

ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

των: Μαρίας Μπαμπατζιμοπούλου, Έλενας Φωτιάδου
Χαίδως Τσοπούλου, Ευαγγελίας Σωσίδου.

Ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να προσδιοριστούν οι γνώσεις Ελλήνων φοιτητών σχετικά με τη διατροφή, καθώς και τα πιστεύω τους όσον αφορά την επίδραση της διατροφής στην υγεία. Ένα ρυθμισμένο ερωτηματολόγιο τέθηκε σε ένα τυχαίο δείγμα 200 φοιτητών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (100 άρρενες και 100 θήλεις). Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από ερωτήσεις που αφορούσαν

Α) την επίδραση του τρόπου ζωής στην υγεία

Β) τις γνώσεις για τη συσχέτιση κάποιων παραγόντων με ασθένειες, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Στην έρευνα υπολογίστηκε επίσης και ο δείκτης μάζας σώματος.

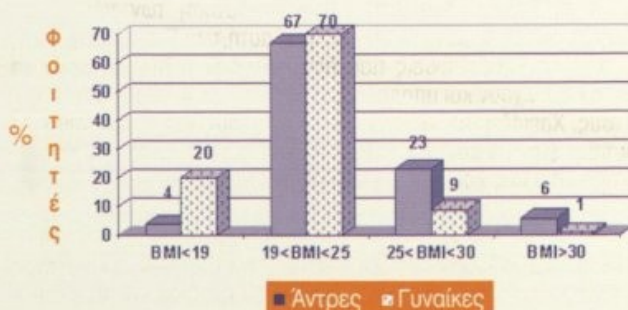
Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκτίμηση του βάρους σώματος και η προσπάθεια για απώλεια βάρους ήταν διαφορετική μεταξύ των δύο φύλων, 55% των φοιτητών και 62% των φοιτητριών, θεωρούν ότι το βάρος τους είναι φυσιολογικό. Εντούτοις, 16% και 35% από αυτούς αντίστοιχα προσπαθούν να χάσουν βάρος. Είναι αξιοσημείωτο ότι η επιθυμία για απώλεια βάρους εκφράζεται και από φοιτήτριες με δείκτη μάζας σώματος κάτω του φυσιολογικού. Έτσι, 58% των φοιτητριών που πιστεύουν ότι έχουν χαμηλό βάρος προσπαθούν να το μειώσουν περισσότερο.



Όσον αφορά τα πιστεύω τους για μέτρα και συνήθειες που επηρεάζουν την υγεία, η αποφυγή του καπνίσματος είναι στην πρώτη θέση στις απαντήσεις των φοιτητριών, ενώ οι φοιτητές δίνουν προτεραιότητα στο στρες. Η κατανάλωση αλκοόλ θεωρείται ο λιγότερο σημαντικός παράγοντας και από τα δύο φύλα.

Γενικά οι φοιτήτριες έχουν καλύτερη γνώση για μέτρα που πρέπει να ληφθούν στον τρόπο ζωής, ώστε να έχουμε καλή υγεία.

91% των φοιτητών και 94% των φοιτητριών θεωρούν ότι η παχυσαρκία είναι ο κυριότερος παράγοντας που επηρεάζει τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ακολουθεί το κάπνισμα. Τελευταίος παράγοντας από πλευράς σημασίας είναι η κατανάλωση αλατιού. Το στρες θεωρήθηκε ο κυριότερος παράγοντας για την υπέρταση και από τα δύο φύλα και ακολουθεί η παχυσαρκία.



Όσον αφορά στο διαβήτη, η κληρονομικότητα θεωρήθηκε και από τα δύο φύλα ως ο κυριότερος παράγοντας που τον επηρεάζει. ■