

Όνοματεπώνυμο Υπ. Διδάκτορα:	Ειρήνη Σφακιανάκη
Τίτλος Διακτορικής Διατριβής:	«Διατροφικές Συνήθειες και Σύσταση Σώματος φοιτητών του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου»
Τριμελής Συμβουλευτική Επιτροπή:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Δρ Βασίλειος Ζαφειρόπουλος (επιβλέπων), Καθηγητής Σύστασης Ανθρώπινου Σώματος, Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο 2. Δρ Θεοδώρα Μουρατίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κοινωνικής Διατροφής, Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο 3. Δρ Γεώργιος Μαρκάκης Καθηγητής Στατιστικής, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
Περίληψη	<p>Εισαγωγή: Οι φοιτητές αποτελούν πληθυσμό υψηλού κινδύνου για διατροφικές ανεπάρκειες λόγω ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών, που μπορεί να αναπτύξουν κατά τη διάρκεια των φοιτητικών τους χρόνων. Οι προληπτικές παρεμβάσεις υγείας κατά την διάρκεια «κρίσιμων περιόδων» που προσφέρουν ευκαιρίες για την αναστροφή ανθυγιεινών πρακτικών τρόπου ζωής και παχυσαρκίας είναι απαραίτητες, ιδιαίτερα σε χώρες όπως η Ελλάδα με υψηλό επιπολασμό παχυσαρκίας. Σκοπός: Η αξιολόγηση των αλλαγών στη μάζα σώματος, στην διατροφική συμπεριφορά και στον τρόπο ζωής φοιτητών του ΕΛΜΕΠΑ στα πρώτα χρόνια των σπουδών τους. Μεθοδολογία & Δείγμα: Είναι μία μελέτη παρατήρησης των πρωτοετών φοιτητών τμημάτων του ΕΛΜΕΠΑ, όπου με ανθρωπομετρικές μετρήσεις και ερωτηματολόγια καταγράφουμε τις αλλαγές που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της φοίτησης τους. Συνεισφορά: Δεδομένα δείχνουν ότι στρατηγικές παρέμβασης ήταν επιτυχείς για τους φοιτητές ιδιαίτερα αυτές που επιδιώκουν να ενδυναμώσουν τα άτομα για να επιτύχουν και να βελτιώσουν την υγεία τους. Επιπλέον, εκτός από την προώθηση της υγείας είναι επίσης πιθανά και οφέλη στην ακαδημαϊκή απόδοση. Η μελέτη των διατροφικών συνηθειών φοιτητών των τμημάτων επιστημών υγείας όσο και άλλων τμημάτων που δεν έχουν άμεση ενημέρωση από το πρόγραμμα σπουδών τους για θέματα υγείας είναι σημαντική. Οι συνήθειες που διαμορφώνονται κατά την διάρκεια της νεαρής ενηλικίωσης πιθανότατα θα συνεχιστούν και στην υπόλοιπη ζωή. Οι φοιτητές των πανεπιστημίων θα πρέπει να ενημερώνονται για τις μακροχρόνιες συνέπειες στην υγεία από την μη τήρηση των κατευθυντήριων οδηγιών για την φυσική δραστηριότητα και την διατροφή. Η ενημέρωση των νεαρών ενηλίκων, ανεξάρτητα από την κατάσταση βάρους, θα παρείχε προστασία από χρόνιες παθήσεις που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2 και υπέρταση.</p>
Λέξεις - Κλειδιά	Διατροφικές συνήθειες, μάζα σώματος, φοιτητές, τρόπος ζωής, ερωτηματολόγιο