

Συσχέτιση των διατροφικών συνηθειών και της εμφάνισης μυοσκελετικών προβλημάτων σε ηλικιωμένους

Δημάκου^{1,3}, Γ., Μέντης^{2,3}, Μ., Στολάκης^{2,3}, Κ., Αθανασοπούλου^{2,3}, Κ., Παναγιωτόπουλος^{2,3}, Η.

¹Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας, Αθήνα ²Πανεπιστήμιο Πατρών, ³Εργαστήριο Υγιούς Διαβίωσης

Εισαγωγή: Τα μυοσκελετικά προβλήματα συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με το γήρας, ενώ συχνά επιφέρουν μείωση της λειτουργικότητας και εμφάνιση ευπάθειας. Το υπάρχον ερευνητικό υπόβαθρο έχει αναδείξει τη συσχέτιση της διατροφής με την οστεοπόρωση, τις οστεοαρθρίτιδες και τη σαρκοπενία, όπως και την επίδραση κάποιων τροφίμων στην φλεγμονή και τον πόνο. Σκοπός της έρευνας ήταν η συσχέτιση των διατροφικών συνηθειών με την εμφάνιση μυοσκελετικών προβλημάτων στους ηλικιωμένους.

Μέθοδος: Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με δειγματοληψία σκοπού το διάστημα Νοέμβριος 2020-Ιανουάριος 2021 σε 100 άτομα άνω των 65 ετών που διαβιούν στην κοινότητα. Αξιοποιήθηκαν 2 ερωτηματολόγια: α) το Nordic Musculoskeletal Questionnaires (NMQs), στο οποίο ο εξεταζόμενος καλείται να απαντήσει αν είχε ενοχλήσεις σε 9 ανατομικές περιοχές του μυοσκελετικού συστήματος και κατά πόσο οι ενοχλήσεις αυτές επηρέασαν τις καθημερινές του δραστηριότητες και β) το Food Frequency Questionnaire (FFQ), στο οποίο ο εξεταζόμενος καλείται να σημειώσει τη συχνότητα κατανάλωσης των 6 ομάδων τροφίμων αλλά και θεμελιώδεις διατροφικές συνήθειες. Το διάστημα εμπιστοσύνης και το ποσοστό σφάλματος ορίστηκαν σε 95% και 5% αντίστοιχα.

Αποτελέσματα: Το 42% των συμμετεχόντων ήταν γυναίκες, και ο μέσος όρος ηλικίας τα 73,8 έτη. Τα σημεία στα οποία αναφέρθηκαν μυοσκελετικές ενοχλήσεις σε μεγαλύτερο βαθμό ήταν τα γόνατα (55%), η μέση (46%), οι γοφοί (46%) και ο αυχένας (41%). Επιπλέον, το 44% παρουσίαζε προβλήματα στην καθημερινότητα λόγω πόνου στα γόνατα, το 35% στη μέση, το 32% στους γοφούς και το 34% στις ωμοπλατιαίες περιοχές τους τελευταίους 12 μήνες. Στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στην κατανάλωση τροφίμων με αντιφλεγμονώδη δράση (ω3 λιπαρά, φυτικές ίνες και προβιοτικά) και την ύπαρξη μυοσκελετικών προβλημάτων [$r(100) = -0,34, p=0,05$]. Βρέθηκε, επίσης, υψηλότερη συχνότητα μυοσκελετικών προβλημάτων στους άνδρες συγκριτικά με τις γυναίκες [$t(98)=2,99, p<0,05$]. Προστατευτικός διατροφικός παράγοντας για την καταπολέμηση των μυοσκελετικών προβλημάτων ήταν η κατανάλωση λαχανικών, γεγονός που μπορεί να εξηγηθεί λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε μαγνήσιο. Τέλος, η μεγαλύτερη ηλικία αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα κινδύνου.

Συμπεράσματα: Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προέκυψε ότι η μη ισορροπημένη διατροφή μπορεί να αποτελεί αιτία για την εμφάνιση μυοσκελετικών ενοχλήσεων ή την επιδείνωση αυτών σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Καθίσταται, επομένως, πρόδηλη η χρησιμότητα διατροφικών παρεμβάσεων σε ηλικιωμένους με μυοσκελετικά προβλήματα προκειμένου αυτά να αντιμετωπίζονται ολιστικά. Οι παρεμβάσεις μπορούν να επικεντρώνονται στη διατροφική εκπαίδευση, εκτός από την απλή παροχή διατροφικών πλάνων, ώστε οι ηλικιωμένοι να είναι σε θέση να επιλέγουν τροφές που μπορούν να συμβάλουν στην καταπολέμηση του μυοσκελετικού χρόνιου πόνου.

Βιβλιογραφία

- Elma, Ö., Yilmaz, ST., Deliens, T., Clarys, P., Nijs, J., Coppieters, I., Polli, A., & Malfliet, A. (2020). Chronic Musculoskeletal Pain and Nutrition: Where Are We and Where Are We Heading? *PM R*, 12(12), 1268-1278.
- Perna, S., Alalwan, T. A., Al-Thawadi, S., Negro, M., Parimbelli, M., Cerullo, G., Gasparri, C., Guerriero, F., Infantino, V., Diana, M., D'Antona, G., & Rondanelli, M. (2020). Evidence-Based Role of Nutrients and Antioxidants for Chronic Pain Management in Musculoskeletal Frailty and Sarcopenia in Aging. *Geriatrics* (Basel, Switzerland), 5(1), 16.

Πίνακας 1. Κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία και χαρακτηριστικά υγείας του δείγματος

Φύλο %	
Ανδρες	58
Γυναίκες	42
Ηλικία	
Μ.ό (τ.σ.)	73,83 (±9,9)
Min.	65
Max.	93
Οικογενειακή κατάσταση %	
Έγγαμοι	60
Άγαμοι	6
Χήροι	27
Διαζευγμένοι	7
Προβλήματα υγείας %	
Υπέρταση	46
Δυσλιπιδαιμία	39
Διαβήτης	21
Καρκίνος	6
Καρδιαγγειακά	29