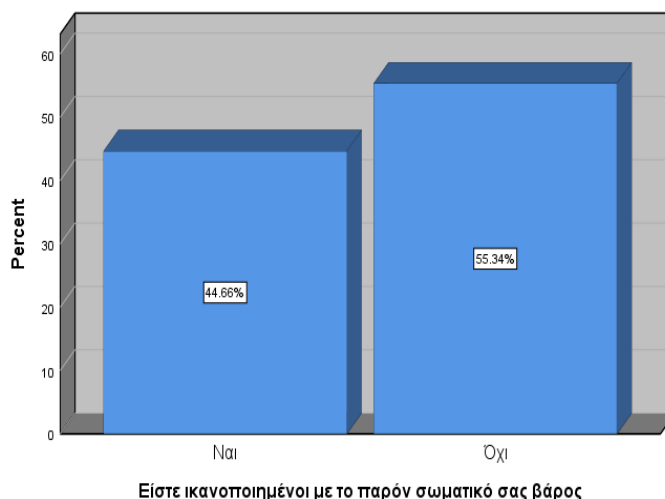
		Crosstabulation	Αν ναι, τι μεταβολή παρατηρήσατε		Total
			Αύξηση βάρους	Μείωση βάρους	
Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας	Ναι	Count	34	31	65
		% within Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας	52,3%	47,7%	100,0%
Total		Count	34	31	65
		% within Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας	52,3%	47,7%	100,0%



Στον Πίνακα 4-33 και Γράφημα 4-28, παρατίθενται οι δηλώσεις των ερωτηθέντων όσον αφορά την ικανοποίησή τους με το παρόν σωματικό τους βάρος. Η πλειοψηφία, με ποσοστό της τάξεως του 55.3% δεν είναι ικανοποιημένοι, ενώ το 44.7% των ερωτηθέντων είναι απόλυτα ικανοποιημένοι με το σωματικό τους βάρος.

Πίνακας 4-33 Είστε ικανοποιημένοι με το παρόν σωματικό σας βάρος

		N	%
Valid	Ναι	46	44.7
	Όχι	57	55.3
Total		103	100.0

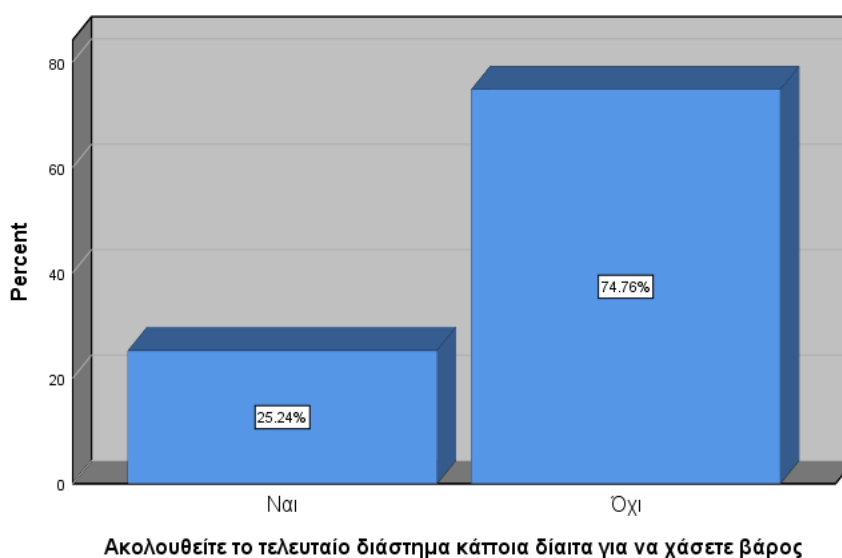


Γράφημα 4-25 Είστε ικανοποιημένοι με το παρόν σωματικό σας βάρος

Στον Πίνακα 4-34 και το Γράφημα 4-29, φαίνεται ότι το 74.8% των ερωτηθέντων το τελευταίο διάστημα δεν ακολουθεί κάποια δίαιτα για να χάσει βάρος, σε αντίθεση με το 25.2% που προσπαθούν.

Πίνακας 4-34 Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια δίαιτα για να χάσετε βάρος

		N	%
Valid	Ναι	26	25.2
	Όχι	77	74.8
Total		103	100.0



Γράφημα 4-26 Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια δίαιτα για να χάσετε βάρος

Στον παρακάτω Πίνακα 4-35, παρουσιάζονται οι απαντήσεις των ερωτηθέντων αναφορικά με το αν ακολουθούν κάποια διατροφή το τελευταίο διάστημα, με σκοπό τη μείωση του σωματικού τους βάρους. Οι ερωτηθέντες που απάντησαν θετικά, με ποσοστό 65.4% ακολουθούν δίαιτα που τους τη σύστησε διατροφολόγος, το 15.4% ακολουθούν δίαιτα που βρήκαν στο ίντερνετ, με ισάξια ποσοστά του 7.7% ανέρχονται οι επιλογές των ερωτηθέντων που ακολουθούν δίαιτα προτεινόμενη από συγγενικό πρόσωπο ή και από μια άλλη πηγή. Τέλος, το ποσοστό μόλις 3.8% καταλαμβάνουν όσοι ακολουθούν διατροφή μείωσης κιλών συντηνόμενη από κάποιον φίλο ή γνωστό.



Πίνακας 4-35 Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια διαίτα για να χάσετε βάρος * Αν ναι, ποιος σας τη σύστησε

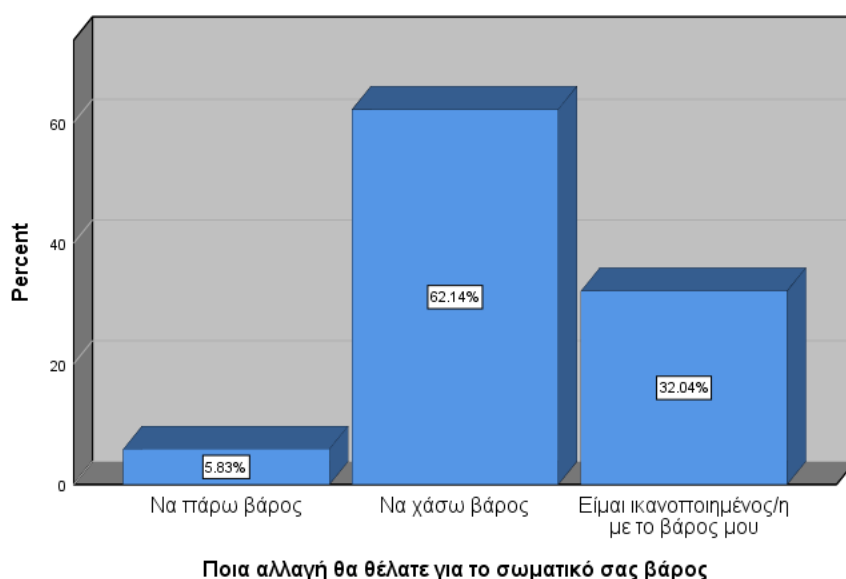
Crosstabulation

		Διαιτολόγος	Αν ναι, ποιος σας την σύστησε				Total	
			Συγγενικό πρόσωπο	Φίλος/Γνωστός	Από το Internet	Άλλο		
Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια διαίτα για να χάσετε βάρος	Ναι	Count	17	2	1	4	2	26
		% within Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια διαίτα για να χάσετε βάρος	65,4%	7,7%	3,8%	15,4%	7,7%	100,0%
Total		Count	17	2	1	4	2	26
		% within Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια διαίτα για να χάσετε βάρος	65,4%	7,7%	3,8%	15,4%	7,7%	100,0%

Στον Πίνακα 4-36 και Γράφημα 4-30 που ακολουθεί, παρατηρείται ότι το 62.1% των ερωτηθέντων θα ήθελαν να χάσουν βάρος, το 32.1% είναι ικανοποιημένοι με το βάρος τους και το 5.8% θα ήθελαν να αυξήσουν το σωματικό τους βάρος.

Πίνακας 4-36 Ποια αλλαγή θα θέλατε για το σωματικό σας βάρος

		N	%
Valid	Να πάρω βάρος	6	5.8
	Να χάσω βάρος	64	62.1
	Είμαι ικανοποιημένος/η με το βάρος μου	33	32.0
	Total	103	100.0



Γράφημα 4-27 Ποια αλλαγή θα θέλατε για το σωματικό σας βάρος

Στον Πίνακα 4-37 παρατίθενται οι απόψεις των ερωτηθέντων όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Το 62.7% των φοιτητών θεωρούν πως οι προσωπικές πεποιθήσεις δεν επηρεάζουν καθόλου τις διατροφικές συνήθειες, το 16.7% θεωρεί πως τις επηρεάζει ελάχιστα, το 12.7% αρκετά, το 4.9% πολύ και το 2.9% πάρα πολύ. Επιπλέον, το 38.8% των ερωτηθέντων θεωρούν πως οι ψυχολογικοί ή συναισθηματικοί παράγοντες επηρεάζουν αρκετά τις διατροφικές τους συνήθειες, το 25.2% υποστηρίζει πως επηρεάζουν πολύ και το 22.3% πάρα πολύ. Ακόμη, το 7.8% δεν θεωρεί πως ασκούν κάποια επιρροή οι συγκεκριμένοι παράγοντες και το 5.8% δηλώνει πως δεν επηρεάζονται σχεδόν καθόλου από αυτούς. Συνεχίζοντας, το 41.7% των ερωτηθέντων θεωρούν πως οι οικονομικοί λόγοι επηρεάζουν αρκετά τις διατροφικές συνήθειες, το 25.2% κάνει λόγο για μεγάλη επιρροή και το 16.5% για μικρή. Το 11.7% δηλώνει πως οι λόγοι αυτοί δεν επηρεάζουν καθόλου τις συνήθειες της διατροφής τους και το 4.9% υποστηρίζει πως τις επηρεάζει πάρα πολύ. Το 35.9% των ερωτηθέντων θεωρούν πως μέτρια επιρροή έχουν οι κοινωνικοί-περιβαλλοντικοί λόγοι στις διατροφικές τους συνήθειες, το 23.3% κάνει λόγο για μεγάλη επιρροή, το 16.5% θεωρεί πως δεν επηρεάζουν σχεδόν καθόλου οι λόγοι αυτοί, ενώ όσοι δηλώνουν πως δεν



επηρεάζει καθόλου ή πάρα πολύ καταλαμβάνουν το 15.5% και το 8.7% αντίστοιχα. Ως προς την κατάσταση της υγείας τους, το 57.3% των φοιτητών θεωρούν πως δεν επηρεάζει καθόλου τις διατροφικές τους συνήθειες, το 16.5% θεωρεί πως δεν επηρεάζονται σχεδόν καθόλου και το 15.5% αρκετά. Όσοι θεωρούν πως επηρεάζονται πολύ αγγίζουν το 7.8% και το υπόλοιπο 2.9% φτάνουν όσοι υποστηρίζουν πως υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη επιρροή. Τέλος, για το 31.1% των φοιτητών οι αλλαγές συνθηκών διαβίωσης λόγω της καραντίνας δεν επηρέασαν καθόλου τις διατροφικές τους συνήθειες, ενώ για το 21.4% επηρεάστηκαν πάρα πολύ. Το 20.4% θεωρεί πως επηρεάστηκαν αρκετά, το 14.6% δηλώνει πως επηρεάζονται πολύ και το 12.6% σχεδόν καθόλου.

Πίνακας 4-37 Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες

		N	%
Προσωπικές Πεποιθήσεις	Καθόλου	65	62.7
	Σχεδόν καθόλου	17	16.7
	Αρκετά	13	12.7
	Πολύ	5	4.9
	Πάρα πολύ	3	2.9
	Total	103	100.0
Ψυχολογικοί / Συναισθηματικοί	Καθόλου	8	7.8
	Σχεδόν καθόλου	6	5.8
	Αρκετά	40	38.8
	Πολύ	56	25.2
	Πάρα πολύ	23	22.3
	Total	103	100.0
Οικονομικοί	Καθόλου	12	11.7
	Σχεδόν καθόλου	17	16.5
	Αρκετά	43	41.7
	Πολύ	26	25.2
	Πάρα πολύ	5	4.9



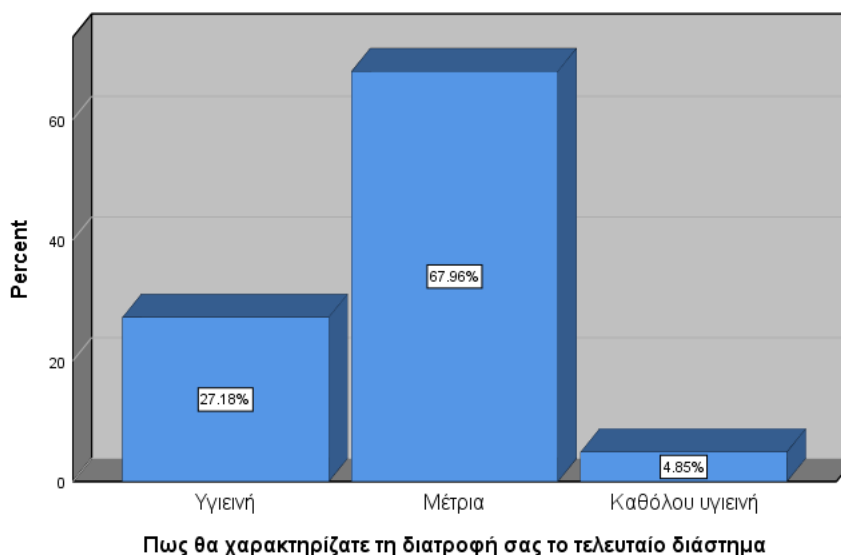
	Total	103	100.0
Κοινωνικοί / Περιβαλλοντικοί	Καθόλου	16	15.5
	Σχεδόν καθόλου	17	16.5
	Αρκετά	37	35.9
	Πολύ	24	23.3
	Πάρα πολύ	9	8.7
	Total	103	100.0
	Κατάσταση υγείας	Καθόλου	59
Σχεδόν καθόλου		17	16.5
Αρκετά		16	15.5
Πολύ		8	7.8
Πάρα πολύ		3	2.9
Total		103	100.0
Αλλαγές συνθηκών διαβίωσης λόγω της καραντίνας	Καθόλου	32	31.1
	Σχεδόν καθόλου	13	12.6
	Αρκετά	21	20.4
	Πολύ	15	14.6
	Πάρα πολύ	22	21.4
	Total	103	100.0



Τέλος, στον Πίνακα 4-38 και Γράφημα 4-32 που ακολουθεί φαίνεται ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων με 68% χαρακτηρίζει τη διατροφή του τελευταίο διάστημα ως μέτρια, το 27.2% ως υγιεινή και μόλις το 4.9% των ερωτηθέντων ως ανθυγιεινή.

Πίνακας 4-38 Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας το τελευταίο διάστημα

		N	%
Valid	Υγιεινή	28	27.2
	Μέτρια	70	68.0
	Καθόλου υγιεινή	5	4.9
	Total	103	100.0



Γράφημα 4-28 Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας το τελευταίο διάστημα



4.3.3. Επαγωγική Στατιστική

Στην παρούσα ενότητα, μελετήθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας. Παρακάτω, διατυπώνονται τα ερωτήματα αυτά ένα προς ένα και απαντώνται με κατάλληλους ελέγχους που πραγματοποιήθηκαν. Οι έλεγχοι που χρησιμοποιήθηκαν είναι το Chi-Square για την εύρεση εξαρτήσεων μεταξύ ποιοτικών μεταβλητών, ο συντελεστής Pearson που ελέγχει γραμμικές συσχετίσεις μεταξύ ποσοτικών/ordinal μεταβλητών, το t-test που ελέγχει διαφοροποιήσεις ποιοτικών μεταβλητών ως προς μια κατηγορική η οποία έχει 2 βαθμίδες και η Ανονα, που κάνει ακριβώς ότι το t-test με τη διαφορά το ότι η ποιοτική/ανεξάρτητη μεταβλητή έχει από 3 βαθμίδες και άνω.

Διαφοροποιείται το BMI ως προς το φύλο και το έτος φοίτησης;

Για την απάντηση του συγκεκριμένου ερωτήματος, εφαρμόστηκε ο έλεγχος t-test ως προς το φύλο και ο συντελεστής Pearson ως προς το έτος φοίτησης. Όπως φάνηκε από τους Πίνακες 4-39 και 4-40, δεν αναδείχθηκε κανένα στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα.

**Πίνακας 4-39 Συσχέτιση BMI - Φύλο
(Independent Samples Test)**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
BMI	Equal variances assumed	4.019	.048	1.231	101	.221
	Equal variances not assumed			1.539	81.098	.128

**Πίνακας 4-40 Συσχέτιση BMI - Έτος Φοίτησης
(Correlations)**

		Έτος Φοίτησης	BMI
Έτος Φοίτησης	Pearson Correlation	1	.080
	Sig. (2-tailed)		.428
	N	101	101
BMI	Pearson Correlation	.080	1
	Sig. (2-tailed)	.428	
	N	101	103



Ο τόπος διαμονής και το φύλο, επηρεάζουν τη συμμόρφωση των φοιτητών με τη μεσογειακή διατροφή;

Για το συγκεκριμένο ερώτημα, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t-test ως προς το φύλο και ο έλεγχος Ανονα ως προς τον τόπο διαμονής των φοιτητών, τα αποτελέσματα των οποίων παρουσιάζονται στους παρακάτω Πίνακες 4-41 και 4-42. Όπως φάνηκε, δεν αναδείχθηκε κανένα στατιστικά σημαντικό συμπέρασμα.

Πίνακας 4-41 Συσχέτιση Τόπου Διαμονής - Συμμόρφωση (ANOVA)

Score συμμόρφωσης με μεσογειακή διατροφή					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	73.667	2	36.833	1.726	.183
Within Groups	2112.657	99	21.340		
Total	2186.324	101			

Πίνακας 4-42 Συσχέτιση Φύλου - Συμμόρφωση (Independent Samples Test)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Score συμμόρφωσης με μεσογειακή διατροφή	Equal variances assumed	2.680	.105	.131	100	.896
	Equal variances not assumed			.116	37.650	.908

Η συμμόρφωση με την μεσογειακή διατροφή, σχετίζεται με το BMI;

Για το συγκεκριμένο ερώτημα, συσχετίστηκε το Score συμμόρφωσης με τον δείκτη BMI και τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον παρακάτω Πίνακα 4-43. Όπως φάνηκε, ούτε εδώ είχαμε κάποιο σημαντικό εύρημα.



Πίνακας 4-43 Συσχέτιση BMI - Συμμόρφωση (Correlations)

		BMI	MedDietScore
BMI	Pearson Correlation	1	.140
	Sig. (2-tailed)		.160
	N	103	102
Score συμμόρφωσης με μεσογειακή διατροφή	Pearson Correlation	.140	1
	Sig. (2-tailed)	.160	
	N	102	102

Η συχνότητα κατανάλωσης «έτοιμου» φαγητού σχετίζεται με τα επίπεδα συμμόρφωσης με τη μεσογειακή διατροφή, το BMI και το φύλο;

Για το συγκεκριμένο ερώτημα, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ συμμόρφωσης, BMI και συχνότητας κατανάλωσης «έτοιμου» φαγητού (Πίνακας 4-44) και το t-test ως προς το φύλο (Πίνακας 4-45). Εδώ αναδείχθηκαν 2 στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, τα οποία προέκυψαν από τον έλεγχο του Pearson. Όπως φάνηκε, όσο πιο πολύ συμμορφώνεται κάποιος με την μεσογειακή διατροφή, τόσο πιο σπάνια καταναλώνει έτοιμο φαγητό, είτε πριν είτε κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Ως προς το φύλο, δεν αναδείχθηκε σημαντική διαφοροποίηση.

Πίνακας 4-44 Συσχέτιση Συχνότητας Κατανάλωσης «Ετοιμου» Φαγητού - Συμμόρφωση (Correlations)

		BMI	MedDietScore
BMI	Pearson Correlation	1	.140
	Sig. (2-tailed)		.160
	N	103	102
Score συμμόρφωσης με μεσογειακή διατροφή	Pearson Correlation	.140	1
	Sig. (2-tailed)	.160	
	N	102	102
Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό πριν την έναρξη της καραντίνας	Pearson Correlation	.048	-.230*
	Sig. (2-tailed)	.630	.020
	N	103	102
Πόσο συχνά καταναλώνετε	Pearson Correlation	.017	-.235*



«έτοιμο» φαγητό κατά τη διάρκεια της καραντίνας	Sig. (2-tailed)	.871	.021
	N	96	96

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 4-45 Συσχέτιση Συχνότητας Κατανάλωσης «Έτοιμου» Φαγητού - Φύλο (Independent Samples Test)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό πριν την έναρξη της καραντίνας	Equal variances assumed	11.129	.001	.980	101	.329
	Equal variances not assumed			.776	33.998	.443
Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό κατά τη διάρκεια της καραντίνας	Equal variances assumed	.359	.551	-.426	94	.671
	Equal variances not assumed			-.416	38.016	.680

Η συχνότητα φυσικών δραστηριοτήτων κατά την διάρκεια της καραντίνας, σχετίζεται με το φύλο ή το BMI;

Η απάντηση στο συγκεκριμένο ερώτημα, δόθηκε και πάλι μέσω του t-test ως προς το φύλο και μέσω του Pearson ως προς το BMI. Παρ' όλα αυτά, όπως φαίνεται στους Πίνακες 4-46 και 4-47, δεν αναδείχθηκε καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση.

Πίνακας 4-46 Συσχέτιση Συχνότητας Φυσικής Δραστηριότητας - Φύλο (Independent Samples Test)

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Πόσο συχνά γυμναζόσασταν κατά τη διάρκεια της καραντίνας	Equal variances assumed	.338	.562	.684	94	.496
	Equal variances not assumed			.635	35.075	.530



**Πίνακας 4-47 Συσχέτιση Φυσικής Δραστηριότητας - BMI
(Correlations)**

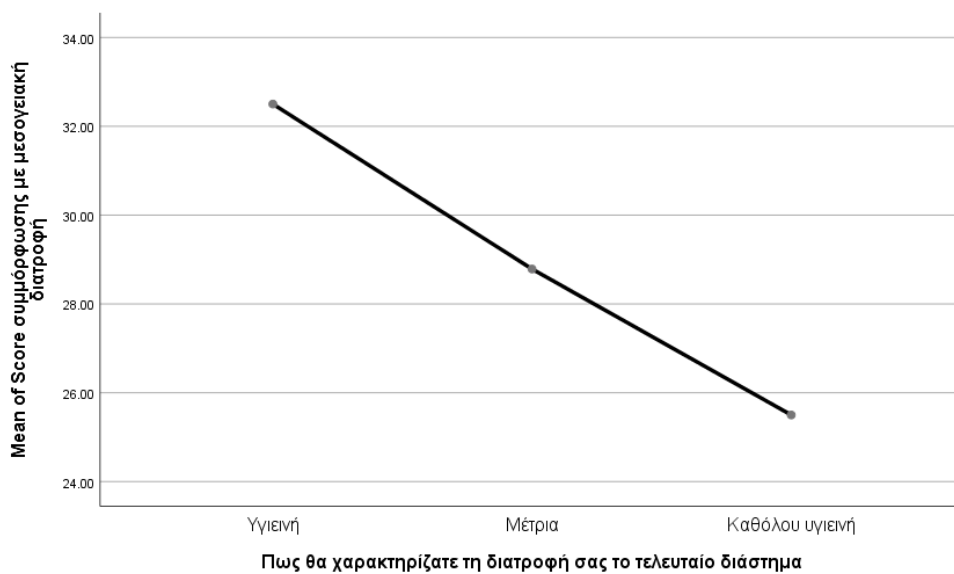
		BMI	Πόσο συχνά γυμναζόσασταν κατά τη διάρκεια της καραντίνας
BMI	Pearson Correlation	1	-.071
	Sig. (2-tailed)		.492
	N	103	96
Πόσο συχνά γυμναζόσασταν κατά τη διάρκεια της καραντίνας	Pearson Correlation	-.071	1
	Sig. (2-tailed)	.492	
	N	96	96

Το κατά πόσο κάποιος συμμορφώνεται με την μεσογειακή διατροφή, σχετίζεται με τον χαρακτήρισμό που δίνει στην διατροφή του;

Για το παρόν ερευνητικό ερώτημα, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης (Ανοva) και τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον παρακάτω Πίνακα 4-48 και το αντίστοιχο Γράφημα 4-33. Όπως φάνηκε, προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση και μάλιστα από το γράφημα αναδεικνύεται πως όσο πιο πολύ συμμορφώνεται κάποιος με την μεσογειακή διατροφή, τόσο πιο υγιεινή χαρακτηρίζει τη διατροφή του.

**Πίνακας 4-48 Συσχέτιση Χαρακτηρισμού Διατροφής - Συμμόρφωση
(ANOVA)**

Score συμμόρφωσης με μεσογειακή διατροφή					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	348.538	2	174.269	9.388	.000
Within Groups	1837.786	99	18.563		
Total	2186.324	101			



Γράφημα 4-29 Στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση

Σχετίζεται ο τρόπος με τον οποίο γευματίζει κάποιος, με το BMI του;

Συνεχίζοντας, το ερώτημα αυτό απαντήθηκε μέσω του συντελεστή συσχέτισης Pearson. Ο Πίνακας 4-49, περιέχει όλους τους συντελεστές συσχέτισης, από τους οποίους κανένας δεν προέκυψε να είναι στατιστικά σημαντικός.

Πίνακας 4-49 Συσχέτιση Φύλου - Τρόπο που γευματίζω
(Correlations)

		BMI
BMI	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	103
Πόσο συχνά γευματίζετε μόνος/η	Pearson Correlation	.010
	Sig. (2-tailed)	.922
	N	103
Πόσο συχνά γευματίζετε με παρέα	Pearson Correlation	-.089
	Sig. (2-tailed)	.372
	N	103
Πόσο συχνά γευματίζετε μπροστά στην τηλεόραση / υπολογιστή	Pearson Correlation	.038
	Sig. (2-tailed)	.700
	N	103

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Το φύλο επηρεάζει τη συχνότητα γευμάτων κατά την διάρκεια της καραντίνας;

Το προτελευταίο ερώτημα της έρευνας, απαντήθηκε με χρήση του ελέγχου chi-square. Πιο συγκεκριμένα, ο Πίνακας 4-50 περιέχει την τιμή p-value του ελέγχου, η οποία υποδεικνύει πως το φύλο δεν σχετίζεται με τη συχνότητα των γευμάτων κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

**Πίνακας 4-50 Συσχέτιση Φύλου - Συχνότητα Γευμάτων
(Chi-Square Tests)**

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	1.107 ^a	2	.575
Likelihood Ratio	1.094	2	.579
Linear-by-Linear Association	1.010	1	.315
N of Valid Cases	96		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.88.

Το φύλο, επηρεάζει το ποια αλλαγή θα ήθελαν για το σώμα τους οι φοιτητές;

Ολοκληρώνοντας την έρευνα, άλλος ένας έλεγχος chi-square πραγματοποιήθηκε, ο οποίος παρουσιάζεται στον τελευταίο Πίνακα 4-51 που ακολουθεί. Όπως φαίνεται, ούτε εδώ αναδείχθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά.

**Πίνακας 4-51 Συσχέτιση Φύλου – Επιθυμητή Αλλαγή στο Σώμα
(Chi-Square Tests)**

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	2.431 ^a	2	.297
Likelihood Ratio	2.386	2	.303
Linear-by-Linear Association	1.109	1	.292
N of Valid Cases	103		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.63.



4.4. Συζήτηση

Η πανδημία COVID-19 αντιπροσωπεύει ένα τεράστιο αντίκτυπο στην ανθρώπινη υγεία, προκαλώντας ξαφνικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, μέσω της κοινωνικής απόστασης και της απομόνωσης στο σπίτι, με κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες. Πιο συγκεκριμένα, κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19 λήφθηκαν περιοριστικά μέτρα για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας, που περιλάμβαναν την παραμονή στο σπίτι και την αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων και κοινωνικών συναναστροφών. Το γεγονός αυτό, ενδέχεται να είχε μεγάλο αντίκτυπο στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων, με δραστική μείωση κάθε μορφής κοινωνικοποίησης (Di Renzo et al., 2020; Rodríguez-Pérez et al., 2020; Scarmozzino & Visioli, 2020).

Η περίοδος της πανδημίας Covid-19 αποτέλεσε ερέθισμα για την παρούσα έρευνα, όπου πραγματοποιήθηκε η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών φοιτητών καθώς και του τρόπου ζωής τους (φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ύπνου, συμπεριφορά καπνίσματος) τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας και του βαθμού συμμόρφωσης τους με τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής κατά την καραντίνα, με στόχο τον εντοπισμό τυχόν αλλαγών που μπορεί να έλαβαν χώρα επηρεαζόμενοι από τις πρωτόγνωρες συνθήκες διαβίωσης που κλήθηκαν να ακολουθήσουν για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 103 φοιτητές, η πλειοψηφία των οποίων γυναίκες, από 21 έως 25 ετών Ελληνικής εθνικότητας. Επιπλέον, οι περισσότεροι φοιτητές (24.8%) βρίσκονταν στο 4ο έτος των σπουδών τους, το 20.8% βρισκόταν στο 3ο έτος, ενώ σε μικρότερα ποσοστά βρίσκονταν στο 2ο (17.8%), στο 1ο (14.9%), στο 5ο (11.9%) και στο 6ο (9.9%) έτος. Οι πλειοψηφία των συμμετεχόντων (50%) κατοικούν στην Κεντρική Ελλάδα, ενώ το 33.3% στην Νότια Ελλάδα και το 16.7% στην Βόρεια Ελλάδα. Παρατηρήθηκε επίσης ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (83.5%) νοικιάζει κατά την φοίτησή τους είτε ατομικά (49.5%), είτε με συγκάτοικο (17.5%), είτε σε φοιτητική εστία (16.5%) ενώ το υπόλοιπο 16.5% διαμένει στη μόνιμη κατοικία. Επιπρόσθετα, κατά το διάστημα της καραντίνας φαίνεται ότι η πλειοψηφία των φοιτητών (91.2%) διέμενε στη μόνιμη κατοικία. Σχετικά με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), το 58.3% των ερωτηθέντες έχουν φυσιολογικό ΔΜΣ, το 23.3% είναι υπέρβαρο, όσοι είναι παχύσαρκοι 1ου βαθμού αγγίζουν το 9.7%, ενώ οι ελλιποβαρής και οι παχύσαρκοι 2ου βαθμού



αγγίζουν το 6.8% και το 1.9% αντίστοιχα. Σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση του ΔΜΣ, τα φυσιολογικά όρια είναι 18.50-24.99 kg/m² με χαμηλό κίνδυνο νοσηρότητας από χρόνια νοσήματα. Έπειτα ως ελλιποβαρής θεωρούνται τα άτομα με ΔΜΣ κάτω από 18.50 kg/m², οι οποίοι επίσης έχουν χαμηλό κίνδυνο νοσηρότητας από χρόνια νοσήματα. Υπέρβαροι θεωρούνται τα άτομα με ΔΜΣ από 25 έως 29.99 kg/m² με μέτριο κίνδυνο νοσηρότητας από χρόνια νοσήματα και παχύσαρκοι πάνω από 30 kg/m². Επιπλέον η παχυσαρκία χωρίζεται σε 3 βαθμούς, οι οποίοι είναι 1ου βαθμού με όρια ΔΜΣ από 30-34.99 kg/m² με αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας από χρόνια νοσήματα, 2ου βαθμού με όρια από 35-39.99 kg/m² με πολύ αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας και 3ου βαθμού πάνω από 40 kg/m² με πάρα πολύ αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας (WHO, 2020). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, σχετικά με το ΔΜΣ των φοιτητών, είναι αντίστοιχα με αυτά άλλων ερευνών, που έχουν μελετήσει μεταξύ άλλων και το δείκτη μάζα σώματος σε φοιτητές πανεπιστημίου (Olfert et al., 2018; Yahia, Wang, Rapley & Dey, 2015; Kyrkou et al., 2018; Sogari, Velez-Argumedo, Gómez & Mora, 2018; Deforche, Van Dyck, Deliens & De Bourdeaudhuij, 2015).

Αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων τον τελευταίο μήνα πριν την καραντίνα, παρατηρούνται αρκετές αποκλίσεις των προσλήψεων των φοιτητών από τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής για τον ελληνικό πληθυσμό (Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας). Πιο συγκεκριμένα, αναφορικά με τα γαλακτοκομικά προϊόντα, διαπιστώθηκε χαμηλή πρόσληψη, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (37.5%) φαίνεται ότι κατανάλωνε αυτή την ομάδα τροφίμων 3-6 φορές την εβδομάδα έναντι της καθημερινής κατανάλωσης (2 μερίδες ημερησίως) που συνιστάται σύμφωνα με το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής. Επιπλέον, η πρόσληψη δημητριακών (λευκό ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.ά.) και δημητριακών ολικής αλέσεως (ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά, ρύζι κ.ά.), κυμάνθηκε, κατά πλειοψηφία, μεταξύ της συχνότητας «1-2 φορές την εβδομάδα» (30.2% και 28.1% των ερωτηθέντων αντίστοιχα) και «3-6 φορές την εβδομάδα» (30.2% και 27.1% των ερωτηθέντων αντίστοιχα), γεγονός που και στις δύο περιπτώσεις κρίνεται ανεπαρκής σύμφωνα με τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής (4 μερίδες ημερησίως αδρά επεξεργασμένων δημητριακών και προϊόντων τους). Χαμηλή φαίνεται να είναι και η πρόσληψη φρούτων και χυμών τους, καθώς οι περισσότεροι ερωτηθέντες κατανάλωναν αυτή την ομάδα τροφίμων 1 φορά την ημέρα (29.2%), 3-6 φορές την εβδομάδα (22.9%) και 1-2 φορές την εβδομάδα (21.9%) έναντι της



καθημερινής κατανάλωσης που συνιστάται. Αναφορικά με την πρόσληψη λαχανικών, διαπιστώθηκε ότι σημαντικό ποσοστό των ερωτηθέντων (25%) κατανάλωνε περισσότερες από 2 μερίδες ημερησίως λαχανικά, γεγονός που καθιστά επαρκή την πρόσληψη τους, ωστόσο εξίσου σημαντικό ποσοστό (25%) φαίνεται ότι είχε ανεπαρκή πρόσληψη (3-6 φορές την εβδομάδα έναντι της καθημερινής κατανάλωσης που συνιστάται). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων (40.6%) ανέφερε μια πρόσληψη μόλις 1-3 φορές το μήνα, όσον αφορά την ομάδα των ψαριών και σούπας που απέχει ιδιαίτερα από τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής (2.5-3 μερίδες την εβδομάδα). Ωστόσο, σημαντικό ποσοστό αυτών (29.2%) έτεινε προς τη συνιστώμενη πρόσληψη καθώς κατανάλωνε αυτή την ομάδα τροφίμων 1-2 φορές την εβδομάδα. Παράλληλα, διαπιστώθηκε αυξημένη κατανάλωση τόσο πουλερικών (3-6 φορές την εβδομάδα έναντι των 2 μερίδων ανα εβδομάδα) όσο και κόκκινου κρέατος (1-2 φορές την εβδομάδα έναντι των 2 μερίδων το μήνα) στο 43.8% των ερωτηθέντων αντίστοιχα. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε επαρκής πρόσληψη οσπρίων και ξηρών καρπών (1-2 φορές την εβδομάδα) σε σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων (37.5% και 25.2% αντίστοιχα). Εντούτοις, εξίσου σημαντικό ποσοστό (21.9%) φαίνεται ότι κατανάλωνε όσπρια μόλις 1-3 φορές το μήνα έναντι των 1.5-2 μερίδων την εβδομάδα, ενώ επίσης το 19.4% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι καταναλώνει σπάνια ή/και ποτέ ξηρούς καρπούς. Σχετικά με τη χρήση ελαιολάδου, το 45.8% των συμμετεχόντων φαίνεται ότι το χρησιμοποιούσε καθημερινά (≥ 2 φορές ημερησίως), γεγονός που συνάδει με τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής καθώς προτείνεται η χρήση ελαιολάδου καθημερινά ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο. Ενθαρρυντικά είναι και τα ευρήματα σχετικά με την κατανάλωση αναψυκτικών (σπάνια κατανάλωση στο 36.9% των συμμετεχόντων), παγωτών, κρέμας, ρυζόγαλου (κατανάλωση 1-3 φορές το μήνα στο 36.9%), γλυκών ταψιού και κουταλιού (σπάνια κατανάλωση στο 54.4%) καθώς και σοκολατοειδών γλυκισμάτων, μπισκότων και αρτοσκευασμάτων (κατανάλωση 1-2 φορές την εβδομάδα στο 29.1%).

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, σχετικά με τις διατροφικές προσλήψεις των συμμετεχόντων φοιτητών στις παραπάνω ομάδες τροφίμων κατά τον τελευταίο μήνα πριν την έναρξη της καραντίνα λόγω της πανδημίας Covid-19, είναι σύμφωνα με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών κυρίως όσον αφορά τη χαμηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών (Beaudry et al., 2019; Deliens et al., 2018; Hilger, Loerbroks & Diehl, 2017; Deforche et al., 2015; Bagordo, et al., 2013; Small et al., 2012; El Ansari, Stock &



Mikolajczyk, 2012; Nelson et al., 2008; Papadaki et al., 2007) και την αυξημένη κατανάλωση κρέατος και παραπροϊόντων του (Sogari et al., 2018; Lupi et al., 2015; Bagordo et al., 2013; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Papadaki et al., 2007) μεταξύ φοιτητών και ιδιαίτερα εκείνων που έχουν απομακρυνθεί από την οικογενειακή εστία κατά τα χρόνια φοίτησης. Εντούτοις, δεν παρατηρήθηκε συνολική πτώση της ποιότητας της διατροφής τους, όπως έχει διαπιστωθεί σε αρκετές έρευνες (Hilger, Loerbroks & Diehl 2017; Papadaki et al., 2007; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Beaudry et al., 2019). Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι απείχαν από τη συχνή κατανάλωση λιγότερο υγιεινών τροφίμων και ποτών όπως αναψυκτικά, παγωτά-κρέμες-ρυζόγαλο, γλυκά ταψιού και κουταλιού καθώς και σοκολατοειδή γλυκίσματα και μπισκότα, ενώ επίσης κατανάλωναν 1-2 φορές την εβδομάδα «έτοιμο» φαγητό κατά την περίοδο πριν την καραντίνα.

Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων του Mediterranean Diet Score, το 88.2% των φοιτητών συμμορφώθηκε σε μέτριο βαθμό με τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής κατά την περίοδο της καραντίνας. Επιπλέον το 9.8% συμμορφώθηκε σε υψηλό βαθμό, ενώ το 2% είχε μειωμένη συμμόρφωση την περίοδο της καραντίνας. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας σχετικά με τον βαθμό συμμόρφωσης είναι αντίστοιχα με αυτά πρόσφατων ερευνών (Di Renzo et al., 2020; Rodríguez-Pérez et al., 2020). Πιο συγκεκριμένα, οι Rodríguez-Pérez et al. (2020) διαπίστωσαν ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ηλικιακού εύρους 21-35 είχαν μέτρια συμμόρφωση με τη Μεσογειακή διατροφή. Αντίστοιχα ευρήματα εντόπισαν και οι Di Renzo et al. (2020) καθώς η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα τους (63.1%) είχαν μέτρια συμμόρφωση. Μάλιστα, η πληθυσμιακή ομάδα ηλικιών 18-30 είχαν υψηλότερη συμμόρφωση με τη Μεσογειακή διατροφή συγκριτικά με τον νεότερο και γηραιότερο πληθυσμό. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες της παρούσας έρευνας, διατήρησαν κατά τη διάρκεια της καραντίνας χαμηλή κατανάλωση σε φρούτα, λαχανικά και αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και των προϊόντων τους, σύμφωνα με τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής για τον ελληνικό πληθυσμό (Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας). Ωστόσο παρατηρήθηκε βελτίωση στην κατανάλωση γαλακτοκομικών, οσπρίων και πουλερικών καθώς και διατήρηση επαρκούς πρόσληψης ελαιολάδου και μετριασμένης κατανάλωσης αλκοόλ. Οι μικρές αυτές βελτιώσεις μπορεί να οφείλονται στην ανάγκη διασφάλισης καλής υγείας (Di Renzo et al.,



2020) καθώς και στο γεγονός ότι η πλειοψηφία των φοιτητών (91.2%) διέμενε στο μόνιμο τόπο κατοικίας κατά την περίοδο της καραντίνας. Πράγματι, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι οι νεαροί ενήλικες που διαμένουν στην οικογενειακή τους εστία κατά τα χρόνια φοίτησης έχουν μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αρνητικές αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες και συνήθως τρέφονται πιο υγιεινά (συχνότερη πρόσληψη φρούτων, λαχανικών κ.ά.) (Sogari et al., 2018; Lupi et al., 2015; El Ansari, Stock & Mikolajczyk, 2012; Bagordo et al., 2013; Papadaki et al., 2007).

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά πρότυπα και η υιοθέτηση της μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη νόσησης από Covid-19 (Di Renzo et al., 2020) αλλά και στον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών παθήσεων, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, διάφορων μορφών καρκίνου, νόσου του Αλτσχάιμερ και νόσου του Crohn, κατάθλιψης, εκδήλωσης φλεγμονής καθώς και στην μείωση του κινδύνου θνησιμότητας, λόγω των ευεργετικών συστατικών των τροφίμων που την απαρτίζουν (π.χ. φρούτα, λαχανικά κ.ά.) (Cani & Van Hul, 2020; Trichoroulou & Vasilopoulou, 2000). Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και χυμού αυτών, όπως προτείνεται στην Μεσογειακή διατροφή, συμβάλλει στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και διάφορες μορφές καρκίνου καθώς και της θνησιμότητας, κυρίως λόγω της περιεκτικότητας τους σε σημαντική ποσότητα πολυφαινόλων (βιταμίνη C, καροτενοειδή και φλαβονοειδή) που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες (Wang et al., 2014; Trichoroulou & Vasilopoulou, 2000). Επομένως, η χαμηλή πρόσληψη τους μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης των παθήσεων αυτών. Επιπρόσθετα, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος έχει αποδειχθεί ότι πιθανόν σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καρκίνου και αυξημένου κινδύνου θνησιμότητας (Wolk, 2016). Μάλιστα, τα ευρήματα από μια μετα-ανάλυση έδειξαν θετική σχέση μεταξύ της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, ιδιαίτερα επεξεργασμένου κρέατος και της θνησιμότητας όλων των αιτιών, τονίζοντας με αυτό τον τρόπο τις ενδεχόμενες δυσμενείς επιπτώσεις της υψηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος στην υγεία (Larsson & Orsini, 2013).

Σύμφωνα με τα λιγοστά ερευνητικά δεδομένα τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες είναι λιγότερο ενθαρρυντικά. Σύμφωνα με τους Di Renzo et al. (2020), οι οποίοι πραγματοποίησαν έρευνα στην Ιταλία



την περίοδο της καραντίνας, έδειξαν ότι το 37.4% των συμμετεχόντων κατανάλωνε πιο υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Επιπλέον, ανέφεραν αύξηση της κατανάλωσης δημητριακών, λευκού κρέατος, ενώ υπήρξε μείωση των ψαριών, των γλυκών και του αλκοόλ. Εντύπωση έκανε το γεγονός ότι το 15% των συμμετεχόντων ξεκίνησαν να αγοράζουν βιολογικά προϊόντα, όπως φρούτα και λαχανικά. Αντίστοιχα, εντοπίστηκαν θετικότερα αποτελέσματα σε έρευνα στην Ισπανία που διεξήγαν οι Rodríguez-Pérez et al. (2020). Αναλυτικότερα, βρέθηκε ότι υπήρξε βελτίωση στην διατροφή των ερωτηθέντων κατά την περίοδο της καραντίνας και ιδιαίτερα ως προς την πρόσληψη φρούτων, λαχανικών και οσπρίων ενώ επίσης μειώθηκε η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, τηγανιτών και αλκοόλ σε σύγκριση με πριν. Σε μία άλλη έρευνα που διεξήχθη στην Ιταλία, διαπιστώθηκε ότι το 21.2% των ερωτηθέντων αύξησε την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, ενώ παράλληλα το 36.8% ανέφερε μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ. Ωστόσο υπήρξε μια αύξηση στην κατανάλωση τροφίμων «αναψυχής», ιδίως σοκολάτα, παγωτό και επιδόρπια (42.5%) και αλμυρά σνακ (23.5%) (Scarmozzino & Visioli, 2020). Γενικότερα, τα αποτελέσματα των συγκεκριμένων ερευνών ήταν πιο ενθαρρυντικά ως προς την διατροφή των συμμετεχόντων κατά την καραντίνα σε σύγκριση με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Ακόμη, πριν την έναρξη και κατά τη διάρκεια της καραντίνας οι περισσότεροι φοιτητές κατανάλωναν 7 με 8 ποτήρια νερό ημερησίως (31.1% και 38.5% των ερωτηθέντων αντίστοιχα). Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA, 2010), η σύσταση για την κατανάλωση νερού ανέρχεται σε 2-2.5 λίτρα καθημερινά, δηλαδή 8-10 ποτήρια την ημέρα. Επομένως, η κατανάλωση νερού από την πλειοψηφία των φοιτητών ήταν επαρκής και δεν παρατηρήθηκε κάποια σημαντική αλλαγή ως προς την κατανάλωση του κατά το διάστημα της καραντίνας. Ωστόσο, φάνηκε ότι σημαντικό ποσοστό φοιτητών τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας δεν πληρούσε τη σύσταση του EFSA (2010) (28.2% και 28.1% αντίστοιχα) καθώς κατανάλωνε 4-6 ποτήρια νερό ημερησίως.

Σχετικά με τον αριθμό γευμάτων μέσα στη μέρα πριν την έναρξη της καραντίνας, η πλειοψηφία των φοιτητών (54.4%) ανέφερε ότι πραγματοποιούσαν 4-5 γεύματα, ενώ παράλληλα σημαντικό ποσοστό (41.7%), δήλωσαν ότι κατανάλωναν 1-3 γεύματα ημερησίως. Πράγματι, έχει διαπιστωθεί ότι πολλοί φοιτητές παραλείπουν συχνά γεύματα



μέσα στη μέρα με αποτέλεσμα να μην πραγματοποιούν πολλές φορές περισσότερα από 3 γεύματα ημερησίως (Yahia et al., 2015; El-Kassas & Ziade, 2016; Niemeier et al., 2006). Κατά το διάστημα της καραντίνας η πλειοψηφία των φοιτητών (66,7%) φαίνεται ότι κατανάλωναν 4-5 γεύματα, ενώ μειώθηκε περισσότερο από 50% το ποσοστό των φοιτητών που γευμάτιζαν 1-3 φορές την ημέρα (19,8%). Τέλος, παρατηρήθηκε αύξηση του ποσοστού των φοιτητών που κατανάλωνε 6 ή και περισσότερα γεύματα κατά το διάστημα της καραντίνας (13,5% έναντι 3,9% των συμμετεχόντων). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι δεν υπήρχαν αλλαγές στον ημερήσιο αριθμό γευμάτων των περισσότερων ερωτηθέντων (57,8%) κατά την διάρκεια της καραντίνας ενώ μόλις το 17,5% και το 23,5% δήλωσαν ότι παραλείπουν ή εισάγουν ένα ενδιάμεσο γεύμα ή ένα «κύριο» γεύμα, αντίστοιχα (Di Renzo et al., 2020). Ωστόσο, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία κατά την διάρκεια του εγκλεισμού διαπιστώθηκε ότι υπήρξε μικρή ή και σημαντική αύξηση της καταναλισκόμενης τροφής μέσα στη μέρα (52,9% των συμμετεχόντων) (Scarmozzino & Visioli, 2020). Το συμπέρασμα αυτό φαίνεται ότι συμφωνεί με τα αποτελέσματα την παρούσας έρευνας.

Ως προς τα ποια γεύματα επιλέγουν μέσα στην ημέρα τους, δεν φαίνεται να υπήρξε κάποια σημαντική διαφορά μεταξύ των διαστημάτων πριν και κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Πιο συγκεκριμένα, το μεσημεριανό καταλάμβανε το 26,5% των επιλογών πριν την καραντίνα και το 24,1% των επιλογών κατά την καραντίνα. (αντίστοιχα για το βραδινό 25,4% και 23,6%, για το πρωινό 21,6% και 21,2%, για το απογευματινό 15,1% και 17,8% και τέλος για το δεκατιανό 11,4% και 13,4%). Γενικότερα, η παράλειψη πρωινού είναι ένα συχνό φαινόμενο για τους φοιτητές, το οποίο έχει σαν αποτέλεσμα να μην πραγματοποιούν πολλές φορές περισσότερα από 3 γεύματα ημερησίως (Yahia et al., 2015; Niemeier et al., 2006; El-Kassas & Ziade, 2016). Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι ο συγκεκριμένος ισχυρισμός δεν ισχύει στην παρούσα έρευνα, διότι η πλειοψηφία των φοιτητών επέλεγε να κάνει 4-5 γεύματα (ένα εκ των οποίων ήταν το πρωινό) τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Όμως, για την περίοδο της καραντίνας δεν υπάρχουν ακόμη ερευνητικά δεδομένα σχετικά με το ποια γεύματα προτιμούσαν να πραγματοποιήσουν μέσα στη μέρα.

Σχετικά με τις επιλογές τροφίμων στο πρωινό γεύμα κατά την καραντίνα, παρατηρήθηκε μερική μείωση της προτίμησης δημητριακών προϊόντων συγκριτικά με πριν (24,5% έναντι 29,4%), μερική μείωση της επιλογής αρτοσκευασμάτων (11,6% έναντι



15.9%) και μερική αύξηση της προτίμησης γλυκών στο πρωινό γεύμα (11.1% έναντι 6%). Αντίστοιχα αποτελέσματα, όσον αφορά στην συχνότερη επιλογή γλυκών προϊόντων κατά την καραντίνα, έχουν εντοπιστεί και σε πρόσφατη έρευνα (Scarmozzino & Visioli, 2020). Πιο συγκεκριμένα, οι Scarmozzino et al. (2020) διαπίστωσαν μια αύξηση στην κατανάλωση «τροφών αναψυχής» και ιδιαίτερα σοκολάτας, παγωτού και επιδόρπιο (42.5%) και μάλιστα το 42.7% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι αυτή η αύξηση οφείλεται κυρίως σε υψηλότερα επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

Αναφορικά με το πως συνηθίζουν να γευματίζουν, παρατηρήθηκε ότι σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων (42.7%) επέλεξαν αρκετά συχνά να γευματίζουν μπροστά στην τηλεόραση/υπολογιστή με συχνότητα «>2 φορές/εβδομάδα». Το εύρημα αυτό είναι σύμφωνο με αρκετές έρευνες που έχουν επίσης διαπιστώσει ότι οι νεαροί ενήλικες αφιερώνουν αρκετές ώρες στην τηλεόραση/υπολογιστή (Yahia et al., 2015; Deliens et al., 2013), πραγματοποιώντας παράλληλα σημαντικό μέρος των γευμάτων τους (Braude & Stevenson, 2014; Mathur & Stevenson, 2015).

Σημαντική αλλαγή παρατηρήθηκε στο μαγείρεμα κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Πιο συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των φοιτητών (40.6%) που μαγειρεύει στο σπίτι φαίνεται ότι προετοιμάζει σπιτικά φαγητά σε καθημερινή βάση σε αντίθεση με το διάστημα πριν την καραντίνα που το 37% των φοιτητών μαγείρευε 3-4 φορές την εβδομάδα και μόλις το 24.7% καθημερινά. Πράγματι, οι έρευνες που υπάρχουν έως σήμερα δείχνουν ότι οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της καραντίνας είχαν μεγαλύτερη ευχέρεια και χρόνο για μαγείρεμα σπιτικών φαγητών (Rodríguez-Pérez et al., 2020; Di Renzo et al., 2020). Σε πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στην Ιταλία οι συμμετέχοντες εξέφρασαν μεγαλύτερη επιθυμία να μαγειρέψουν και κατά συνέπεια αυξήθηκε η κατανάλωση σπιτικών επιδορπίων, ψωμιού και πίτσας (Di Renzo et al., 2020). Επίσης, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι για τα άτομα που μαγείρευαν περισσότερο κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού από ό, τι στο παρελθόν, μπορεί να υποτεθεί ότι ακολουθούσαν πιο υγιεινές συνήθειες μαγειρέματος από ό, τι πριν (Rodríguez-Pérez et al., 2020). Οι φοιτητές της παρούσας έρευνας, προτιμούσαν τα ψητά ή μαγειρεμένα στην κατσαρόλα φαγητά τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Αντίστοιχα αποτελέσματα, εντοπίστηκαν σε πρόσφατη έρευνα στην Ισπανία όπου η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (44.4%) χρησιμοποιούσαν το φούρνο ως κύρια τεχνική για το μαγείρεμα (Rodríguez-Pérez et al., 2020).



Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (56.3%), κατανάλωνε αρκετά συχνά (1-2 φορές την εβδομάδα) «έτοιμο» φαγητό πριν την έναρξη της καραντίνας. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι, κατά το διάστημα της καραντίνας, παρατηρήθηκε μείωση του ποσοστού των συμμετεχόντων που κατανάλωναν «έτοιμο» φαγητό 1-2 φορές την εβδομάδα κατά 14.6% (41.7% έναντι 56.3%), ενώ παράλληλα αυξήθηκε κατά 27.2% (42.7% έναντι 15.5%) το ποσοστό των συμμετεχόντων που δεν κατανάλωναν τέτοιου είδους τρόφιμα. Υπάρχουν αντικρουόμενα ερευνητικά δεδομένα ως προς την κατανάλωση «έτοιμου» φαγητού κατά το διάστημα της καραντίνας. Μερικές έρευνες υποστηρίζουν ότι οι φοιτητές μείωσαν την κατανάλωση «έτοιμου» φαγητού κατά την διάρκεια της καραντίνας (Di Renzo et al., 2020; Scarmozzino & Visioli, 2020). Αντίθετα, οι Rodríguez-Pérez et al. (2020) διαπίστωσαν ότι η συχνότητα κατανάλωσης «έτοιμου» φαγητού παρέμεινε η ίδια με πριν. Σημαντικό είναι επίσης να αναφερθεί ότι σύμφωνα με την συσχέτιση που έγινε στην παρούσα έρευνα μεταξύ του βαθμού συμμόρφωσης με τη Μεσογειακή διατροφή και την κατανάλωση «έτοιμου» φαγητού, αποδείχτηκε ότι όσο πιο πολύ συμμορφώνεται κάποιος με την μεσογειακή διατροφή, τόσο πιο σπάνια κατανάλωνε έτοιμο φαγητό, τόσο πριν όσο και κατά την καραντίνα. Αυτή η διαπίστωση ενισχύεται με την συσχέτιση που έγινε στην έρευνα της Ισπανίας, που φάνηκε ότι όσο υψηλότερη συμμόρφωση είχαν οι συμμετέχοντες τόσο χαμηλότερη ήταν η κατανάλωση «έτοιμου» φαγητού, αλλά και τηγανιτών φαγητών, αλκοόλ και ενδιάμεσων γευμάτων κατά την καραντίνα (Rodríguez-Pérez et al., 2020). Επίσης, οι φοιτητές της παρούσας έρευνας, φαίνεται ότι επιλέγουν την κατανάλωση «έτοιμου» φαγητού κυρίως για λόγους ευκολίας (49.4% των ερωτηθέντων), γεγονός που επιβεβαιώνεται και από άλλες έρευνες (Amore, Buchthal & Banna, 2019; LaCaille et al., 2011; Tam et al., 2017).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι κρίνεται αναγκαίος ο μετριασμός της κατανάλωσης «έτοιμων» φαγητών και εξαιρετικά επεξεργασμένων τροφίμων καθώς είναι ως επί το πλείστον πλούσια σε λιπαρά (κυρίως κορεσμένα), θερμίδες, σάκχαρα και αλάτι (Beaudry et al., 2019; Tam et al., 2017; Di Renzo et al., 2020) και η αυξημένη κατανάλωση τους έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με αύξηση βάρους (Di Renzo et al., 2020; Niemeier et al., 2006; Jiang et al., 2019) καθώς και με οξειδωτική βλάβη και φλεγμονή (Di Renzo et al., 2020). Το γεγονός αυτό υποδηλώνει επίσης ότι η αρκετά συχνή κατανάλωση τέτοιου είδους τροφίμων (κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε λιπαρά), που παρατηρείται μεταξύ των φοιτητών, μπορεί μακροπρόθεσμα να αυξήσει τον



κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών με κυριότερη την παχυσαρκία (Niemeier et al, 2006; Jiang et al., 2019) και να καταστήσει περισσότερο ευάλωτο αυτό τον πληθυσμό στον Covid-19 (Di Renzo et al., 2020).

Επίσης, η πλειοψηφία των φοιτητών (89.3%) φαίνεται ότι δεν λαμβάνει κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, με όσους παίρνουν να προτιμούν τις βιταμίνες (63.6%). Η λήψη βιταμινών κατά την περίοδο της πανδημίας του Covid-19, ενδέχεται να έλαβε χώρα με στόχο την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την αποφυγή νόσησης από τον Covid-19. Λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν διατίθεται μέχρι στιγμής κάποια προληπτική και φαρμακευτική θεραπεία για τον ιό COVID-19, η υιοθέτηση ή/και διατήρηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών είναι ζωτικής σημασίας και η λήψη εκλεκτικών συμπληρωμάτων (π.χ. βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και προβιοτικά), ενδέχεται να έχει ευεργετικά αποτελέσματα ιδιαίτερα για τους ευάλωτους πληθυσμούς ανεξαρτήτως ηλικίας (Jayawardena as cited in Di Renzo et al., 2020).

Όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα των φοιτητών, φαίνεται ότι υπήρξε σημαντική βελτίωση κατά τη διάρκεια της καραντίνας συγκριτικά με πριν. Πιο συγκεκριμένα, οι νεαροί ενήλικες που ήδη αθλούσαν 2-3 φορές την εβδομάδα (34%), 5 φορές την εβδομάδα (5.8%) και καθημερινά (4.9%), διαπιστώθηκε ότι ήταν περισσότεροι κατά το διάστημα της καραντίνας (40.6%, 13.5%, 8.3% αντίστοιχα). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι δεν γυμνάζονταν πριν (33%), φαίνεται ότι στράφηκαν σε κάποια φυσική δραστηριότητα κατά την καραντίνα, καθώς το ποσοστό αυτών μειώθηκε περισσότερο από 50% (14.6%). Σχετικά με το είδος της φυσικής δραστηριότητας που παρατηρήθηκε ότι προτιμούν περισσότερο οι φοιτητές κατά την καραντίνα ήταν το περπάτημα (44.7% των συμμετεχόντων). Τα λιγοστά ερευνητικά δεδομένα που υπάρχουν σχετικά με την επίδραση του εγκλεισμού στη φυσική δραστηριότητα είναι αντικρουόμενα. Οι Rodríguez-Pérez et al. (2020), σε πρόσφατη έρευνα που διεξήγαγαν στον Ισπανικό πληθυσμό (34% των συμμετεχόντων άνηκε στο ηλικιακό εύρος 21-35), διαπίστωσαν ότι δεν υπήρξε κάποια σημαντική διαφορά μεταξύ του ποσοστού των ατόμων που δεν γυμνάζονταν πριν (37.7%) καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας (37.4%), ενώ επίσης φάνηκε ότι το 59.6% των συμμετεχόντων μείωσε τη φυσική δραστηριότητα κατά την περίοδο αυτή. Αντίθετα, οι Di Renzo et al. (2020), σε έρευνα που πραγματοποίησαν στον Ιταλικό πληθυσμό (29.7% των συμμετεχόντων άνηκε στο ηλικιακό εύρος 18-30), εντόπισαν παρόμοια αποτελέσματα με



την παρούσα έρευνα. Πιο συγκεκριμένα τα άτομα που ήδη συμμετείχαν σε αθλήματα αύξησαν τη συχνότητα των προπονήσεων κατά την καραντίνα, εκείνοι που αθλούνταν μόνο περιστασιακά στο παρελθόν είχαν περισσότερο χρόνο για άσκηση στο σπίτι κατά την καραντίνα και το ποσοστό εκείνων που αθλούνταν 5 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα αυξήθηκε από 6 σε 16%, με μέση αύξηση 9.9%. Έτσι, διαπιστώνεται ότι σημειώθηκε μια ελαφρά αύξηση της σωματικής δραστηριότητας (38.3% των ερωτηθέντων) και ιδιαίτερα της άσκησης ενδυνάμωσης (Di Renzo et al., 2020). Εντούτοις, κρίνεται αναγκαία η περαιτέρω διερεύνηση τυχόν αλλαγών στον τρόπο ζωής των νεαρών ενήλικων, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής δραστηριότητας, που επήλθαν λόγω της καραντίνας.

Σχετικά με τη συμπεριφορά καπνίσματος, οι φοιτητές φαίνεται ότι συνηθίζουν να καπνίζουν σε σχετικά χαμηλή συχνότητα (Li, Loukas & Perry, 2018). Παλαιότερη έρευνα που διεξήχθη στην Ελλάδα ως προς το κάπνισμα στους φοιτητές, διαπίστωσε ότι το 47% των φοιτητών ήταν ήδη ενεργοί καπνιστές (Alexopoulos et al., 2010). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι οι καπνιστές καταλάμβαναν το 37.9% πριν την καραντίνα, και το 36.4% κατά την καραντίνα, ωστόσο η πλειοψηφία των φοιτητών ήταν μη-καπνιστές τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας (62.1% και 63.5% των ερωτηθέντων αντίστοιχα). Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία, διαπιστώθηκε ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν μη-καπνιστές τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας (74.9% και 78.2% αντίστοιχα), υπήρξε μείωση του καπνίσματος κατά την περίοδο του εγκλεισμού (από 25.1% σε 21.8%) και μάλιστα το 3.3% των συμμετεχόντων διέκοψε το κάπνισμα κατά αυτή την περίοδο (Di Renzo et al., 2020). Έτσι, ενισχύονται τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, αποδίδοντας ελπιδοφόρο μήνυμα ως προς την συμπεριφορά του καπνίσματος κατά τις δυσμενείς συνθήκες του εγκλεισμού. Η μείωση του καπνίσματος, που παρατηρήθηκε κατά την περίοδο της καραντίνας, μπορεί να οφείλεται στον φόβο που πιθανόν είχαν οι καπνιστές την συγκεκριμένη περίοδο λόγω του αυξημένου κινδύνου αναπνευστικής δυσχέρειας ή/και θνησιμότητας από το Covid-19 (Brake, Barnsley, Lu, McAlinden, Eapen & Sohal, 2020).

Επιπρόσθετα, πριν την καραντίνα οι ερωτηθέντες, κατά την πλειοψηφία, κοιμόντουσαν 8 ώρες ημερησίως (45.8%), ενώ κατά τη διάρκεια αυτής κοιμόντουσαν περισσότερες από 8 ώρες (40.6%). Η διάρκεια του ύπνου (ώρες/μέρα), τόσο πριν όσο και κατά την καραντίνα, κρίνεται επαρκής σύμφωνα με τις συστάσεις του Διεθνούς Ιδρύματος



Ύπνου (National Sleep Foundation), που προτείνονται 7-9 ώρες ύπνου ημερησίως για τους νεαρούς ενήλικες ηλικίας 18-25 (Sleep Foundation, 2020). Μάλιστα, φαίνεται ότι κατά την διάρκεια της καραντίνας η ποιότητα του ύπνου βελτιώθηκε, πιθανόν λόγω του εγκλεισμού στο σπίτι και των μειωμένων εξωτερικών υποχρεώσεων. Παρά τα ελάχιστα δεδομένα που υπάρχουν έως σήμερα αναφορικά με την επίδραση της καραντίνας και κατ' επέκταση του εγκλεισμού των ανθρώπων στο σπίτι στον τρόπο ζωής τους, εντοπίστηκε αντίστοιχη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου σε πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στον Ιταλικό πληθυσμό, που περιλάμβανε το ηλικιακό εύρος 18-30 ετών (Di Renzo et al., 2020).

Στη συνέχεια, αναδείχθηκε πως οι συμμετέχοντες δεν ζυγίζονται συχνά (58.3% των συμμετεχόντων) και παρατήρησαν κάποια μεταβολή του βάρους τους κατά την περίοδο της καραντίνας (63.1% των συμμετεχόντων). Μάλιστα, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (52.3%) δήλωσε ότι έχει προσλάβει βάρος, ενώ εξίσου σημαντικό ποσοστό (47.7%) ανέφερε μείωση του σωματικού βάρους. Τα ερευνητικά δεδομένα, που υπάρχουν ως σήμερα, είναι αντικρουόμενα. Οι Di Renzo et al. (2020), σε έρευνα που διεξήγαγαν στην Ιταλία, εντόπισαν παρόμοια αποτελέσματα με αυτά της παρούσας έρευνας όπου το 48.6% των συμμετεχόντων προσέλαβε βάρος (40.3% των ερωτηθέντων παρατήρησε ελαφρά αύξηση ενώ το 8.3% μεγάλη αύξηση του σωματικού βάρους). Ωστόσο, άλλες έρευνες υποστηρίζουν ότι η πλειοψηφία των συμμετεχόντων δεν παρατήρησε αύξηση του βάρους τους και μόλις το 12.8% (Rodríguez-Pérez et al., 2020) και το 19.5% (Scarmozzino & Visioli, 2020) δήλωσαν ότι προσέλαβαν βάρος. Εντούτοις, χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση καθώς οι βιβλιογραφικές αναφορές είναι ακόμη ελάχιστες. Επίσης, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (55.3%) δεν είναι ικανοποιημένοι με το παρόν σωματικό τους βάρος, ωστόσο το 74.8% των φοιτητών δεν ακολουθεί κάποια δίαιτα το τελευταίο διάστημα. Ακόμη, οι περισσότεροι ερωτηθέντες (62.1%), επιθυμούν να χάσουν βάρος, ενώ επίσης το 68% των ερωτηθέντων, χαρακτηρίζει μέτριας ποιότητας τη διατροφή του το τελευταίο διάστημα. Μάλιστα, έγινε σαφές, μέσω της επαγωγικής στατιστικής, πως όσο πιο πολύ συμμορφώνεται κάποιος με την μεσογειακή διατροφή τόσο πιο υγιεινή χαρακτηρίζει τη διατροφή του. Για τις παραπάνω παραμέτρους, που εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα, δεν υπάρχουν ακόμα ερευνητικά δεδομένα για το διάστημα της καραντίνας και χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση. Τέλος, όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, φάνηκε από την παρούσα



έρευνα ότι οι ερωτηθέντες επηρεάζονται περισσότερο από ψυχολογικούς ή συναισθηματικούς λόγους (22.3%) καθώς και από τις αλλαγές των συνθηκών διαβίωσης λόγω της καραντίνας (21.4%). Πράγματι, οι φοιτητές κατά την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο έρχονται αντιμέτωποι με πολλές νέες ρουτίνες, γεγονός που μπορεί να καταστήσει στρεσογόνο αυτή την περίοδο της ζωής τους και να επηρεάσει τις διατροφικές τους συνήθειες (Hilger-Kolb & Diehl, 2019; Sogari et al., 2018). Μάλιστα, έρευνες έχουν δείξει ότι πολλοί φοιτητές, όταν βρίσκονται υπό την επήρεια άγχους ή αντιμετωπίζουν συναισθηματικές μεταπτώσεις, καταναλώνουν συχνότερα τρόφιμα «αναψυχής» (Matthews, Doerr & Dworatzek, 2016; Hootman, Guertin & Cassano, 2018). Η διαπίστωση αυτή ενδέχεται να αυξήσει τον κίνδυνο πρόσληψης βάρους και ιδιαίτερα μεταξύ των νεαρών γυναικών καθώς, όταν βρίσκονται στην προεμμηνορρυσιακή περίοδο, καταφεύγουν πιο εύκολα είτε στην υπερκατανάλωση τροφής είτε στην κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε θερμίδες και λίπος (Dye & Blundell, 1997; Wilson et al., 2015). Αντίστοιχα για το διάστημα της καραντίνας, τα ερευνητικά δεδομένα, που υπάρχουν ως σήμερα, δείχνουν ότι οι άνθρωποι ήρθαν αντιμέτωποι με αυξημένο άγχος, κυρίως για την έκβαση της πανδημίας Covid-19 (Di Renzo et al., 2020; Scarmozzino & Visioli, 2020), γεγονός που όπως φαίνεται επηρέασε επίσης την κατανάλωση αυτών των τροφίμων (Scarmozzino & Visioli, 2020).

Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι εάν διατηρηθούν οι παρούσες διατροφικές συμπεριφορές, η βελτιωμένη φυσική δραστηριότητα και η καλύτερη ποιότητα ύπνου μετά την άρση του εγκλεισμού, θα μπορούσε να προβλεφθεί μελλοντική βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και του συνολικού τρόπου ζωής των ανθρώπων και ιδίως των νεότερων γενεών που βρίσκονται στο στάδιο διαμόρφωσης αυτών.

4.5. Συμπεράσματα

Στην παρούσα έρευνα, πραγματοποιήθηκε η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών φοιτητών καθώς και του τρόπου ζωής φοιτητών (φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ύπνου, συμπεριφορά καπνίσματος) τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της καραντίνας και του βαθμού συμμόρφωσής τους με τις αρχές της Μεσογειακής διατροφής



κατά της καραντίνας, με στόχο τον εντοπισμό τυχόν αλλαγών που μπορεί να έλαβαν χώρα επηρεαζόμενοι από τις πρωτόγνωρες συνθήκες διαβίωσης που κλήθηκαν να ακολουθήσουν για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19. Στην έρευνα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν φυσιολογικό δείκτη μάζα σώματος. Ως προς την διατροφική πρόσληψη των φοιτητών κατά τη διάρκεια της καραντίνας, υπήρξαν βελτιώσεις στις περισσότερες ομάδες τροφίμων (π.χ. γαλακτοκομικά, όσπρια, πουλερικά κ.ά.) συγκριτικά με πριν, εκτός από την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών που παρέμεινε χαμηλή καθώς και κρέατος που παρέμεινε υψηλή. Αυτό διαπιστώνεται και από το γεγονός ότι ο μέσος όρος των φοιτητών είχε μέτρια συμμόρφωση στην Μεσογειακή διατροφή την περίοδο της καραντίνας. Αυτή η αλλαγή πιθανόν να οφείλεται στην επιστροφή των φοιτητών στην οικογενειακή εστία κατά το διάστημα της καραντίνας. Όσον αφορά το μαγείρεμα στο σπίτι, εντοπίστηκαν βελτιώσεις ως προς τη συχνότητα αυτής της συνήθειας, προτιμώντας κυρίως την παρασκευή ψητών ή μαγειρεμένων στην κατσαρόλα φαγητών. Σχετικά με την κατανάλωση «έτοιμου» φαγητού, που επιλέγεται κυρίως για λόγους ευκολίας, εντοπίστηκε μικρή αλλά σημαντική βελτίωση στη συχνότητα κατανάλωσης του κατά την περίοδο της καραντίνας συγκριτικά με πριν. Μάλιστα, μέσω της επαγωγικής στατιστικής, αναδείχθηκε πως, όσο πιο πολύ συμμορφώνεται κάποιος με την μεσογειακή διατροφή, τόσο πιο σπάνια καταναλώνει έτοιμο φαγητό, τόσο πριν όσο και κατά την καραντίνα. Επιπρόσθετα, βελτιώσεις παρατηρήθηκαν και στον τρόπο ζωής των φοιτητών κατά το διάστημα της καραντίνας και πιο συγκεκριμένα στην ποιότητα του ύπνου και στην φυσική δραστηριότητα (κυρίως περπάτημα). Ακόμη, οι περισσότεροι ερωτηθέντες χαρακτηρίζουν την διατροφή τους μέτριας ποιότητας και έγινε σαφές μέσω της επαγωγικής στατιστικής πως όσο πιο πολύ συμμορφώνεται κάποιος με την μεσογειακή διατροφή τόσο πιο υγιεινή χαρακτηρίζει τη διατροφή του. Τέλος, όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή των φοιτητών, διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές επηρεάζονται περισσότερο από ψυχολογικούς ή συναισθηματικούς λόγους καθώς και από τις αλλαγές των συνθηκών διαβίωσης κατά την καραντίνα. Σαφώς, χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση ως προς αυτές τις παραμέτρους που εξετάστηκαν στην παρούσα έρευνα, καθώς η πανδημία του Covid-19 βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη.



4.6. Περιορισμοί της έρευνας

Στην τρέχουσα έρευνα υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί που πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από ένα τμήμα του Μεσογειακού Πανεπιστημίου στο Ηράκλειο και ο αριθμός των συμμετεχόντων της ομάδας εστίασης ήταν ο ελάχιστος απαιτούμενος (103 συμμετέχοντες) για τον κορεσμό δεδομένων πιθανόν λόγω αδυναμίας διανομής του ερωτηματολογίου με τον παραδοσιακό τρόπο (φυσική παρουσία στο χώρο του πανεπιστημίου) λόγω των περιορισμένων μετακινήσεων που κληθήκαμε να ακολουθήσουμε κατά την περίοδο Covid-19 με στόχο τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας. Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα ενδέχεται να μην γενικεύονται σε όλων τον πληθυσμό των φοιτητών. Άλλος ένας περιορισμός της παρούσας μελέτης αντιπροσωπεύεται από το αυτοαναφερόμενο ερωτηματολόγιο που ζητήθηκε να συμπληρωθεί από τους φοιτητές στα πλαίσια της εκπόνησης της μελέτης αυτής, το οποίο ενδέχεται να οδηγήσει στην εσφαλμένη αναφορά δεδομένων. Ο περιορισμός αυτός ενισχύεται και απο το γεγονός ότι το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε ηλεκτρονικά και συνεπώς οι φοιτητές δεν είχαν την ευκαιρία να ρωτήσουν για τυχόν διευκρινίσεις ως προς τη συμπλήρωση του. Για παράδειγμα, οι ερωτηθέντες ενδέχεται να αντιμετώπισαν δυσκολία ως προς την κατανόηση της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που συμπεριλήφθηκαν στο προσαρμοσμένο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ) καθώς δεν ήταν εφικτό να διευκρινιστεί ότι οι «φορές την εβδομάδα» αντιστοιχούσαν σε «μερίδες ανα εβδομάδα». Επιπρόσθετα, υπάρχουν και περιορισμοί ως προς τον σχεδιασμό της μελέτης. Ένας από αυτούς είναι η απουσία κάποιων μεταβλητών που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την καλύτερη διερεύνηση των πιθανών αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών κατά τη διάρκεια της καραντίνας σε σύγκριση με πριν, με σημαντικότερη την απουσία του ερωτηματολογίου συμμόρφωσης με το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής πριν την έναρξη του εγκλεισμού λόγω της πανδημίας Covid-19. Άλλος ένας περιορισμός ως προς το σχεδιασμό της μελέτης είναι η απουσία των μεταβλητών του χρόνου και της έντασης της σωματικής άσκησης ανά εβδομάδα, με αποτέλεσμα να καθίσταται αδύνατη η επαρκής αξιολόγηση της Φυσικής Δραστηριότητας των φοιτητών με γνώμονα τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Τέλος, η συμμετοχή των φοιτητών ήταν εθελοντική και μπορεί το



τελικό δείγμα να εκπροσωπεί μια ομάδα φοιτητών που έχει ήδη αντιληφθεί τη σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής στην υγεία και ιδιαίτερα κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19.

4.7. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η παρούσα έρευνα, από όσο γνωρίζουμε, είναι η πρώτη στην Ελλάδα που αφορά την εκτίμηση των επιπτώσεων των πολιτικών περιορισμού που προκλήθηκαν από το Covid-19 στις διατροφικές συνήθειες καθώς και στον τρόπο ζωής φοιτητών. Τα παρόντα ερευνητικά δεδομένα, ενδέχεται να παρέχουν κάποια καθοδήγηση για μελλοντικές, μεγαλύτερες έρευνες που αφορούν την πληθυσμιακή ομάδα των φοιτητών, ιδιαίτερα ενόψει μελλοντικών, αναπόφευκτων πανδημιών.



Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Addolorato, G., Capristo, E., Greco, A. V., Stefanini, G.F., & Gasbarrini, G. (1998). Influence of chronic alcohol abuse on body weight and energy metabolism: is excess ethanol consumption a risk factor for obesity or malnutrition? *Journal of Internal Medicine*, 244(5), 387–395. doi:10.1046/j.1365-2796.1998.00381.x
- American College Health Association. (2019). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. Retrieved from https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_SPRING_2019_US_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf (Accessed 15/09/2020)
- American College Health Association. (2013). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2013. Retrieved from https://www.acha.org/documents/ncha/ACHA-NCHA-II_ReferenceGroup_ExecutiveSummary_Spring2013.pdf (Accessed 15/09/2020)
- Amore, L., Buchthal, O. V., & Banna, J. C. (2019). Identifying perceived barriers and enablers of healthy eating in college students in Hawai'i: a qualitative study using focus groups. *BMC nutrition*, 5, 16. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0280-0>
- Alexopoulos EC, Jelastopulu E, Aronis K, Dougenis D. (2010). Cigarette smoking among university students in Greece: a comparison between medical and other students. *Environ Health Prev Med*, 15, 115-120.
- Appleton, K. M., Hemingway, A., Saulais, L., Dinnella, C., Monteleone, E., Depeyay, L., ... Hartwell, H. (2016). Increasing vegetable intakes: rationale and systematic



- review of published interventions. *European Journal of Nutrition*, 55(3), 869–896. doi:10.1007/s00394-015-1130-8
- Bagordo, F., Grassi, T., Serio, F., Idolo, A., & De Donno, A. (2013). Dietary habits and health among university students living at or away from home in southern Italy. *Journal of Food and Nutrition Research*, 52(3), 164-171.
- Baş, M., Karabudak, E., & Kiziltan, G. (2005). Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. *Appetite*, 44(3), 309–315. doi:10.1016/j.appet.2005.02.002
- Beaudry, K. M., Ludwa, I. A., Thomas, A. M., Ward, W. E., Falk, B., & Josse, A. R. (2019). First-year university is associated with greater body weight, body composition and adverse dietary changes in males than females. *PLOS ONE*, 14(7), e0218554. doi:10.1371/journal.pone.0218554
- Bewick, B. M., Mulhern, B., Barkham, M., Trusler, K., Hill, A. J., & Stiles, W. B. (2008). Changes in undergraduate student alcohol consumption as they progress through university. *BMC Public Health*, 8(1). doi:10.1186/1471-2458-8-163
- Bonaccio, M., Di Castelnuovo, A., Costanzo, S., De Lucia, F., Olivieri, M., Donati, M. B., ... Bonanni, A. (2013). Nutrition knowledge is associated with higher adherence to Mediterranean diet and lower prevalence of obesity. Results from the Moli-sani study. *Appetite*, 68, 139–146. doi:10.1016/j.appet.2013.04.026
- Boyce, J. A., & Kuijer, R. G. (2015). Perceived stress and freshman weight change: The moderating role of baseline body mass index. *Physiology & Behavior*, 139, 491–496. doi:10.1016/j.physbeh.2014.12.011
- Bramston, V., Rouf, A., & Allman-Farinelli, M. (2020). The Development of Cooking Videos to Encourage Calcium Intake in Young Adults. *Nutrients*, 12(5), 1236. <https://doi.org/10.3390/nu12051236>



- Brake, S. J., Barnsley, K., Lu, W., McAlinden, K. D., Eapen, M. S., & Sohal, S. S. (2020). Smoking Upregulates Angiotensin-Converting Enzyme-2 Receptor: A Potential Adhesion Site for Novel Coronavirus SARS-CoV-2 (Covid-19). *Journal of clinical medicine*, 9(3), 841. <https://doi.org/10.3390/jcm9030841>
- Braude, L., & Stevenson, R. J. (2014). Watching television while eating increases energy intake. Examining the mechanisms in female participants. *Appetite*, 76, 9–16. doi:10.1016/j.appet.2014.01.005
- Brown C. (2008). The information trail of the 'Freshman 15'--a systematic review of a health myth within the research and popular literature. *Health information and libraries journal*, 25(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2007.00762.x>
- Bucher, J., Fitzpatrick, D., Swanson, A. G., & Abraham, S. P. (2019). Caffeine Intake Habits and the Perception of Its Effects on Health Among College Students. *The Health Care Manager*, 38(1), 44–49. doi:10.1097/hcm.0000000000000240
- Caamaño-Isorna, F., Moure-Rodríguez, L., Doallo, S., Corral, M., Rodríguez Holguín, S., & Cadaveira, F. (2017). Heavy episodic drinking and alcohol-related injuries: An open cohort study among college students. *Accident Analysis & Prevention*, 100, 23–29. doi:10.1016/j.aap.2016.12.012
- Cani, P. D., & Van Hul, M. (2020). Mediterranean diet, gut microbiota and health: when age and calories do not add up!. *Gut*, 69(7), 1167–1168. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2020-320781>
- Chen Yun, T., Ahmad, S. R., & Soo Quee, D. K. (2018). Dietary Habits and Lifestyle Practices among University Students in Universiti Brunei Darussalam. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 25(3), 56–66. doi:10.21315/mjms2018.25.3.6
- Correa-Rodríguez, M., Pocovi, G., Schmidt-RioValle, J., González-Jiménez, E., & Rueda-Medina, B. (2018). Assessment of dietary intake in Spanish university students of health sciences. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 65(5), 265–273. doi:10.1016/j.endinu.2018.01.005



- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 16. doi:10.1186/s12966-015-0173-9
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(1), 53. doi:10.1186/1471-2458-14-53
- Deliens, T., Clarys, P., Van Hecke, L., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2013). Changes in weight and body composition during the first semester at university. A prospective explanatory study. *Appetite*, 65, 111–116. doi:10.1016/j.appet.2013.01.024
- Deliens, T., Deforche, B., Chapelle, L., & Clarys, P. (2019). Changes in weight and body composition across five years at university: A prospective observational study. *PloS one*, 14(11), (e0225187). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225187>
- Deliens, T., Verhoeven, H., De Bourdeaudhuij, I., Huybrechts, I., Mullie, P., Clarys, P., & Deforche, B. (2018). Factors associated with fruit and vegetable and total fat intake in university students: A cross-sectional explanatory study. *Nutrition & Dietetics*, 75(2), 151–158. doi:10.1111/1747-0080.12399
- DeLong Bailey, A., Cater, M., O’Neil, C. E., Miketinas, D., & Tuuri, G. (2018). Psychometric Analyses of the Motivation to Prepare Healthy Foods Questionnaire Used With Adult College Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. doi:10.1016/j.jneb.2018.08.001
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1). doi:10.1186/s12967-020-02399-5



- Dodd, L. J., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., & Forshaw, M. J. (2010). Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach. *Preventive Medicine*, 51(1), 73–77. doi:10.1016/j.ypmed.2010.04.005
- Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
- Dye, L., & Blundell, J. E. (1997). Menstrual cycle and appetite control: implications for weight regulation. *Human Reproduction*, 12(6), 1142–1151. doi:10.1093/humrep/12.6.1142
- Edmonds, M. J., Ferreira, K. J., Nikiforuk, E. A., Finnie, A. K., Leavey, S. H., Duncan, A. M., & Randall Simpson, J. A. (2008). Body Weight and Percent Body Fat Increase during the Transition from High School to University in Females. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(6), 1033–1037. doi:10.1016/j.jada.2008.03.002
- El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11(1). doi:10.1186/1475-2891-11-28
- El Ansari, W., Vodder Clausen, S., Mabhala, A., & Stock, C. (2010). How Do I Look? Body Image Perceptions among University Students from England and Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(2), 583–595. doi:10.3390/ijerph7020583
- El-Kassas, G., & Ziade, F. (2016). Exploration of the Dietary and Lifestyle Behaviors and Weight Status and Their Self-Perceptions among Health Sciences University Students in North Lebanon. *BioMed research international*, (9762396). <https://doi.org/10.1155/2016/9762396>



- Flueckiger, L., Lieb, R., Meyer, A. H., Witthauer, C., & Mata, J. (2016). The importance of physical activity and sleep for affect on stressful days: Two intensive longitudinal studies. *Emotion*, 16(4), 488–497. doi:10.1037/emo0000143
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182–190. doi:10.1016/j.ypmed.2004.01.028
- Henry, A. D., Costa, C., Ladd, D., Robertson, C., Rollins, J., & Roy, L. (1996). Time use, time management and academic achievement among occupational therapy students. *Work*, 6(2), 115-126. doi:10.3233/wor-1996-6206
- Hilger-Kolb, J., & Diehl, K. (2019). “Oh God, I Have to Eat Something, But Where Can I Get Something Quickly?”—A Qualitative Interview Study on Barriers to Healthy Eating among University Students in Germany. *Nutrients*, 11(10), 2440. doi:10.3390/nu11102440
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107. doi:10.1016/j.appet.2016.11.016
- Hootman, K. C., Guertin, K. A., & Cassano, P. A. (2018). Stress and psychological constructs related to eating behavior are associated with anthropometry and body composition in young adults. *Appetite*, 125, 287–294. doi:10.1016/j.appet.2018.01.003
- Hoque, K. E., Hoque, K. F., & A/P Thanabalan, R. (2018). Relationships between parents’ academic backgrounds and inc Strunin omes and building students’ healthy eating habits. *PeerJ*, 6, (e4563). doi:10.7717/peerj.4563
- Jiang, Y., Wang, J., Wu, S., Li, N., Wang, Y., Liu, J., Xu, X., He, Z., Cheng, Y., Zeng, X., Wang, B., Zhang, C., Zhao, M., Su, Z., Guo, B., Yang, W., & Zheng, R. (2019).



- Association between Take-Out Food Consumption and Obesity among Chinese University Students: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 1071. <https://doi.org/10.3390/ijerph16061071>
- Jones, S. A., Walter, J., Soliah, L., & Phifer, J. T. (2014). Perceived Motivators to Home Food Preparation: Focus Group Findings. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(10), 1552–1556. doi:10.1016/j.jand.2014.05.003
- Jakobsen, M. U., O'Reilly, E. J., Heitmann, B. L., Pereira, M. A., Bälter, K., Fraser, G. E., Goldbourt, U., Hallmans, G., Knekt, P., Liu, S., Pietinen, P., Spiegelman, D., Stevens, J., Virtamo, J., Willett, W. C., & Ascherio, A. (2009). Major types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of 11 cohort studies. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1425–1432. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.27124>
- Jung, M. E., Bray, S. R., & Ginis, K. A. M. (2008). Behavior Change and the Freshman 15: Tracking Physical Activity and Dietary Patterns in 1st-Year University Women. *Journal of American College Health*, 56(5), 523–530. doi:10.3200/jach.56.5.523-530
- Kamimura, A., Ahmmad, Z., Pye, M., & Gull, B. (2018). Peer Smoking and Smoking-related Beliefs Among College Students in Bangladesh. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 51(1), 51-58. doi:10.3961/jpmph.17.146
- Klopp, S. A., Heiss, C. J., & Smith, H. S. (2003). Self-reported vegetarianism may be a marker for college women at risk for disordered eating. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(6), 745–747. doi:10.1053/jada.2003.50139
- König, L. M., Giese, H., Stok, F. M., & Renner, B. (2017). The social image of food: Associations between popularity and eating behavior. *Appetite*, 114, 248–258. doi:10.1016/j.appet.2017.03.039



- Kyrkou, C., Tsakoumaki, F., Fotiou, M., Dimitropoulou, A., Symeonidou, M., Menexes, G., ... Michaelidou, A.-M. (2018). Changing Trends in Nutritional Behavior among University Students in Greece, between 2006 and 2016. *Nutrients*, 10(1), 64. doi:10.3390/nu10010064
- LaCaille, L. J., Dauner, K. N., Krambeer, R. J., & Pedersen, J. (2011). Psychosocial and Environmental Determinants of Eating Behaviors, Physical Activity, and Weight Change Among College Students: A Qualitative Analysis. *Journal of American College Health*, 59(6), 531–538. doi:10.1080/07448481.2010.523855
- Lambert, M., Chivers, P., & Farrington, F. (2018). In their own words: A qualitative study exploring influences on the food choices of university students. *Health Promotion Journal of Australia*. doi:10.1002/hpja.180
- Larsson, S. C., & Orsini, N. (2013). Red Meat and Processed Meat Consumption and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *American Journal of Epidemiology*, 179(3), 282–289. doi:10.1093/aje/kwt26
- Leshargie, C. T., Alebel, A., Kibret, G. D., Birhanu, M. Y., Mulugeta, H., Malloy, P., Wagnew, F., Ewunetie, A. A., Ketema, D. B., Aderaw, A., Assemie, M. A., Kassa, G. M., Petrucka, P., & Arora, A. (2019). The impact of peer pressure on cigarette smoking among high school and university students in Ethiopia: A systemic review and meta-analysis. *PloS one*, 14(10), (e0222572). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222572>
- Levitsky, D. A., Halbmaier, C. A., & Mrdjenovic, G. (2004). The freshman weight gain: a model for the study of the epidemic of obesity. *International Journal of Obesity*, 28(11), 1435–1442. doi:10.1038/sj.ijo.0802776
- Li, X., Loukas, A., & Perry, C. L. (2018). Very light smoking and alternative tobacco use among college students. *Addictive Behaviors*, 81, 22-25. doi:10.1016/j.addbeh.2018.01.038



- Llanaj, E., Ádány, R., Lachat, C., & D’Haese, M. (2018). Examining food intake and eating out of home patterns among university students. *PLOS ONE*, 13(10), (e0197874). doi:10.1371/journal.pone.0197874
- Lloyd-Richardson, E. E., Lucero, M. L., DiBello, J. R., Jacobson, A. E., & Wing, R. R. (2008). The relationship between alcohol use, eating habits and weight change in college freshmen. *Eating Behaviors*, 9(4), 504–508. doi:10.1016/j.eatbeh.2008.06.005
- Ludy, M. J., Crum, A. P., Young, C. A., Morgan, A. L., & Tucker, R. M. (2018). First-Year University Students Who Self-Select into Health Studies Have More Desirable Health Measures and Behaviors at Baseline but Experience Similar Changes Compared to Non-Self-Selected Students. *Nutrients*, 10(3), 362. <https://doi.org/10.3390/nu10030362>
- Lupi, S., Bagordo, F., Stefanati, A., Grassi, T., Piccinni, L., Bergamini, M., & De Donno, A. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Ann Ist Super Sanita*, 51(2), 154–161. https://doi.org/10.4415/ANN_15_02_14
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. doi:10.1016/j.appet.2007.07.002
- Manski, C. F. (1993). Identification of Endogenous Social Effects: The Reflection Problem. *The Review of Economic Studies*, 60(3), 531. doi:10.2307/2298123
- Malinauskas, B. M., Aeby, V. G., Overton, R. F., Carpenter-Aeby, T., & Barber-Heidal, K. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutrition Journal*, 6(1). doi:10.1186/1475-2891-6-35
- Marquis, M., Talbot, A., Sabourin, A., & Riopel, C. (2018). Exploring environmental, personal and behavioral factors as determinants for university students’ food behaviour. *International Journal of Consumer Studies*. doi:10.1111/ijcs.12490



- Mathur, U., & Stevenson, R. J. (2015). Television and eating: repetition enhances food intake. *Frontiers in Psychology*, 6. doi:10.3389/fpsyg.2015.01657
- Matthews, J. I., Doerr, L., & Dworatzek, P. D. N. (2016). University Students Intend to Eat Better but Lack Coping Self-Efficacy and Knowledge of Dietary Recommendations. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(1), 12–19. doi:10.1016/j.jneb.2015.08.005
- Mello Rodrigues, V., Bray, J., Fernandes, A. C., Luci Bernardo, G., Hartwell, H., Secchi Martinelli, S., ... Proença, R. P. da C. (2019). Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. *Nutrients*, 11(7), 1634. doi:10.3390/nu1107163
- Mistretta, A., Marventano, S., Antoci, M., Cagnetti, A., Giogianni, G., Nolfo, F., ... Marranzano, M. (2017). Mediterranean diet adherence and body composition among Southern Italian adolescents. *Obesity Research & Clinical Practice*, 11(2), 215–226. doi:10.1016/j.orcp.2016.05.007
- Must, A., Spadano, J., Coakley, E.H., Field, A.E., Colditz, G., & Dietz, W.H. (1999). The disease burden associated with overweight and obesity. *Journal of the American Medical Association*, 282(16), 1523–1529. doi:10.1001/jama.282.16.1523
- Navarro-Prado, S., Schmidt-RioValle, J., Montero-Alonso, M. A., Fernández-Aparicio, Á., González-Jiménez, E. (2018). Unhealthy Lifestyle and Nutritional Habits Are Risk Factors for Cardiovascular Diseases Regardless of Professed Religion in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (12), 2872. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122872>
- Nemeth, N., Rudnak, I., Ymeri, P., & Fogarassy, C. (2019). The Role of Cultural Factors in Sustainable Food Consumption—An Investigation of the Consumption Habits among International Students in Hungary. *Sustainability*, 11(11), 3052. doi:10.3390/su11113052



- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging Adulthood and College-aged Youth: An Overlooked Age for Weight-related Behavior Change. *Obesity*, 16(10), 2205–2211. doi:10.1038/oby.2008.365
- Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L., & Wing, R. R. (2006). Fast Food Consumption and Breakfast Skipping: Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample. *Journal of Adolescent Health*, 39(6), 842–849. doi:10.1016/j.jadohealth.2006.07.001
- O'Brien, M. C., McCoy, T. P., Rhodes, S. D., Wagoner, A., & Wolfson, M. (2008). Caffeinated Cocktails: Energy Drink Consumption, High-risk Drinking, and Alcohol-related Consequences among College Students. *Academic Emergency Medicine*, 15(5), 453–460. doi:10.1111/j.1553-2712.2008.00085.x
- Olfert, M., Barr, M., Charlier, C., Famodu, O., Zhou, W., Mathews, A., Colby, S. (2018). Self-Reported vs. Measured Height, Weight, and BMI in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2216. doi:10.3390/ijerph15102216
- Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Arvaniti, F., & Stefanadis, C. (2007). Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults; the accuracy of the MedDietScore. *Preventive Medicine*, 44(4), 335–340. doi:10.1016/j.ypmed.2006.12.009
- Papadaki, A., Hondros, G., A. Scott, J., & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169–176. doi:10.1016/j.appet.2007.01.008
- Radwan, H., Hasan, H. A., Najm, L., Zaurub, S., Jami, F., Javadi, F., Deeb, L. A., Iskandarani, A. (2018). Eating disorders and body image concerns as influenced by family and media among university students in Sharjah, UAE. *Asia Pac J Clin Nutr*, 27(3), 695-700. doi: 10.6133/apjcn.062017.10



- Papier, K., Ahmed, F., Lee, P., & Wiseman, J. (2015). Stress and dietary behaviour among first-year university students in Australia: Sex differences. *Nutrition*, 31(2), 324–330. doi:10.1016/j.nut.2014.08.004
- Pelletier, J. E., & Laska, M. N. (2012). Balancing Healthy Meals and Busy Lives: Associations between Work, School, and Family Responsibilities and Perceived Time Constraints among Young Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(6), 481–489. doi:10.1016/j.jneb.2012.04.001
- Pinstrup-Andersen, P. (2009). Food security: definition and measurement. *Food Security*, 1(1), 5–7. doi:10.1007/s12571-008-0002-y
- Pullman, A. W., Masters, R. C., Zalot, L. C., Carde, L. E., Saraiva, M. M., Dam, Y. Y., ... Duncan, A. M. (2009). Effect of the transition from high school to university on anthropometric and lifestyle variables in males (Presented in part at the Canadian Society for Nutritional Sciences, Canadian Nutrition Congress, held in Winnipeg, Manitoba, from 18–21 June 2007). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 34(2), 162–171. doi:10.1139/h09-007
- Quigg, Z., Hughes, K., & Bellis, M. A. (2013). Student drinking patterns and blood alcohol concentration on commercially organized pub crawls in the UK. *Addictive Behaviors*, 38(12), 2924–2929. doi:10.1016/j.addbeh.2013.08.029
- Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E. J., & Ruíz-López, M. D. (2020). Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients*, 12(6), 1730. <https://doi.org/10.3390/nu12061730>
- Saghafi-Asl, M., Aliasgharzadeh, S., & Asghari-Jafarabadi, M. (2020). Factors influencing weight management behavior among college students: An application of the Health Belief Model. *PLOS ONE*, 15(2), (e0228058). doi:10.1371/journal.pone.0228058



- Scarmozzino, F., & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the Subsequent Lockdown Modified Dietary Habits of Almost Half the Population in an Italian Sample. *Foods (Basel, Switzerland)*, 9(5), 675. <https://doi.org/10.3390/foods9050675>
- Schwingshackl, L., & Hoffmann, G. (2014). Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lipids in Health and Disease*, 13(1), 154. doi:10.1186/1476-511x-13-15
- Scientific Opinion on the safety of caffeine. (2015). *EFSA Journal*, 13(5). doi:10.2903/j.efsa.2015.4102
- Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. (2010). *EFSA Journal*, 8(3), p. 38. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459
- Serdarevic, N., Katana, B., Jaganjac, A., Bojicic, S., Brankovic, S., & Mahmutovic, J. (2019). The Cigarette Smoking, Coffee and Supplements Intake at Students of Sarajevo University. *Medical Archives*, 73(2), 104. doi:10.5455/medarh.2019.73.104-108
- Sharma, M., Stephens, P. M., Nahar, V. K., Catalano, H. P., Lingam, V. C., & Ford, M. A. (2018). Using a Multitheory Model to Predict Initiation and Sustenance of Fruit and Vegetable Consumption Among College Students. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 118(8), 507. doi:10.7556/jaoa.2018.119
- Sleep Foundation. (2020, July 28). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times> (Accessed 10/09/2020)
- Small, M., Bailey-Davis, L., Morgan, N., & Maggs, J. (2012). Changes in Eating and Physical Activity Behaviors Across Seven Semesters of College. *Health Education & Behavior*, 40(4), 435–441. doi:10.1177/1090198112467801
- Sprake, E. F., Russell, J. M., Cecil, J. E., Cooper, R. J., Grabowski, P., Pourshahidi, L. K., & Barker, M. E. (2018). Dietary patterns of university students in the UK: a cross-



- sectional study. *Nutrition journal*, 17(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12937-018-0398-y>
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465–1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.02>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M., & Mora, C. (2018). College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823. doi:10.3390/nu10121823
- Strunin, L., Díaz-Martínez, A., Díaz-Martínez, L. R., Kuranz, S., Hernández-Ávila, C., & Fernández-Varela, H. (2014). Changes in Alcohol Use Among First Year University Students in Mexico. *Substance Use & Misuse*, 50(1), 106–113. doi:10.3109/10826084.2014.960591
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*, 37, 7–13. doi:10.1016/j.nut.2016.07.007
- Tirodimos, I., Georgouvia, I., Savvala, T., Karanika, E., & Noukari, D. (2009). Healthy lifestyle habits among Greek university students: Differences by sex and faculty of study. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 15(3), 722-728. doi:10.26719/2009.15.3.722104
- Trichopoulou, A., & Vasilopoulou, E. (2000). Mediterranean diet and longevity. *British Journal Of Nutrition*, 84(6), 205-209. doi:10.1079/096582197388554
- Úbeda-Colomer, J., Monforte, J., & Devís-Devís, J. (2019). Physical activity of university students with disabilities: accomplishment of recommendations and differences by age, sex, disability and weight status. *Public Health*, 166, 69–78. doi:10.1016/j.puhe.2018.10.006



- Vansteelandt, K., Pieters, G., Vandereycken, W., Claes, L., Probst, M., & Van Mechelen, I. (2004). Hyperactivity in anorexia nervosa: A case study using experience sampling methodology. *Eating Behaviors*, 5(1), 67–74. doi:10.1016/s1471-0153(03)00062-x
- Von Bothmer, M. I. K., & Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*, 7(2), 107–118. doi:10.1111/j.1442-2018.2005.00227.x
- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth?. *BMC Obesity*, 2, 22. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>
- Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The “Freshman 5”: A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American College Health*, 58(2), 161–166. doi:10.1080/07448480903221392
- Wang, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhu, M., Zhao, G., Bao, W., & Hu, F. B. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*, 349, g4490. doi:10.1136/bmj.g4490
- Wilson, S. M., Darling, K. E., Fahrenkamp, A. J., D’Auria, A. L., & Sato, A. F. (2015). Predictors of Emotional Eating During Adolescents’ Transition to College: Does Body Mass Index Moderate the Association Between Stress and Emotional Eating?. *Journal of American College Health*, 63(3), 163–170. doi:10.1080/07448481.2014.1003374
- Wilson, C. K., Matthews, J. I., Seabrook, J. A., & Dworatzek, P. D. N. (2017). Self-reported food skills of university students. *Appetite*, 108, 270–276. doi:10.1016/j.appet.2016.10.011
- Wolk, A. (2016). Potential health hazards of eating red meat. *Journal of Internal Medicine*, 281(2), 106-122. doi:10.1111/joim.12543



World Health Organization. (2020). Obesity and overweight. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 12/09/2020)

World Health Organization. (2020, October 14). Body mass index – BMI. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> (Accessed 6/08/2020)

Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. (2015). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in Public Health*, 136(4), 231–244. doi:10.1177/1757913915609945

Yakusheva, O., Kapinos, K., & Weiss, M. (2011). Peer effects and the Freshman 15: Evidence from a natural experiment. *Economics & Human Biology*, 9(2), 119–132. doi:10.1016/j.ehb.2010.12.002

Ελληνική Βιβλιογραφία

Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας. Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα. Ανακτήθηκε από http://www.hhf-greece.gr/dietguidgr.html?fbclid=IwAR2Xkmq_RiU8fa69Oq4rIZxIDzcw31%20VgzpHG PuR6P67wCjfYax9K3hqp-s (Πρόσβαση 5/08/2020)

Διομήδους, Μ., Γαλάνης, Π., Μπάκουλα, Χ., Πιστόλης, Ι., Ζήκος, Δ., Φρίγγας, Α. (2007). Αξιολόγηση των στάσεων των φοιτητών Νοσηλευτικής απέναντι στο κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ. *Νοσηλευτική*, 46, 523-528.

Πετροπούλου, Ε. (2008). Διατροφικές συνήθειες ατόμων 18-25 ετών και συσχέτιση τους με τον τύπο προσωπικότητας. Πτυχιακή Εργασία. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα. Ανακτήθηκε από <http://estia.hua.gr/file/lib/default/data/6746/theFile> (Πρόσβαση 11/08/2020)



Σκουρολιάκου, Μ. (2008). *ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΕΚΤΑ*. Διαγνωστικό & Θεραπευτικό Κέντρο Αθηνών. Τόμος Β', Τεύχος 17. Ανακτήθηκε από <http://www.hygeia.gr/media/files/661-publications.pdf> (Πρόσβαση 20/07/2020)

Τριχοπούλου, Α., (2010). Άρθρο Σύνταξης, Μεσογειακή Διατροφή, Παραδοσιακά Μεσογειακά Τρόφιμα Και Υγεία. *ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ*, 1(1), 13-15.

Χασαπίδου, Μ. Ν., & Τσιλιγκίρογλου – Φαχαντίδου, Α. (2002). *Διατροφή για Υγεία, Άσκηση & Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.



Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο»

Ερωτηματολόγιο Διατροφικών Συνηθειών

«Το παρόν ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο. Τα στοιχεία που θα προκύψουν, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για πτυχιακή εργασία και είναι αυστηρά εμπιστευτική. Η συνεργασία σας είναι πολύτιμη, για την ολοκλήρωση της έρευνας. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων»

Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα: Επιστημών Διατροφής και Δικαιολογίας ΕΛΜΕΠΑ

Φοιτήτριες:
Κωστοπούλου Ζωή
Λάγγαρη Ιουλιανή

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:
Σφακιανάκη Ειρήνη, MSc
ΕΤΕΠ Διατροφής – Δικαιολογίας
Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Δικαιολογίας ΕΛΜΕΠΑ

*** Απαιτείται**



Α. Κοινωνικο-Δημογραφικά Χαρακτηριστικά των Φοιτητών

➤ Φύλο*

- Άντρας
- Γυναίκα

➤ Ηλικία*

➤ Εθνικότητα*

➤ Ύψος (m)*

➤ Παρόν Σωματικό Βάρος (kg)*

➤ Έτος φοίτησης*

➤ Τόπος μόνιμης κατοικίας*

➤ Τόπος διαμονής κατά την φοίτηση*

- Εντός μόνιμης κατοικίας
- Ενοίκιο (ατομικά)
- Ενοίκιο (με συγγάτοικο)
- Εστία

➤ Τόπος διαμονής κατά την περίοδο της καραντίνας*

- Εντός μόνιμης κατοικίας
- Φοιτητικό σπίτι

Β. Διατροφικές Συνήθειες των Φοιτητών



Ερωτηματολόγιο συμμόρφωσης με τη Μεσογειακή Διατροφή (Mediterranean Diet Score)

Απαντήστε για την διατροφική σας πρόσληψη της προηγούμενης εβδομάδας. Συχνότητα κατανάλωσης (μερίδες ανά εβδομάδα).

Κατηγορίες Τροφίμων	Συχνότητα κατανάλωσης (μερίδα / εβδομάδα)					
	Ποτέ	1-6	7-12	13-18	19-31	>32
Δημητριακά ολικής αλέσεως (Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα), μακαρόνια, ρύζι (1 φλ.) κ.α)						
Πατάτες (1 μικρή μερίδα)						
Φρούτα και Χυμός (1 μέτριο μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, 1 φλιτζάνι κεράσια, φράουλες, 1 ποτήρι χυμό κ.α.)						
Λαχανικά (1 φλιτζάνι ωμά ή βρασμένα)						
Όσπρια (1 φλιτζάνι)						
Ψάρι και Σούπες (120 γρ. ή 1 πιάτο)						
Κόκκινο κρέας και προϊόντα του (120 γρ.)						
Πουλερικά (120 γρ.)						
Πλήρες σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα (1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 40 γρ. τυρί)						
Χρήση ελαιολάδου στο μαγείρεμα (1 κουταλιά της σούπας, φορές/εβδομάδα)						
Αλκοολούχα ποτά (ml / ημέρα, 100ml = 12gr. αιθανόλης)						

- Ήταν αυτή η εβδομάδα αντιπροσωπευτική της διατροφής σας;
 - Ναι
 - Όχι
- Πόσο συχνά κατανάλωσες τα παρακάτω τρόφιμα τον τελευταίο μήνα πριν την έναρξη της καραντίνας; (Απάντησε έχοντας ως μερίδα αναφοράς την ποσότητα που αναγράφεται).*



Τρόφιμα	Ποτέ/Σπάνια	1-3 φορές/ μήνα	1-2 φορές/ εβδομάδα	3-6 φορές/ εβδομάδα	1 φορά/ ημέρα	>2 φορές/ ημέρα
Γαλακτοκομικά προϊόντα (1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 40 γρ. τυρί)						
Δημητριακά ολικής αλέσεως (ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα), ζυμαρικά, ρύζι (1 φλ.) κ.ά.)						
Δημητριακά (λευκό ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.α.)						
Φρούτα και Χυμούς (1 μέτριο μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, 1 φλιτζάνι κεράσια, φράουλες, 1 ποτήρι χυμό κ.ά.)						
Λαχανικά (1 φλιτζάνι ωμά ή βρασμένα)						
Όσπρια (1 φλιτζάνι)						
Πουλερικά (120 γρ.) και προϊόντα τους						
Κόκκινο κρέας (120 γρ.) και προϊόντα του						
Ψάρι και Σούπες (120 γρ. ή 1 πιάτο)						
Αρτοποιημένα (κριτσίνια, κουλούρια) (2 μέτρια)						
Ξηροί καρποί, σπόροι (1 φλιτζάνι)						
Χρήση ελαιολάδου στο μαγείρεμα (1 κουταλιά της σούπας)						
Σοκολατοειδή, γλυκίσματα (1τμχ), μπισκότα (3-4τμχ)						
Γλυκά ταψιού (1τμχ), γλυκά κουταλιού (1 κ.γλ.)						
Παγωτό, κρέμα, ρυζόγαλο (1 τμχ.)						
Αναψυκτικά (1 κουτί ~330ml)						
Καφές (1 φλιτζάνι ή ποτήρι)						
Τσάι, άλλα αφηνήματα (1 φλιτζάνι)						

➤ Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε κατά μέσο όρο ημερησίως πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας; (1 ποτήρι~240ml)

Διάστημα	Συχνότητα Κατανάλωσης (ποτήρια / ημέρα)
-----------------	--



	1-3	4-6	6-8	>8
Πριν				
Κατά τη διάρκεια				

- Παίρνετε συμπληρώματα διατροφής;*
- Ναι
 - Όχι

Αν ναι, τι είδους συμπλήρωμα παίρνετε;

- Πόσες ώρες κοιμόσασταν κατά μέσο όρο ημερησίως πριν την έναρξη καθώς κατά τη διάρκεια της καραντίνας;*

Διάστημα	Διάρκεια Ύπνου (ώρες / ημέρα)			
	<5	5-7	8	>8
Πριν				
Κατά τη διάρκεια				

- Πόσα γεύματα κάνατε συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας; *

Διάστημα	Αριθμός Γευμάτων / ημέρα		
	1-3	4-5	≥6
Πριν			
Κατά τη διάρκεια			

- Ποιά γεύματα επιλέγατε να κάνετε μέσα στην μέρα πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας; (Μπορείτε να επιλέξετε παραπάνω από 1 απάντηση)*

Διάστημα	Είδος Γευμάτων / ημέρα			
	Πρωινό	Δεκατιανό	Απογευματινό	Βραδινό
Πριν				
Κατά τη διάρκεια				



- Τι καταναλώνετε συνήθως στο πρωινό σας γεύμα πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας; (Μπορείτε να επιλέξετε παραπάνω από 1 απάντηση)*

Διάστημα	Είδος Γευμάτων / ημέρα				
	Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, κτλ)	Αρτοσκευάσματα (τυρόπιτες, κουλούρια, κτλ)	Δημητριακά πρωινού	Γλυκά (σοκολατοειδή, κρέμες, κτλ)	Άλλο
Πριν					
Κατά τη διάρκεια					

- Πως συνηθίζετε να γευματίζετε; Και πόσο συχνά;*

	Ποτέ/Σπάνια	1-3 φορές/μήνα	1-2 φορές/εβδομάδα	3-6 φορές/εβδομάδα	1 φορά/ημέρα	>2 φορές/ημέρα
Μόνος/η						
Με παρέα						
Μπροστά στην τηλεόραση/Υπολογιστή						

- Μαγειρεύατε στο σπíti πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας;*

Διάστημα	Ναι	Όχι
Πριν		
Κατά τη διάρκεια		

Αν ναι, πόσο συχνά;

Διάστημα	Συχνότητα Μαγειρέματος			
	1-2 φορές/εβδομάδα	3-4 φορές/εβδομάδα	5-6 φορές/εβδομάδα	Καθημερινά
Πριν				
Κατά τη διάρκεια				



- Ποιοι ήταν οι συνηθέστεροι τρόποι μαγειρέματος των φαγητών σας πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας; (Μπορείτε να επιλέξετε παραπάνω από 1 απάντηση)

Διάστημα	Τρόπος μαγειρέματος			
	Βραστά	Ψητά στο φούρνο	Τηγανητά	Μαγειρεμένα στην κατσαρόλα
Πριν				
Κατά τη διάρκεια				

- Πόσο συχνά καταναλώνετε «έτοιμο» φαγητό πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας;*

Διάστημα	Συχνότητα Κατανάλωσης				
	Καθόλου	1-2 φορές/εβδομάδα	3-4 φορές/εβδομάδα	5-6 φορές/εβδομάδα	Καθημερινά
Πριν					
Κατά τη διάρκεια					

- Ποιοι είναι οι λόγοι επιλογής του «έτοιμου» φαγητού κατά τη διάρκεια της καραντίνας; (Μπορείτε να επιλέξετε πάνω από 1 απαντήσεις)*
- Έλλειψη δεξιοτήτων στο μαγείρεμα
 - Ευκολία
 - Ποικιλία στις επιλογές
 - Απόλαυση της γεύσης
 - Διαφημίσεις

- Κάπνισμα πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας*

Διάστημα	Τσιγάρα / ημέρα				
	Καθόλου	1-5	6-12	1 πακέτο	>1 πακέτο
Πριν					
Κατά τη διάρκεια					

- Πόσο συχνά γυμναζόσασταν πριν την έναρξη καθώς και κατά τη διάρκεια της καραντίνας;*



Διάστημα	Συχνότητα Εκγύμνασης				
	Ποτέ/Σπάνια	1 φορά/ εβδομάδα	2-3 φορές/ εβδομάδα	5 φορές/ εβδομάδα	Καθημερινά
Πριν					
Κατά τη διάρκεια					

- Τι είδους δραστηριότητα επιλέγετε συνήθως κατά την περίοδο της καραντίνας; *
 - Περπάτημα
 - Τρέξιμο
 - Δουλειές σπιτιού
 - Γυμναστική στο σπίτι
 - Άλλο:
 - Ζυγίζεστε συχνά; *
 - Ναι
 - Όχι
 - Έχετε παρατηρήσει κάποια μεταβολή του σωματικού σας βάρους κατά την περίοδο της καραντίνας; *
 - Ναι
 - Όχι

Αν ναι, τι μεταβολή παρατηρήσατε;

 - Αύξηση βάρους
 - Μείωση βάρους
 - Είστε ικανοποιημένοι με το παρόν σωματικό σας βάρος; *
 - Ναι
 - Όχι
 - Ακολουθείτε το τελευταίο διάστημα κάποια δίαιτα για να χάσετε βάρος;; *
 - Ναι
 - Όχι

Αν ναι, ποιος σας τη σύστησε;

 - Διαιτολόγος
 - Συγγενικό πρόσωπο
 - Φίλος / Γνωστός
 - Από το Internet
 - Άλλο:
 - Ποια αλλαγή θα θέλατε για το σωματικό σας βάρος; *
 - Να πάρω βάρος
 - Να χάσω βάρος
 - Είμαι ικανοποιημένος/η με το βάρος μου
-
- Ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι επηρεάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες; (Μπορείτε να επιλέξετε πάνω από 1 απαντήσεις)*



Παράγοντες	Βαθμός Επιρροής				
	Καθόλου	Σχεδόν καθόλου	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
Προσωπικές Πεποιθήσεις (Vegan, vegetarian, Lactovegetarian, ωμοφαγία κλπ)					
Ψυχολογικοί/ Συναισθηματικοί (Άγχος, Συναισθηματική φόρτιση, Χαρά, Πλήξη)					
Οικονομικοί (Οικονομική ευχέρεια/ δυσχέρεια, κόστος τροφίμων)					
Κοινωνικοί/ Περιβαλλοντικοί (οικογένεια, φίλοι, ΜΜΕ)					
Κατάσταση υγείας (ασθένεια, αλλεργία)					
Έλλειψη χρόνου					
Αλλαγές συνθηκών λόγω καραντίνας					

- Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας το τελευταίο διάστημα;*
- Υγιεινή
 - Μέτρια
 - Καθόλου Υγιεινή



Κωστοπούλου Ζωή, Λάγγαρη Ιουλιανή, «Διατροφική Αξιολόγηση φοιτητών του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΑΜΕΠΑ»

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.