

**Αναστασία Κοσιώνη, Καθηγήτρια Γηροδοντιατρικής, Οδοντιατρική Σχολή ΕΚΠΑ**

## **Η ΜΑΣΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ**

Μία σημαντική μελέτη διενεργήθηκε από την Οδοντιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ με σκοπό να διερευνήσει τη συσχέτιση παραμέτρων της στοματικής υγείας με τον βαθμό υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής σε ηλικιωμένα άτομα που διαμένουν στην Κοινότητα στην Περιφέρεια Αττικής. Η Μεσογειακή Διατροφή βασίζεται στη συχνή κατανάλωση ελαιολάδου και συνδέεται με μειωμένη νοσηρότητα και θνησιμότητα στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Η μελέτη αποτελεί τμήμα της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας της μεταπτυχιακής φοιτήτριας Προσθετικής κ. Ανδριάννας Μπούσιου με επιβλέπουσα την Καθηγήτρια Γηροδοντιατρικής κ. Αναστασία Κοσιώνη. Στην ερευνητική ομάδα επίσης συμμετείχαν από την Οδοντιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ οι Καθηγητές κ.κ. Αργυρώ Πολυχρονοπούλου και Δημήτρης Χαλαζωνίτης, και η μεταπτυχιακή φοιτήτρια κ. Καλλιόπη Κωνσταντοπούλου, από την Οδοντιατρική Σχολή της Βέρνης, Ελβετίας ο Καθηγητής κ. Martin Schimmel και από το Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας η Ομότιμη Καθηγήτρια του ΕΚΠΑ κ. Αντωνία Τριχοπούλου και οι ερευνήτριες κ.κ. Ελένη Πέππα και Γεωργία Μαρτιμιανάκη.

Η έρευνα διενεργήθηκε σε Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) του Τομέα Αθηνών και περιλάμβανε λήψη συνέντευξης με καταγραφή του ιατρικού, κοινωνικού και οδοντιατρικού ιστορικού, και κλινική εξέταση των στοματικών ιστών και των κινητών οδοντοπροσθετικών εργασιών. Η μασητική επίδοση αξιολογήθηκε με τη μάσηση ειδικής δίχρωμης τσίχλας (Hue-check Gum, University of Bern) η οποία αναλύθηκε στη συνέχεια ψηφιακά με το λογισμικό πρόγραμμα View Gum (dHAL Software, Greece). Ο βαθμός υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής αξιολογήθηκε με τον δείκτη MDI\_BNC4H (εύρος:

0–14) ο οποίος καταγράφει τη συχνότητα κατανάλωσης 12 τύπων τροφίμων όπως είναι το ελαιόλαδο, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί (με και χωρίς αλάτι), οι ελιές (με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και χωρίς αλάτι), τα δημητριακά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κόκκινο και το λευκό κρέας, τα ψάρια και τα οστρακοειδή και το κρασί. Η παρουσία ξηροστομίας αναλύθηκε με τον Δείκτη Ξηροστομίας.

Μελετήθηκαν 130 άτομα, 97 γυναίκες και 33 άνδρες, με μέση ηλικία τα 73,9 έτη (εύρος διακύμανσης: 60–93 έτη). Οι εξετασθέντες είχαν μέση τιμή Δείκτη Μάζας Σώματος  $28,5 \pm 4,7$  (εύρος: 20,3–49,9). Πενήντα εννέα συμμετέχοντες (45,4%) είχαν περισσότερα από 20 δόντια, 30 (23,1%) είχαν από 11 έως 20 δόντια και 20 (15,4%) ήταν ολικά νωδοί και έφεραν ζεύγος ολικών οδοντοστοιχιών. Πενήντα οκτώ άτομα (44,6%) έφεραν διάφορους τύπους κινητών προσθετικών αποκαταστάσεων. Ο βαθμός υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής κυμαινόταν από 3 έως 9 ( $5,6 \pm 1,4$ ).

Με βάση τις μονοπαραγοντικές αναλύσεις, οι παράγοντες που επηρέαζαν θετικά τον Δείκτη Μεσογειακής Διατροφής MDI\_BNC4H, ήταν η καλύτερη μασητική επίδοση, ο μικρότερος αριθμός των λαμβανομένων φαρμάκων, ο μικρότερος Δείκτης Μάζας Σώματος και η απουσία καπνίσματος. Οι πολυπαραγοντικές αναλύσεις έδειξαν ότι μόνο η καλύτερη μασητική επίδοση και ο μικρότερος Δείκτης Μάζας Σώματος σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με μεγαλύτερο βαθμό υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής.

Με βάση τα ευρήματα αυτά, η ενίσχυση της μασητικής επίδοσης με ποικίλες παρεμβάσεις, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχει η έγκαιρη πρόληψη για τη διατήρηση των φυσικών δοντιών σε όλη τη διάρκεια του βίου, μπορεί να είναι ωφέλιμη για τη βελτίωση της ποιότητας της διατροφής στα ηλικιωμένα άτομα.

Το πλήρες κείμενο της εργασίας δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Ageing Clinical and Experimental Research*, <https://doi.org/10.1007/s40520-021-01861-8>.