



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ (ΔΙΕΘΝΗΣ ΠΟΛΥΚΕΝΤΡΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ MEDIS): Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ

Α. Φωσκόλου, Σ. Τυροβολάς, Ε. Πολυχρονόπουλος, Α. Μαριόλης, Κ. Μακρή, Α. Ζεϊμπέκης, Δ. Τυροβολά,
Β. Μπουντζιούκα, Ε. Γκότσης, Γ. Μεταλληνός, Γ. Κατσούλης, Α. Ματάλα, Χ. Λιονής, Δ. Παναγιωτάκος

ΣΚΟΠΟΣ

Η αξιολόγηση του ρόλου της Μεσογειακής διατροφής και της κατανάλωσης αλκοόλ στην αρτηριακή υπέρταση, σε ένα δείγμα ηλικιωμένων κατοίκων από τα νησιά της Μεσογείου, ελεύθερων καρδιαγγειακής νόσου.



ΜΕΛΕΤΗ MEDIS (MEDiterranean Islands Study)

ΣΚΟΠΟΣ

Αξιολόγηση σχέσης κοινωνικο-δημογραφικών, κλινικών, lifestyle (τρόπος ζωής και διατροφικές συνήθειες) και ψυχολογικών χαρακτηριστικών με την παρουσία παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου σε ηλικιωμένους νησιώτες χωρίς ιστορικό χρόνιας νόσου

- 3 Ήπειροι
- + 40 δημοσιεύσεις σε διεθνή περιοδικά
- Παρουσίαση αποτελεσμάτων σε όλο τον κόσμο

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Χρόνος : 2005 - 2015

Δείγμα : 2813 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών

Τόπος : 22 νησιά της Μεσογείου

Κάσσος	Κρήτη	Ρόδος	Λήμνος	Σαλαμίνα
Κάρπαθος	Κύπρος	Σαρδηνία	Μαγιόρκα-Μινόρκα	
Λέσβος	Ζάκυνθος	Σικελία	Τήνος	Εύβοια
Ικαρία	Μάλτα	Κεφαλονιά	Σαμοθράκη	
Μάνη	Κέρκυρα	Σύρος	Νάξος	

Αποκλεισμός :

5 χρόνια μακριά από το νησί

Γηροκομείο ή άλλο ίδρυμα

Ιστορικό καρκίνου ή καρδιαγγειακής νόσου

ΔΙΟΤΙ

Στόχος της μελέτης MEDIS είναι η αξιολόγηση του τρόπου ζωής που δεν έχει υποστεί μεταβολές εξαιτίας αλλαγής περιβάλλοντος ή κάποιας νόσου

Χαρακτηριστικά

Ανθρωπομετρικά

Κοινωνικά

Διατροφικά

Κλινικά

- Ηλικία

- Φύλο

- Καπνιστικές συνήθειες
- Αρτηριακή πίεση

- Ανάπτυξη αθηροσκληρωτική αγωγή ή > 140/90

- Διατροφικές συνήθειες

Παχυσαρκία

Διαβήτης

Υπερχοληστερολαιμία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Lifestyle και κλινικά χαρακτηριστικά σε σχέση με το επίπεδο αρτηριακής πίεσης των ηλικιωμένων νησιωτών της Μεσογείου της μελέτης MEDIS

	Φυσιολογικοί	Υπερτασικοί	p
Ηλικία	73,3 ± 7,6	74,5 ± 7,1	< 0,001
Διαβήτης, %	14	27	< 0,001
Υπερχοληστερολαιμία, %	35	57	< 0,001
Παχυσαρκία, %	25	38	< 0,001
ΣΑΠ mm Hg	127 ± 14	140 ± 17	< 0,001
ΔΑΠ mm Hg	76 ± 9	79 ± 11	< 0,001
Κάπνισμα, %	19	13	< 0,001
Φυσική Δραστηριότητα,	61	42	0,06
MedDietScore (0-55)	32,6 ± 5,3	32,7 ± 5,0	0,68
Αλκοόλ, % > 1 ποτήρι/ημέρα	50	46	0,05



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σχέση διαφόρων παραγόντων/χαρακτηριστικών και υπέρτασης στους ηλικιωμένους της μελέτης MEDIS

	Odds Ratio	95% CI
<i>Ηλικία (κάθε 1 χρόνος)</i>	<i>1,06*</i>	<i>1,03 - 1,09</i>
Φύλο (♂ εν. ♀)	0,73	0,46 - 1,15
<i>Διαβήτης (Ναι/Όχι)</i>	<i>2,02*</i>	<i>1,25 - 3,26</i>
Υπερχοληστερολαιμία(Ναι/Όχι)	1,85*	1,30 - 2,62
<i>Παχυσαρκία (Ναι/Όχι)</i>	<i>2,16*</i>	<i>1,44 - 3,25</i>
Κάπνισμα (Ναι/Όχι)	0,74	0,49 - 1,12
<i>Φυσική δραστηριότητα (Ναι/Όχι)</i>	<i>1,18</i>	<i>0,82 - 1,72</i>
MedDietScore (0-55)	0,96	0,92 - 1,00

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Κατανάλωση αλκοόλ και αρτηριακή υπέρταση στους ηλικιωμένους της μελέτης MEDIS

Κατανάλωση Αλκοόλ	Odds Ratio	95% CI
<i>5+ ποτήρια κρασί / ημέρα</i>	<i>κατηγορία σύγκρισης</i>	
0-1 ποτήρι κρασί / ημέρα	0,34*	0,14 - 0,84
2 ποτήρια κρασί / ημέρα	0,41	0,16 - 1,03
3-4 ποτήρια κρασί / ημέρα	0,51	0,19 - 1,22



Συγχυτικοί παράγοντες: ηλικία, φύλο, κάπνισμα, φυσική δραστηριότητα, διατροφικές συνήθειες, παχυσαρκία, διαβήτης, υπερχοληστερολαιμία

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αντιμετώπιση υπέρτασης

Πολύπλοκη διαδικασία

Συνοδά νοσήματα

Πλήθος φαρμάκων

Αλλαγή συνηθειών

Μεσογειακή Διατροφή



Προληπτική
δράση

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ...

Old age is like everything
else. To make a success of
it, you've got to start young.

Theodore Roosevelt

quoting