



ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2.

Χαράλαμπος Ταμβάκος, Αναστάσιος Κουτσοβασίλης, Αλέξης
Σωτηρόπουλος, Μαρία Παππά, Ουρανία Αποστόλου, Δημήτριος
Παναγιώτου, Ηλίας Ταμβάκος, Σταύρος Μπούσμπουλας
Γ' Παθολογική Κλινική & Διαβητολογικό Κέντρο, ΓΝ Νίκαιας-Πειραιά
«Άγιος Παντελεήμων»,



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Η κατάθλιψη αποτελεί μια συχνή διαταραχή σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ) η οποία εμφανίζεται σε μεγαλύτερο ποσοστό όταν συνυπάρχουν επιπλοκές.



Κοινωνικές επιπτώσεις του ΣΔ. Επίδραση στην ποιότητα ζωής

- ❖ **Νόσος: Παρουσία Επιπλοκών:** Αναπηρίες, έλλειψη δυνατότητας αυτοφροντίδας, καθημερινών φυσικών δραστηριοτήτων
 - ❖ Ηλικία-Φύλο (Γ>Α)
 - ❖ Διάρκεια- HbA1c
 - ❖ Αντιδιαβητική αγωγή : **Παρενέργειες**
 - **Αύξηση Βάρους**
 - **Υπογλυκαιμία** (προβλήματα ρύθμισης ζωής, κοινωνικές, συναισθηματικές)
 - ❖ Μείωση Προσδόκιμου Επιβίωσης
- Αυξημένη συχνότητα ψυχολογικών προβλημάτων (66% μελέτη DAWN) -άγχους
 - Αυξημένη συχνότητα Κατάθλιψης
 - Eating disorders (10% ΣΔ vs 4% ΜΔ)
 - Αυξημένη παρουσία σεξουαλικής δυσλειτουργίας (42% ΣΔ vs 29% ΜΔ)



Ο όρος κατάθλιψη

- ✓ Η βασική διαταραχή στην κατάθλιψη που παρασύρει και τις άλλες ψυχικές λειτουργίες είναι η διαταραχή του συναισθήματος
- ✓ Άτομα με κατάθλιψη = Άτομα με μειωμένη ικανότητα για φυσιολογική συναισθηματική απάντηση τόσο σε ευχάριστα όσο και σε δυσάρεστα γεγονότα



Ποσοστό συνοσηρότητας κατάθλιψης με σωματικές νόσους

- ✓ Καρκίνος 20-50 %
- ✓ Νόσος Parkinson 40 %
- ✓ Alzheimer 30-50%
- ✓ Χρόνιος πόνος 30-35 %
- ✓ Καρδιαγγειακά νοσήματα 26-34 %
- ✓ Έμφραγμα μυοκαρδίου 20-40 %
- ✓ Παχυσαρκία 20-30%
- ✓ ΧΑΠ 40%
- ✓ Σκλήρυνση κατά πλάκας 30-40%
- ✓ Ρευματοειδής αρθρίτιδα 12%
- ✓ Νεφρική νόσος (τελική) 5-22%
- ✓ HIV / AIDS 10-20%
- ✓ Σακχαρώδης Διαβήτης ;;;



Επιπολασμός της κατάθλιψης στον Σ.Δ.

- Σε μελέτες καταγράφηκε 11% μείζων, 31% κλινικά εμφανής και 45% αδιάγνωστη κατάθλιψη σε διαβητικούς

Diabetes Care 2001 1069-1078,

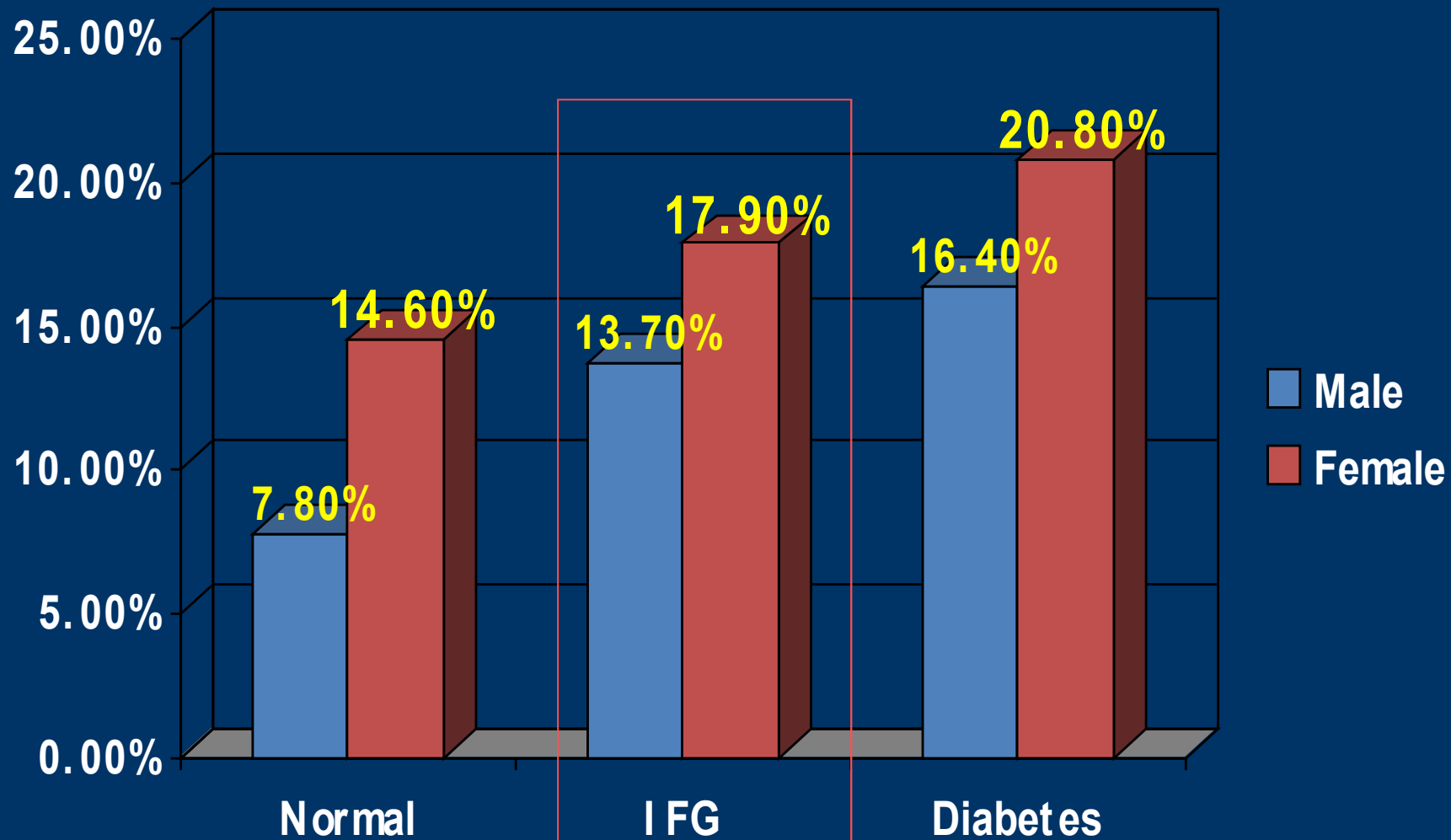
Diabetes Res Clin Pract 2009 268-279

- ενώ υπολογίστηκε 38% υψηλότερη επίπτωση κατάθλιψης σε διαβητικούς

J.Psychosom. Res. 2008 571-580.



Κατάθλιψη & Διαβήτης από την NHANES III





Μετα-ανάλυση συσχέτισης κατάθλιψης και πτωχής γλυκαιμικής ρύθμισης

Study subset:

All [25]

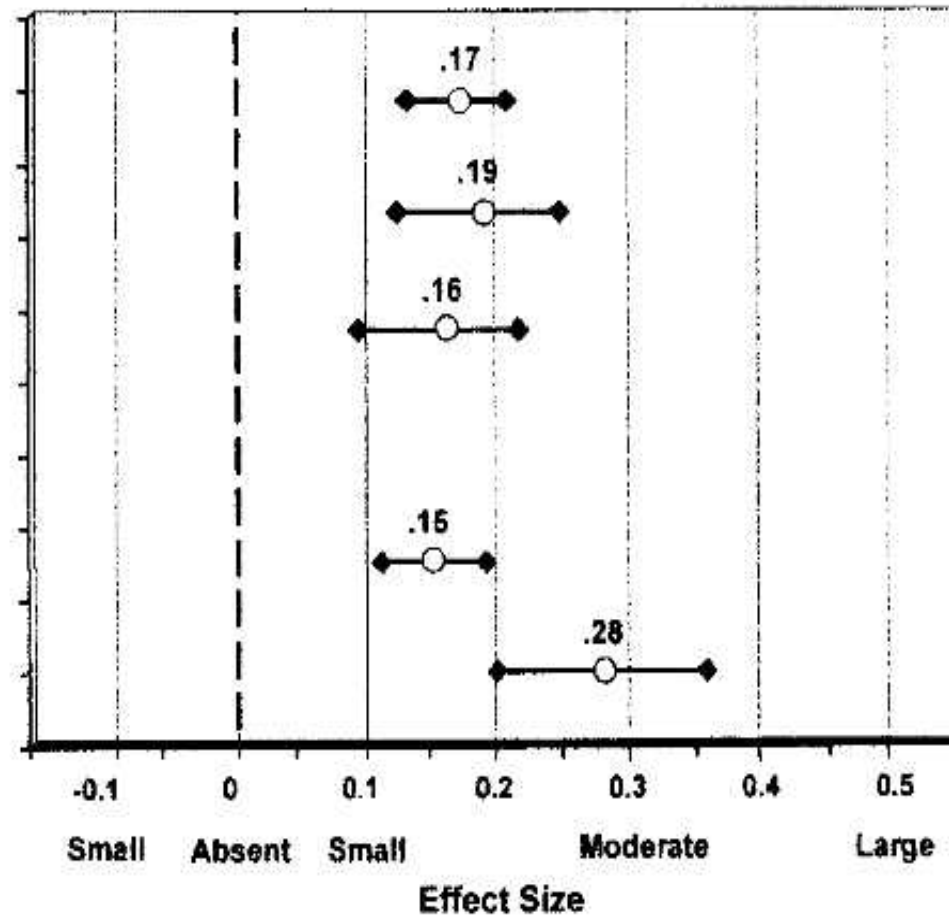
Type 1
Diabetes [9]

Type 2
Diabetes [8]

**Measurement of
depression by:**

Self-Report
Measures [9]

Criteria-based
Diagnosis [9]





ΣΚΟΠΟΣ

- Σκοπός της παρούσας μελέτης η διερεύνηση της παρουσίας κατάθλιψης σε άτομα με ΣΔ τρίτης και τέταρτης ηλικίας και η επίδραση της στις διατροφικές συνήθειες και την άσκηση των ατόμων αυτών.



ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

- 322 ασθενείς εντάχθηκαν στη μελέτη (40.1 % άνδρες) με ΣΔ, τρίτης και τέταρτης ηλικίας, οι οποίοι προσήλθαν στο Διαβητολογικό Κέντρο του ΓΝ Νίκαιας.
- Σε όλους τους ασθενείς έγινε καταγραφή σωματομετρικών χαρακτηριστικών, συνοδών νοσημάτων, επιπλοκών και φαρμακευτικής αγωγής.



ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

- Όλοι οι ασθενείς απάντησαν το ερωτηματολόγιο του WHO για την κατάθλιψη και σε όλους έγινε προσδιορισμός της συμμόρφωσης στις διατροφικές οδηγίες και την άσκηση μέσω ενός δομημένου ερωτηματολογίου.
- Χρησιμοποιήθηκε το MedDiet Score για την διατροφή και το International Physical Activity Questionnaire για την αξιολόγηση της άσκησης.



<i>Πόσο συχνά καταναλώνετε</i>	<i>Συχνότητα κατανάλωσης (μερίδες/ μήνα)</i>					
	<i>Ποτέ</i>	<i>1-4</i>	<i>5-8</i>	<i>9-12</i>	<i>13-18</i>	<i>>18</i>
Μη επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής άλεσης ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κλπ)	0	1	2	3	4	5
Πατάτες	0	1	2	3	4	5
Φρούτα	0	1	2	3	4	5
Λαχανικά	0	1	2	3	4	5
Ώσπρια	0	1	2	3	4	5
Ψάρι	0	1	2	3	4	5
Κόκκινα κρέας και προϊόντα του	5	4	3	2	1	0
Πουλερικά	5	4	3	2	1	0
Γαλακτοκομικά προϊόντα πλήρη σε λιπαρά (τυρί, γιαούρτι, γάλα)	5	4	3	2	1	0
Χρήση ελαιολάδου στο μαγείρεμα (φορές/ εβδομάδα)	<i>Ποτέ</i>	<i>Σπάνια</i>	<i><1</i>	<i>1-3</i>	<i>3-5</i>	<i>Καθημερινά</i>
	0	1	2	3	4	5
Αλκοολούχα ποτά (ml / ημέρα, 100 ml = 12 g οινόπνευματος)	<i><300</i>	<i>300</i>	<i>400</i>	<i>500</i>	<i>600</i>	<i>>700 ή καθόλου</i>
	5	4	3	2	1	0

Πίνακας 1. Πίνακας συμμόρφωσης με την Μεσογειακή Διατροφή (MedDiet Score)



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Από τους ασθενείς της μελέτης 188 (58.5%) ήταν άτομα τρίτης ηλικίας και 134 (41.5%) άτομα τέταρτης ηλικίας με τις γυναίκες να υπερτερούν στην τρίτη ηλικία ($p=0.001$).
- Διαπιστώθηκε υψηλότερο ποσοστό ατόμων με κατάθλιψη σε άτομα τέταρτης ηλικίας ($p=0.036$).



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) των ατόμων της μελέτης ήταν $30.09 \pm 4.58 \text{ kg/m}^2$ και η διάρκεια του ΣΔτ2 18.4 ± 8.9 έτη.
- Το MedDiet Score ήταν 33.79 ± 3.75 με τις **γυναίκες** να παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές από τους άνδρες ($p=0.046$), ενώ αυτό της **άσκησης** ήταν με τις **γυναίκες** και πάλι να παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές ($p=0.041$).



- Μεταξύ των υπό εξέταση ηλικιακών ομάδων δεν διαπιστώθηκε διαφορά ως προς τις διατροφικές οδηγίες ($p=0.234$) και ως προς την άσκηση ($p=0.321$).
- Η παρουσία **κατάθλιψης** συσχετίστηκε τόσο με χαμηλότερο σκορ στις οδηγίες **διατροφής** (**OR=2.891, 95%CI:1.162-5.729, $p=0.012$**) όσο και με χαμηλότερη επίδοση στην **άσκηση** (**OR=1.902, 95%CI:1.117-4.263, $p=0.023$**).



- Οι παράγοντες οι οποίοι επιδρούν θετικά στην συσχέτιση της κατάθλιψης με τους υπό εξέταση παράγοντες είναι το **φύλο** για τους άνδρες ($p=0.002$), το **επίπεδο εκπαίδευσης** ($p=0.027$) καθώς και η **παρουσία καρδιαγγειακών επιπλοκών** ($p=0.033$).



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η κατάθλιψη αποτελεί συχνή διαταραχή στα άτομα με ΣΔτ2.
- Η παρουσία της επιδεινώνει την συμμόρφωση των ατόμων αυτών με τις διατροφικές οδηγίες καθώς και με τις οδηγίες άσκησης η τήρηση των οποίων συμβάλλει θετικά στην ρύθμιση των ατόμων με ΣΔτ2.