

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

(ΠΜΣ) "ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΕΥΖΩΙΑ & ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ"

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**LOCKDOWN ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΑΛΛΑΓΕΣ**

Μπιμπισίδου Αικατερίνη

ΑΜ: 6132020020

του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής

ως μέρος των απαιτήσεων για την απόκτηση

Διπλώματος Ειδίκευσης

Μύρινα, Λήμνος

Φεβρουάριος, 2022

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Αξιολόγηση Διπλωματικής Διατριβής της: Μπιμπισίδου Αικατερίνης

Θέμα: Lockdown λόγω πανδημίας και επακόλουθες διατροφικές αλλαγές

Ημερομηνία παρουσίασης:

Η παρούσα διπλωματική διατριβή αφού εξετάστηκε ως προς:

τη δομή/μορφή της εργασίας, τη σαφήνεια του ερευνητικού ερωτήματος, τη βιβλιογραφική έρευνα, τη θεωρητική τεκμηρίωση, τη μεθοδολογία, το εμπειρικό μέρος, την αυτονομία της έρευνας, την ποιότητα παρουσίασης καθώς και τελικά συμπεράσματα της έρευνας, από την τριμελή επιτροπή αξιολόγησης που αποτελείται από τους:

Κιόρτσος	Δημήτριος	Γιαγκίνης Κωνσταντίνος	Τσελέπης Αλέξανδρος
Νικηφόρος		Αναπληρωτής Καθηγητής	Καθηγητής
Καθηγητής			

Συνολικά αξιολογήθηκε με βαθμό _____

Ο Διευθυντής του ΠΜΣ

Κωνσταντίνος Γιαγκίνης
Αναπληρωτής Καθηγητής

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα

Δηλώνω ρητά ότι η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά, ειδικά για τη συγκεκριμένη μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία.

Λήμνος, <Φεβρουάριος> 2022

Μπιμπισίδου Αικατερίνη

ΑΦΙΕΡΩΣΕΙΣ

Την συγκεκριμένη διπλωματική εργασία την αφιερώνω στην οικογένεια μου για την στήριξη και την παρότρυνση τους ώστε να πετύχω τον στόχο μου και ιδιαίτερα στα δύο μου αδέρφια για την κατανόηση και την βοήθειά τους σε όλη την διάρκεια του μεταπτυχιακού.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Φέρνοντας εις πέρας την παρούσα διπλωματική εργασία, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Κιόρτση Δημήτριο Νικηφόρο, που με την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή του κατάφερα να ολοκληρώσω με επιτυχία την συγκεκριμένη διπλωματική εργασία. Στη συνέχεια θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές του τμήματός μου, οι οποίοι με μεταλαμπάδευσαν με τις γνώσεις τους. Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω επίσης και στην οικογένειά μου που ήταν δίπλα μου καθ'όλη τη διάρκεια των σπουδών μου στηρίζοντάς και εμπυχώνοντάς με.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Μπιμπισίδου Αικατερίνη

Αλεξανδρούπολη, Έβρος

katerinabimp@gmail.com

Στόχος

Τελειώνοντας το προπτυχιακό μου στη Νοσηλευτική Επιστήμη αποφάσισα να ασχοληθώ με τον τομέα της εκπαίδευσης, έτσι και αποφάσισα να παρακολουθήσω το Ετήσιο Πρόγραμμα της ΑΣΠΑΙΤΕ ώστε να μου δώσει τις απαραίτητες γνώσεις για να ανταπεξέλθω στην εργασία μου. Έπειτα από αυτό και σε συνδυασμό με την δουλειά μου αποφάσισα να ασχοληθώ με τον κλάδο της διατροφής και της δημόσιας υγείας και να φοιτήσω στο συγκεκριμένο μεταπτυχιακό. Φυσικά στόχος μου είναι η ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού ώστε να αποκομίσω όλες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να καταφέρω να εξελισσομαι συνέχεια στο αντικείμενό μου.

Εκπαίδευση

- Απόφοιτη Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης στο τμήμα Νοσηλευτικής (Βαθμός πτυχίου 8,16)
- Απόφοιτη της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης στο Ετήσιο Πρόγραμμα Παιδαγωγικής Κατάρτισης (Ε.Π.ΠΑΙ.Κ.) (Βαθμός πτυχίου 9,6)
- Μεταπτυχιακή φοιτήτρια με τίτλο Διατροφή, Ευζωία & Δημόσια Υγεία στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής
- Σεμινάριο "Ο ρόλος της ψυχολογίας στη δίαιτα και στη σωστή διατροφή"
- Σεμινάριο "Διδακτική και Μεθοδολογία της Νοσηλευτικής, 400 ωρών"
- Σεμινάριο "Εκπαίδευση Εκπαιδευτών Ενηλίκων"
- Σεμινάριο "Ψυχολογίας, Συμβουλευτικής και Κοινωνιολογία της Υγείας"
- Κάτοχος Διπλώματος Αγγλικών Επιπέδου C2 (Certificate of Proficiency Nocn in English)
- Κάτοχος Αναγνωρισμένου Πιστοποιητικού Γνώσης Χειρισμού Ηλεκτρονικού Υπολογιστή (Vellum Diploma in IT Skills, στις 6 Ενότητες)

Επαγγελματική Εμπειρία

- 09/2021 - έως σήμερα Αναπληρώτρια Σχολική Νοσηλεύτρια (ΕΕΠ) στο [7ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής](#) και στο [Δημοτικό Σχολείο Αιγείρου](#)
- 10/2020 - 02/2021 Εκπαιδύτρια στο [Δ.Ι.Ε.Κ. Αλεξανδρούπολης](#)
- 09/2020 - 06/2021 Αναπληρώτρια Σχολική Νοσηλεύτρια (ΕΕΠ) στο [11ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής](#) και στο [1ο Μειονοτικό Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής](#) (Ροδόπη)
- 09/2019 - 07/2020 Νοσηλεύτρια - [Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης ΑΜΕΑ](#)
- 05/2019 – 08/2019 Νοσηλεύτρια – [ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτικό Νοσοκομείο. Στην Μονάδα Εντατικής Θεραπείας Παιδοκαρδιοχειρουργική](#)
- 04/2018 – 10/2018 Πρακτική Άσκηση – [Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης](#)

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΤΙΤΛΟΣ

Lockdown λόγω της πανδημίας και επακόλουθες διατροφικές αλλαγές

Μπιμπισίδου Αικατερίνη

Η παρούσα ανασκόπηση πραγματεύεται την πρωτόγνωρη κατάσταση lockdown που βίωσε τόσο έντονα η ανθρωπότητα και συγκεκριμένα εστιάζει στις διατροφικές αλλαγές που προκάλεσε η πανδημία της Covid-19.

Η μεγάλη εξάπλωση του ιού Covid-19 ήταν μια πρωτοφανής κατάσταση την οποία κλήθηκε να αντιμετωπίσει ολόκληρος ο πλανήτης. Η πανδημία της νόσου Covid-19 εξαπλώθηκε με εξαιρετικά ταχείς ρυθμούς που προκάλεσε ψυχολογική δυσφορία, κοινωνική απομόνωση και μοναξιά, κοινωνική απόσταση και αυστηρό περιορισμό της κυκλοφορίας. Υπό τέτοιες αγχωτικές συνθήκες, η διατροφική συμπεριφορά των ανθρώπων άλλαξε.

Η Μεσογειακή διατροφή φαίνεται να είναι εκείνο το διατροφικό πρότυπο που προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό από ιογενείς λοιμώξεις, όπως είναι και η Covid-19. Με βάση τα συστατικά της και τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων φαίνεται να είναι η κατάλληλη διατροφή που συμβάλλει στην τόνωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Η παρούσα ανασκόπηση συνδυάζει, τα πρότυπα διατροφής, τις διατροφικές αλλαγές που υπήρξαν λόγω πανδημίας αλλά ακόμη και τις επιπτώσεις που προκλήθηκαν τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό πλαίσιο. Πολλά είναι τα νέα δεδομένα που προκύπτουν σταδιακά καθώς η πανδημία της Covid-19 είναι ακόμη σε εξέλιξη.

Η παρούσα εργασία αποτέλεσε μία βιβλιογραφική ανασκόπηση, όπου χρησιμοποιήθηκαν 87 βιβλιογραφικές πηγές και άρθρα, τα οποία βασίστηκαν στα πλέον πρόσφατα άρθρα που αφορούσαν την Covid-19 και τη διατροφή. Χρησιμοποιήθηκε πληθώρα ελληνικών και ξένων ιστοσελίδων σχετικών με την Covid-19 και το lockdown σε συνδυασμό με τη Μεσογειακή διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών.

Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης αυτής εξάγονται από τις αλλαγές που προκάλεσε η Covid-19 στις διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών. Σημαντικό στοιχείο επίσης ήταν όλες εκείνες οι επιπτώσεις που προκλήθηκαν λόγω της πανδημίας, όπως αναφέρονται παρακάτω στον ψυχολογικό, κοινωνικό και οικονομικό τομέα.

Συμπερασματικά, η παρούσα ανασκόπηση ανέδειξε όλα τα παραπάνω στοιχεία σχετικά με το lockdown λόγω της πανδημίας και τις διατροφικές αλλαγές που προκάλεσε. Καθώς επίσης και το πώς τα διατροφικά πρότυπα που επιλέγονται είναι προστατευτικά και ωφέλιμα για την ευεξία και την υγεία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Λέξεις κλειδιά: Διατροφή, lockdown, Μεσογειακή Διατροφή, Covid-19, διατροφικές συνήθειες, ιός, πανδημία.

ABSTRACT

TITLE

Lockdown due to pandemic and consequent dietary changes

Bimpisidou Aikaterini

This review deals with the unprecedented lockdown situation that humanity has experienced so intensely and specifically focuses on the dietary changes caused by the Covid-19 pandemic.

The great spread of the Covid-19 virus was an unprecedented situation that the whole planet was called upon to deal with. The Covid-19 pandemic spread at an extremely rapid rate, causing psychological distress, social isolation and loneliness, social distance and severe traffic congestion. Under such stressful conditions, people's eating behavior changed.

The Mediterranean diet seems to be the dietary standard that protects the human body from viral infections, as is Covid-19. Based on its ingredients and the frequency of food consumption, it seems to be the proper diet that helps to stimulate physical and mental health. This review combines dietary patterns, dietary changes due to pandemics and even the effects of both individual and societal contexts. There is a lot of new data emerging gradually as the Covid-19 pandemic is still ongoing.

This paper was a literature review, using 87 literature sources and articles, based on the most recent articles on Covid-19 and nutrition. A variety of Greek and foreign websites related to Covid-19 and lockdown were used in combination with the Mediterranean diet and the eating habits of consumers.

The results of this review are derived from the changes caused by Covid-19 in the eating habits of consumers. An important element was also all those effects caused by the pandemic, as mentioned below in the psychological, social and economic field.

In conclusion, this review highlighted all of the above data on lockdown due to the pandemic and the dietary changes it caused. As well as how the dietary patterns chosen are protective and beneficial to the well-being and health of our immune system.

Keywords: Nutrition, lockdown, Mediterranean Diet, Covid-19, eating habits, virus, pandemic.

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

κ.α.	και άλλα/ άλλοι/ άλλες
ΠΟΥ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
ADHD	Attention-Deficit Hyperactivity Disorder
COVID-19	Coronavirus Disease 2019
HDL	High Density Lipoprotein
LDL	Low Density Lipoprotein
PCR	Polymerase Chain Reaction
SARS-COVID19	Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus Disease 2019

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	8
ABSTRACT.....	10
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.....	11
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	12
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ	14
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πανδημία	15
1.1 Ιστορική Αναδρομή.....	15
1.2 Covid-19.....	17
1.3 Covid-19 στην Ελλάδα και lockdown	17
1.4 Κλινικές μελέτες σε σχέση με τον Covid-19	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Πρότυπα Διατροφής	20
2.1. Μεσογειακή Διατροφή	20
2.1.1. Μεσογειακή Πυραμίδα	21
2.1.2. Τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής	22
2.1.3. Οφέλη Μεσογειακής Διατροφής.....	25
2.2. Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή	27
2.2.1. Βασικά τρόφιμα Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής	27
2.2.2. Οφέλη Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής.....	29
2.3. Σημασία Μεσογειακής Διατροφής.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Επιπτώσεις λόγω Lockdown	32
3.1 Επιπτώσεις.....	32
3.1.1 Ψυχολογικές.....	32
3.1.2 Κοινωνικές.....	34
3.1.3 Οικονομικές	36
3.1.4 Θρησκευτικές επιπτώσεις	37
3.1.5 Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: COVID-19 και προστατευτικοί παράγοντες.....	39
4.1 Ο ρόλος της Διατροφής στην αντιμετώπιση του Covid-19	39
4.1.1. Ο ρόλος της Μεσογειακής Διατροφής	40
4.2 Διατροφικές συστάσεις και τόνωση του ανοσοποιητικού.....	41

4.2.1. Τόνωση ψυχικής υγείας.....	42
4.2.2. Τόνωση σωματικής υγείας.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Covid-19 και διατροφή	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Νέα δεδομένα	48
ΣΚΟΠΟΣ	51
ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ	52
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	53
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	58
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	60
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	61
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	67

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής

Εικόνα 2: Ελαιόλαδο

Εικόνα 3: Ποσοστό τηλεργασίας εν μέσω πανδημίας

Εικόνα 4: Εμβόλια

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Πανδημία

Σύμφωνα με τον Miquel, P. (2008) επιδημία ή λοιμός ορίζονται οι εξάρσεις ασθενειών που εμφανίζονται σε έναν ανθρώπινο πληθυσμό σε μία δεδομένη χρονική περίοδο, σε βαθμό μεγαλύτερο του αναμενομένου.

Πανδημία χαρακτηρίζουμε την επιδημία λοιμωδών ασθενειών η οποία εξαπλώνεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς σε μια μεγάλη περιοχή ή ακόμη και σε παγκόσμια κλίμακα που απειλεί το σύνολο του πληθυσμού (Miquel, 2008).

Το lockdown ορίζεται ως μία κατάσταση στην οποία περιορίζονται οι μετακινήσεις τόσο του ανθρώπινου πληθυσμού όσο και των εμπορευμάτων με σκοπό τον περιορισμό εξάπλωσης μίας ασθένειας ή ενός ιού (Γιώση και λοιποί., 2020).

Οι πανδημίες που λαμβάνουν χώρα σε όλο τον κόσμο έχουν ως αποτέλεσμα να παρθούν από τις πολιτείες δραστικά μέτρα προστασίας προς όλη την ανθρωπότητα. Οι πανδημίες είναι πάντα πρωτόγνωρες και προκαλούν διάφορα συναισθήματα στους πολίτες με αποτέλεσμα να μεταβάλλεται η καθημερινότητά τους.

1.1 Ιστορική Αναδρομή

Καθ'όλη τη διάρκεια της ιστορίας έχουν παρατηρηθεί αρκετές πανδημίες, οι οποίες έχουν στιγματίσει ολόκληρη την ανθρωπότητα. Σχεδόν όλες οι έννοιες της πανδημίας περιλαμβάνουν ασθένειες πολύ διαφορετικής αιτιολογίας που παρουσιάζουν ποικιλία επιδημιολογικών χαρακτηριστικών και που εκτείνονται σε μεγάλες γεωγραφικές περιοχές.

Ο ΠΟΥ όρισε ότι για να είναι ένας παράγοντας πανδημικός θα πρέπει να είναι νέος, να εξαπλώνεται εύκολα, να προκαλεί σοβαρές ασθένειες και να είναι αρκετά μολυσματικός. Τέτοιοι παράγοντες αφύπνισαν την παγκόσμια κοινότητα με αποτέλεσμα την εξέλιξη των γεγονότων και την αντιμετώπιση τέτοιων προβλημάτων. Συγκεκριμένα, ο ΠΟΥ εισήγαγε ένα σύστημα σταδίων όπου αφορούσε την ενημέρωση και την επικοινωνία με το κοινό αλλά και τους ειδικούς στον κλάδο της Υγείας για την καλύτερη διαχείριση της δημόσιας υγείας (Morens et al., 2009).

Αυτό που μπορεί τελικά να σημειωθεί είναι ότι με βάση την ιστορία η έννοια της πανδημίας περιλαμβάνει μολυσματικές ασθένειες πολύ διαφορετικών αιτιολογιών αλλά με αρκετές ομοιότητες και διαφορές που φαίνεται τελικά να υπάρχει μόνο ένας αμετάβλητος κοινός παρονομαστής ο οποίος είναι η εκτεταμένη γεωγραφική έκταση (Morens et al., 2009).

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι σε ολόκληρη την ανθρωπότητα κατά καιρούς έχουν εμφανιστεί αρκετές πανδημίες. Μία πρόσφατη πανδημία είναι η πανδημία του Κορονοϊού με την οποία έχει ασχοληθεί αρκετά ο ΠΟΥ. Ο ΠΟΥ εδώ και δεκαετίες υπογράφει και ενημερώνει για την κατάσταση της δημόσιας υγείας παγκοσμίως. Σημαντικότεροι στόχοι του ΠΟΥ είναι να περιοριστούν όσο το δυνατόν περισσότερο οι εξαπλώσεις των μολυσματικών ιών με πρώτο μέλημα την κατοχύρωση όλου του κόσμου για το αρτιότερο επίπεδο υγείας (Καλαϊτζίδης, 2020).

Με βάση τα ιστορικά δεδομένα η πρώτη και κύρια μεγάλη πανδημία εμφανίστηκε το 1918-1919 γνωστή και ως Ισπανική γρίπη. Η Ισπανική γρίπη είχε περίπου εκατό εκατομμύρια θανάτους σε χώρες της Βόρειας Ευρώπης, των ΗΠΑ και της Ινδίας. Δεύτερη στη σειρά πανδημία σε ποσοστό θνησιμότητας ήταν η Ασιατική γρίπη, η οποία εμφανίστηκε το 1957-1958 και επεκτάθηκε σε Κίνα, Ιαπωνία, Ευρώπη, Αυστραλία, Ινδονησία, Ινδία, Αφρική, Βόρεια και Νότια Αμερική. Αμέσως, επόμενη πανδημία ήταν η λεγόμενη γρίπη του Χονγκ- Κόνγκ, η οποία προσέβαλε 1.000.000 άτομα και κυρίως νεαρά άτομα 10-14 ετών αλλά και μεσήλικες άνω των 65 ετών. Τέταρτη στη σειρά πανδημία ήταν η Ρωσική πανδημία, η οποία απασχόλησε σχεδόν 700.000 θύματα παγκοσμίως. Σημαντικές πανδημίες γύρω στο 2003-2004 ήταν οι πανδημίες της γρίπης των πτηνών και αντίστοιχα το 2009-2010 της γρίπης των χοίρων (Καλαϊτζίδης, 2020). Τέλος, η πανδημία της νόσου του κορονοϊού 2019 (COVID-19) τρέχουσα πανδημία που προκλήθηκε από τον κορονοϊό SARS-CoV-2. Η συγκεκριμένη πανδημία βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη και έως σήμερα έχει επιβεβαιώσει περίπου πάνω από 113 εκατομμύρια κρούσματα σε 215 χώρες, με 2.51 εκατομμύρια θανάτους και με ίαση 89 εκατομμύρια άνθρωποι (Operations Dashboard for ArcGIS, 2021). Συνοψίζοντας, αναμφίβολα οι πανδημίες έπληξαν και συνεχίζουν να πλήττουν καθημερινά τον πλανήτη με αποτέλεσμα την έξαρση πληθώρας ιατρικών, κοινωνικών και ψυχολογικών προβλημάτων, με σκοπό την κινητοποίηση και την ευαισθητοποίηση όλων των κρατών ώστε να προταθούν και να ενεργοποιηθούν λύσεις που θα έχουν ως αποτέλεσμα την καλύτερη αντιμετώπιση της ανθρώπινης ζωής (Καλαϊτζίδης, 2020).

1.2 Covid-19

Η πανδημία της νόσου του κορονοϊού 2019 (COVID-19) είναι μια τρέχουσα πανδημία που προκλήθηκε από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 και αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Γουχάν της Κίνας, τον Δεκέμβριο του 2019. Αρχικά, εντοπίστηκε σαν μία πνευμονία, χωρίς όμως σαφή αίτια. Συνδεόταν κυρίως με ανθρώπους που εργαζόταν σε αγορές με ζώα και θαλασσινά. Συγκεκριμένα, κατά τα μέσα του Ιανουαρίου 2020, η κατάσταση αποτελούσε επείγουσα ανάγκη για συζήτηση από δημόσιους φορείς, όπως είναι ο Διεθνής Υγειονομικός Κανονισμός και ο ΠΟΥ, καθώς τα κρούσματα είχαν αρχίσει ήδη να διασπείρονται ταχύτατα. Αναλυτικά, η ξαφνική αύξηση των περιστατικών της νόσου δημιούργησε συνεχές ερωτήματα σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης των επαγγελματιών υγείας στις αγορές και εάν ο ιός εν τέλει κυκλοφορούσε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από ότι θεωρούσαν πριν την προέλευσή του. Τα πρώτα ύποπτα περιστατικά με βάση τα συμπτώματα της νόσου άρχισαν να επιβεβαιώνονται μόλις τρεις εβδομάδες νωρίτερα στις αρχές του Δεκεμβρίου του 2019. Αυτό ανησύχησε την επιστημονική κοινότητα ειδικότερα στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης με αποτέλεσμα να χριστεί αναγκαία η παρακολούθηση τόσο των κρουσμάτων όσο και η διερεύνηση των συμπτωμάτων με συγκεκριμένα διαγνωστικά τεστ. Το διαγνωστικό τεστ PCR ήταν αυτό όπου επιβεβαίωσε τις περιπτώσεις κρουσμάτων από Covid-19 σε άτομα του γενικού πληθυσμού (WHO, 2020).

1.3 Covid-19 στην Ελλάδα και lockdown

Από τον Δεκέμβριο του 2019, μία νέα ασθένεια έχει εισβάλλει στις ζωές όλων μας, η οποία προκαλείται από το σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο του κορονοϊού. Ο ΠΟΥ κήρυξε την Covid-19 πανδημία τον Μάρτιο του 2020. Ο νέος αυτός ιός εξαπλώθηκε στην Ελλάδα τον Φεβρουάριο του 2020. Το πρώτο κρούσμα διαγνώστηκε στην Θεσσαλονίκη προερχόμενο από ταξίδι στη γειτονική Ιταλία. Μετά την επιβεβαίωση των πρώτων κρουσμάτων σταδιακά άρχισαν τα μέτρα αναστολής στις πληττόμενες περιοχές. Περίπου ένα μήνα μετά, λόγω αύξησης των κρουσμάτων σε διάφορες περιοχές της χώρας αποφασίστηκε το πανελλαδικό κλείσιμο- lockdown σε όλες τις εκπαιδευτικές δομές, στον κλάδο της εστίασης, στα εμπορικά καταστήματα και στους εκκλησιαστικούς χώρους. Από τα μέσα Μαρτίου του 2020 επιβλήθηκαν από την κυβέρνηση σημαντικοί περιορισμοί μετακίνησης των πολιτών και της κυκλοφορίας σε όλη την επικράτεια, και από τα μέσα Μαΐου άρχισε η επανέναρξη λειτουργίας των

παραπάνω. Αυτό που ανησύχησε τους επιστήμονες ήταν η εξέλιξη του αριθμού κρουσμάτων, νοσηλευόμενων και θανόντων που εκ νέου ήταν ανοδική, καθώς το σύστημα υγείας της χώρας δεν ήταν έτοιμο για να αντιμετωπίσει τόσους νοσούντες (Policy Responses to COVID-19, 2020).

Ωστόσο, το Υπουργείο Υγείας μαζί με τους αρμόδιους του ενημέρωναν καθημερινά τους πολίτες σχετικά με την εξέλιξη της πανδημίας αλλά και για τις έκτακτες αποφάσεις της κυβέρνησης σχετικά με το lockdown. Το καλοκαίρι του 2020 η Ελλάδα και το σύστημα υγείας είχαν ανακάμψει με αποτέλεσμα την λήξη του πανελληνίου lockdown. Βέβαια, το Νοέμβριο του 2020 υπήρξε τεράστια εξάπλωση του ιού με αποτέλεσμα να ξεκινήσει το δεύτερο κύμα πανδημίας καθώς και το δεύτερο lockdown το οποίο και διήρκησε μέχρι τον Ιανουάριο του 2021. Εκτός από το δεύτερο κύμα που έπληξε την χώρα ήρθε και τρίτο κύμα κατά τη διάρκεια του Μαρτίου έως τον Μάιο του 2021, όπου συνεχίστηκε το lockdown. Κατά την διάρκεια του lockdown τα σχολεία, τα εμπορικά καταστήματα, καθώς και όλες οι αθλητικές δραστηριότητες είχαν ανασταλεί. Συγκεκριμένα, οι μετακινήσεις ήταν πολύ περιορισμένες με ειδικότερο σκοπό την μείωση του αριθμού των κρουσμάτων και την προστασία όλης της κοινωνίας. Τα επανειλημμένα lockdown οδήγησαν σε σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα όλων των ανθρώπων καθώς η κατάσταση δεν ήταν σε φυσιολογικό επίπεδο. Μελέτες που διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας έδειξαν ότι η αυτοαπομόνωση λόγω lockdown σε όλες τις ηλικιακές ομάδες συνδέθηκε με χαμηλότερο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, τροποποιήσεις στη διατροφική συμπεριφορά, ψυχολογικές διαταραχές αλλά και διαταραχές στον ύπνο (Androutsos et al., 2021).

1.4 Κλινικές μελέτες σε σχέση με τον Covid-19

Σύμφωνα με τους Huang κ.α. (2020) τα αρχικά κλινικά συμπτώματα που παρουσίασαν οι περισσότεροι άνθρωποι ήταν ο πυρετός, ο βήχας, η κόπωση, η μυαλγία και κάποιες αναπνευστικές δυσκολίες. Με βάση τα περιγραφόμενα παραπάνω συμπτώματα η ανάπτυξη των κύριων συμπτωμάτων μπορεί να οδηγήσει σε οξεία σε σοβαρή πνευμονία, σε σηπτικό σοκ, σε σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας και ακόμη και σε θάνατο. Όλα τα παραπάνω συμπτώματα ανησύχησαν τους επιστήμονες καθώς θύμιζαν συμπτώματα από την γρίπη (Huang et al., 2020). Ωστόσο, έχουν υπάρξει πολλές περιπτώσεις κρουσμάτων όπου τα κρούσματα είναι τελείως ασυμπτωματικά. Δηλαδή τα αποτελέσματα των τεστ επιβεβαιώνουν την μόλυνση αλλά τα κρούσματα δεν παρουσιάζουν τα κύρια συμπτώματα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανησυχία των επιστημόνων υγείας για τον τρόπο μετάδοσης της συγκεκριμένης λοίμωξης καθώς τα άτομα μεταδίδουν τον ιό χωρίς να γνωρίζουν ότι είναι φορείς. Με

αυτό τον τρόπο η εξάπλωση αυξάνεται ραγδαία (Pan et al., 2020). Αφού γίνουν τα απαραίτητα τεστ και γίνει η διάγνωση ο χρόνος επώασης κυμαίνεται από 1 έως 14 ημέρες, με ή χωρίς συμπτώματα (Pan et al., 2020).

Ο κύριος τρόπος μετάδοσης της συγκεκριμένης λοίμωξης γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω των σταγονιδίων, όταν οι άνθρωποι βήχουν ή φτερνίζονται. Ακόμη, ο τρόπος μετάδοσης μπορεί να συμβεί και από αντικείμενα και επιφάνειες (WHO, 2020).

Για τον λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντική η μέριμνα της πρόληψης καθώς με τα σωστά προληπτικά μέτρα μειώνονται οι πιθανότητες μόλυνσης. Με βάση τους Διεθνείς Οργανισμούς Υγείας προτείνονται κάποια μέτρα ατομικής πρόληψης, όπως είναι η αποφυγή στενής επαφής με άρρωστα άτομα, το συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών, η αποφυγή αγγίγματος των ματιών, της μύτης και του στόματος με λερωμένα χέρια και η καλή άσκηση αναπνευστικής υγιεινής (WHO, 2020). Εκτός από την ατομική ευσυνειδησία και πρόληψη, υπήρξε βέβαια η ξαφνική αύξηση και εξάπλωση του νέου αυτού ιού η οποία προβλημάτισε τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας όπως και άλλους διεθνείς οργανισμούς, όπου με την σειρά τους έκριναν απαραίτητο πιο περιοριστικά μέτρα όπως είναι η απομόνωση των κρουσμάτων και η λειτουργία του ατομικού περιορισμού (WHO, 2020).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Πρότυπα Διατροφής

Είναι γνωστό ότι η διατροφή διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στη ζωή του ανθρώπου. Μέσω αυτής παρέχονται στον ανθρώπινο οργανισμό όλα εκείνα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που τον ενισχύουν και του προσφέρουν ευεξία. Μία σωστή ισορροπημένη διατροφή αποτελεί τον θεμέλιο λίθο για την ανάπτυξη των οστών και γενικότερα όλου του οργανισμού ακόμη κιόλας από την βρεφική ηλικία. Η διατροφή ορίζεται ως το σύνολο των διεργασιών που αφορούν την πρόσληψη, την αφομοίωση και τη σωστή χρήση των θρεπτικών συστατικών της τροφής από τους ζώντες οργανισμούς. Ως ισορροπημένη διατροφή ορίζεται η διατροφή, η οποία περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, στις κατάλληλες ποσότητες επιτυγχάνοντας μία κατανάλωση από μία ποικιλία τροφίμων. Στην πραγματικότητα, η κακή ποιότητα της διατροφής έχει συσχετιστεί όχι μόνο με τη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία.

2.1. Μεσογειακή Διατροφή

Σύμφωνα με τον Keys (1997) η Μεσογειακή Διατροφή αναφέρεται ως εκείνο το διατροφικό πρότυπο που ακολουθούν οι χώρες της Μεσογείου. Πρόκειται για ένα σύγχρονο διατροφικό μοντέλο, εμπνευσμένο και δομημένο από τις διατροφικές συνήθειες της Ελλάδας, της Νότιας Ιταλίας, της Γαλλίας και της Ισπανίας τη δεκαετία του 1940- 1950.

Με τη Μεσογειακή Διατροφή ασχολήθηκαν κατά καιρούς πολλοί επιστήμονες λόγω των οφελών της στην υγεία. Σημαντικό γεγονός αποτέλεσε η θεωρία του Renaud το 1970, η οποία ήταν επικεντρωμένη στην περιοχή της Κρήτης. Πιο συγκεκριμένα, προσπάθησε να εξηγήσει τί είναι αυτό που κάνει τους Κρητικούς να έχουν ευεξία, όπως επίσης και χαμηλότερα ποσοστά στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, καταναλώνοντας όμως μεγαλύτερες ποσότητες λιπαρών οξέων.

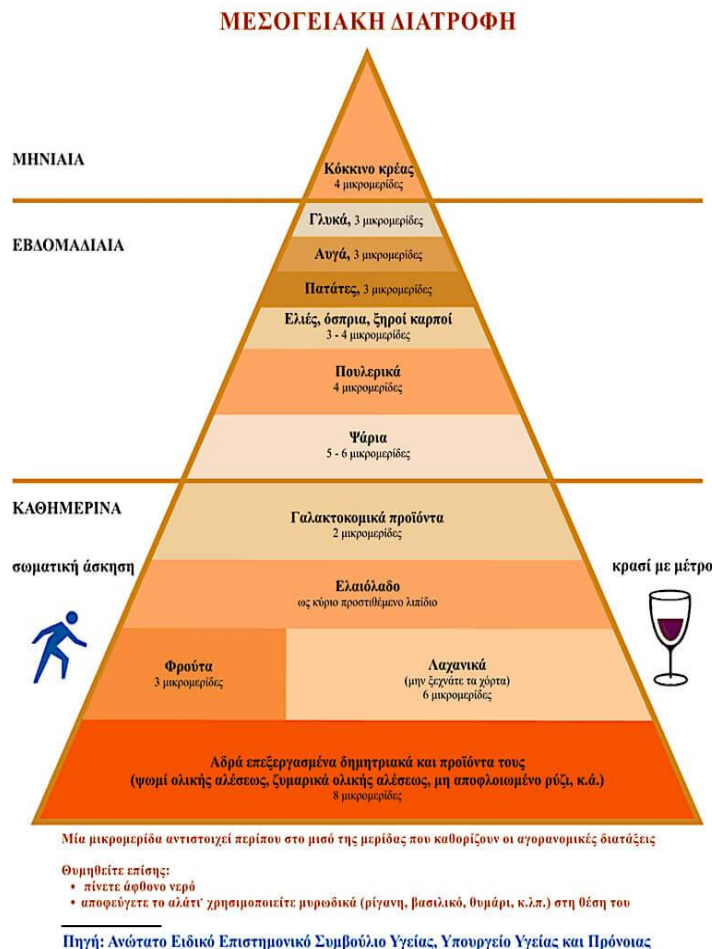
Η υγεία και η Μεσογειακή Διατροφή συνδέθηκαν το 1993, με αφορμή το συνέδριο που οργανώθηκε με αυτή τη θεματολογία. Το συγκεκριμένο συνέδριο είχε στόχο τον σχεδιασμό μίας διατροφικής πυραμίδας ώστε να γίνεται χρήση σε μία πιο υγιεινή διατροφή (Trichoroulou et al., 2003).

Η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται από αναλογικά υψηλή πρόσληψη ελαιόλαδου, λαχανικών, οσπρίων, φρούτων, ξηρών καρπών, ανεπεξέργαστων δημητριακών, ταυτόχρονα όμως και με χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπιδίων. Επίσης ξεχωρίζει λόγω της μέτριας προς υψηλής πρόσληψης ψαριών, της μέτριας πρόσληψης γαλακτοκομικών προϊόντων και της χαμηλής κατανάλωσης κρέατος

και πουλερικών. Ακόμη, ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της είναι η τακτική αλλά μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Χαρακτηριστικό αποτελεί η αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως πατάτες κ.α. Σημαντική είναι επίσης η κατανάλωση της ζάχαρης, προτείνοντάς τη να προσλαμβάνεται σε εβδομαδιαία βάση και όχι σε καθημερινή. Τέλος, αναπόσπαστο κομμάτι της Μεσογειακής Διατροφής είναι η φυσική δραστηριότητα καθώς είναι πολύ απαραίτητη τόσο για τη συντήρηση του σώματος όσο για την αίσθηση της καθημερινής υγείας και ευεξίας (Trichoroulou et al., 2003).

2.1.1. Μεσογειακή Πυραμίδα

Σύμφωνα με το πρώτο συνέδριο που πραγματοποίησε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Εθνική Επιδημιολογική Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Harvard, αναδείχθηκε μία διατροφική πυραμίδα με σκοπό την αξιολόγηση της Μεσογειακής Διατροφής αλλά και το σχεδιασμό μίας διατροφικής πυραμίδας που θα αντανάκλα τις διατροφικές συνήθειες του συγκεκριμένου προτύπου διατροφής (Oldways, 2021). Η Μεσογειακή διατροφική πυραμίδα σχεδιάστηκε από τον Walter Willett και τους συνεργάτες του (Willett et al., 1995). Φυσικά, με την εξέλιξη της επιστήμης και την πάροδο του χρόνου ήρθαν πολλές αναβαθμίσεις σε σύγκριση με το πρώτο σχέδιο της πυραμίδας (Oldways, 2021).



Εικόνα 1: Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής (Πηγή: minagric.gr, 2021)

Στην παραπάνω εικόνα φαίνεται ότι στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που συνιστάται να περιορίζονται, όπως είναι το κόκκινο κρέας. Στη μέση της πυραμίδας βρίσκονται τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση, όπως είναι τα γλυκά, τα αυγά και τα ψάρια. Προς τη βάση της πυραμίδας βρίσκονται τρόφιμα που συνιστάται να καταναλώνονται καθημερινά, όπως είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα δημητριακά. Συνήθειες που δεν πρέπει να ξεχνιούνται είναι η καθημερινή σωματική άσκηση (diatrofikoiodigoi.gr).

2.1.2. Τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής

Έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή και την επίδραση των τροφίμων που την αποτελούν στην υγεία του ανθρώπου. Κάποια από τα κύρια τρόφιμα που περιλαμβάνει αυτός ο τύπος διατροφής παρατίθενται παρακάτω:

Φρούτα και λαχανικά: Υπάρχει μεγάλη ποικιλία στην χώρα μας από φρούτα και λαχανικά, τα οποία είναι πλούσιες πηγές από βιταμίνες του συμπλέγματος Β, Κ, C και Α. Περιέχουν ικανοποιητικό ποσοστό αντιοξειδωτικών, φυτικών ινών και υδατανθράκων. Σύμφωνα με τους Joshirura κ.α. (2001) τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλλουν στη μείωση διαφόρων χρόνιων νοσημάτων, όπως είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Ένα από τα βασικότερα λαχανικά αυτής της διατροφής είναι η τομάτα, η οποία είναι πλούσια σε βιταμίνη Ε, Β6, θειαμίνη, νιασίνη, φυλλικό οξύ, φώσφορο, χαλκό και β-καροτένιο (Chatzi et al., 2007).

Δημητριακά: Τα δημητριακά ανήκουν στα αμυλώδη τρόφιμα καθώς αποτελούνται από πολυσακχαρίτες. Στη συγκεκριμένη κατηγορία ανήκουν οι πατάτες, το ρύζι, τα ζυμαρικά, το ψωμί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Είναι καλύτερο να καταναλώνονται τα προϊόντα ολικής αλέσεως καθώς χαρακτηρίζονται από χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Σύμφωνα με τον Gil A., (2011) φαίνεται ότι άτομα που καταναλώνουν τρεις ή περισσότερες μερίδες προϊόντα ολικής αλέσεως ημερησίως, έχουν 20-30% χαμηλότερο κίνδυνο για να εμφανίσουν Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II, αλλά και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Ελαιόλαδο: Το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό συστατικό της Μεσογειακής διατροφής καθώς είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Το ελαιόλαδο προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό από διάφορους τύπους καρκίνου αλλά και από καρδιαγγειακές παθήσεις (Castaner et al., 2011).

Γάλα και Γαλακτοκομικά προϊόντα: Είναι από τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ασβέστιο, πρωτεΐνες, κάλιο και φώσφορο. Πιο συγκεκριμένα, το γάλα και το τυρί είναι η κύρια πρόσληψη ασβεστίου, σεληνίου, ψευδαργύρου και βιταμίνης Β (Rozenberg et al., 2015).

Ψάρι: Τα ψάρια είναι κύρια πηγή πρωτεϊνών καθώς έχουν αντιφλεγμονώδη δράση είναι πλούσια σε ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και σε βιταμίνες D και B2. Επιπλέον, αποτελούν πηγή ασβεστίου και φωσφόρου, καθώς έχουν μεταλλικά στοιχεία, όπως σίδηρο, ιώδιο, μαγνήσιο, κάλιο και ψευδάργυρο. Έχει διαπιστωθεί ότι συμβάλλουν στην υγιή λειτουργία του εγκεφάλου, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Επιπλέον, βοηθούν στην ανάπτυξη των οστών και των νεύρων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ακόμη, συμβάλλουν θετικά στις ψυχικές ασθένειες όπως είναι η κατάθλιψη, η άνοια και η νόσος Alzheimer. Τέλος, η υψηλή κατανάλωση ψαριού έχει ευεργετικές ιδιότητες στη μείωση καρδιαγγειακού κινδύνου συγκριτικά με τα άτομα που καταναλώνουν υψηλές ποσότητες προϊόντων ζωικής προέλευσης (Harris, 2008).

Όσπρια: Τα όσπρια είναι τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες, σίδηρο, χαλκό, φυλλικό οξύ, φώσφορο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Επίσης, είναι απαλλαγμένα από κορεσμένα λιπαρά καθώς είναι φυτικής προέλευσης τρόφιμα. Η εντατική πρόσληψη οσπρίων συμβάλει στη μείωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης στο αίμα και σίγουρα επηρεάζει θετικά την αρτηριακή πίεση. Επιπρόσθετα, προλαμβάνουν και θεραπεύουν ορισμένους τύπους καρκίνων καθώς επίσης βοηθούν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης του καρκίνου του προστάτη (Polak et al., 2015).

Ξηροί καρποί: Οι ξηροί καρποί είναι πηγή πλούσια σε ακόρεστες λιπαρές και βιοδραστικές ενώσεις. Αποτελούνται από σίδηρο, βιταμίνη E, φώσφορο, κάλιο, μαγνήσιο, φυτοστερόλες, τοκοφερόλες, ψευδάργυρο και φαινολικές ενώσεις. Η αυξημένη πρόσληψη ξηρών καρπών έχει συσχετιστεί με μείωση εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II στις γυναίκες και στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, έχει αποδειχτεί ότι οι ξηροί καρποί έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στις φλεγμονές, στον καρκίνο και στην υπέρταση. Κατά συνέπεια, οι ξηροί καρποί λόγω των συστατικών τους προσφέρουν στον οργανισμό καρδιαγγειακά και μεταβολικά οφέλη (Ros, 2010).

Κρασί: Το κρασί είναι χαρακτηριστικό της Μεσογειακής Διατροφής και συγκεκριμένα το κόκκινο. Το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και σε τανίνες. Επίσης, περιέχει σημαντικά αντιοξειδωτικά, βιταμίνες αλλά και πολυφαινόλες, όπως είναι η ρεσβερατρόλη. Η ρεσβερατρόλη του κόκκινου κρασιού ωφελεί την καρδιά, καθώς οι τανίνες έχουν προστατευτική δράση έναντι της

καρδιακής νόσου. Επίσης, σημαντικό χαρακτηριστικό της ρεσβερατρόλης είναι ότι προλαμβάνει την πρόσληψη βάρους. Συνεπώς, βοηθά στη διαχείριση του βάρους. Συμπληρωματικά, το κρασί βελτιώνει τη διάθεση, καθώς το αλκοόλ προκαλεί την απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη (Mohamed et al., 2010). Σύμφωνα με τους Mohamed κ.α. (2010) άνδρες και γυναίκες που έπιναν δύο με επτά ποτήρια κόκκινο κρασί την εβδομάδα ήταν λιγότερο επιρρεπείς στην κατάθλιψη συγκριτικά με όσους δεν έπιναν. Τέλος, η κατανάλωση κρασιού μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου, καθώς η ρεσβερατρόλη έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Σύμφωνα με τον Anfindsen SM., (2015) γυναίκες που έπιναν ένα ποτήρι κρασί κάθε βράδυ είχαν 50% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο στις ωσθήκες συγκριτικά με τις γυναίκες που δεν έπιναν.

Κρέας και υποπροϊόντα του: Το κρέας και τα προϊόντα του αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης και λίπους. Η υψηλή κατανάλωση κρέατος και συγκεκριμένα επεξεργασμένου κρέατος φαίνεται να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, καρδιαγγειακής νόσου και ορισμένων μορφών καρκίνου. Επίσης, πολλές μελέτες έχουν αναδείξει ότι η πρόσληψη κόκκινου κρέατος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας λόγω το ότι είναι πλούσια σε χοληστερόλη και κορεσμένα λιπαρά οξέα (Pan et al., 2020).

2.1.3. Οφέλη Μεσογειακής Διατροφής

Μελέτες έχουν υποδηλώσει ότι το μεσογειακό πρότυπο διατροφής έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Με την πάροδο των χρόνων η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει το σπουδαίο ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση σοβαρών ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης αρτηριοσκλήρυνσης καθώς ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης (LDL). Βασικό συστατικό της είναι το ελαιόλαδο καθώς ασκεί μεγάλη ευεργετική δράση σε ορισμένες μορφές καρκίνου, όπως του προστάτη και του μαστού, όπως επίσης προλαμβάνει τις θρομβώσεις. Χαρακτηρίζεται από θετικά αποτελέσματα καθώς μειώνει την αρτηριακή πίεση, ελέγχει το σωματικό βάρος και έχει θετικό αντίκτυπο στο μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς με διαβήτη τύπου II (Castaner et al., 2011).

Οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί γύρω από τη Μεσογειακή Διατροφή διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιολάδου προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της κακής

χοληστερόλης (LDL). Η LDL αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων όπως η αθηροσκλήρωση (Castaner et al., 2011).

Υφιστάμενες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η Μεσογειακή διατροφή έχει προστατευτικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς μειώνει την εκδήλωση διαφόρων ασθενειών τόσο σωματικών όσο και ψυχικών, όπως είναι η κατάθλιψη (Rodrigo & Vadillo, 2004).

Ένα από τα γνωρίσματα της Μεσογειακής Διατροφής είναι ότι χαρακτηρίζεται από υψηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες και γενικότερα αποτελούν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την υγεία, καθώς βελτιώνουν το προφίλ των λιπιδίων. Σύμφωνα με τους Chatzi κ.α (2007) η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας αποτρέπει την εμφάνιση αλλεργιών, καθώς επίσης και τον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης άσθματος. Εξίσου και πολύ αξιοσημείωτη είναι η κατανάλωση της τομάτας, όπου έχει αποδειχθεί πως συμβάλει στη μείωση του κινδύνου καρκίνου των πνευμόνων αλλά και άλλων επιθηλιακών καρκίνων (Palozza et al., 2012).

Όσον αφορά το χαρακτηριστικό της Μεσογειακής Διατροφής να καταναλώνονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα σε καθημερινή βάση σίγουρα είναι βοηθητικό για την υγεία και ειδικότερα τα γαλακτοκομικά με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά μπορεί να είναι και προστατευτικά έναντι σοβαρών ασθενειών, όπως είναι ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα (Rozenberg et al., 2015).

Μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη οσπρίων, βοηθάει και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου II καθώς είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, υδατάνθρακες, χαλκό, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, ψευδάργυρο κ.α. Επίσης, η τακτική κατανάλωση οσπρίων συμβάλει στη μείωση των επιπέδων ολικής και LDL χοληστερόλης και επηρεάζει θετικά στη διαχείριση της αρτηριακής πίεσης (Polak et al., 2015).

Επίσης, μία δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες προστατεύει και θωρακίζει τον οργανισμό από τον καρκίνο του παχέος εντέρου, διότι μειώνει το χρόνο της εντερικής διέλευσης, μειώνει το χρόνο έκθεσης σε διάφορα καρκινογόνα και αυξάνει την παραγωγή λιπαρών οξέων βραχείας αλυσίδας.

Επιπρόσθετα, τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι προστατευτικά σε ορισμένους κακοήθεις όγκους. Ειδικότερα, το β-καροτένιο είναι αποτελεσματικό διότι εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου. Επίσης, πολλές είναι οι βιταμίνες οι οποίες φαίνεται να προστατεύουν τον οργανισμό από διάφορους καρκίνους, όπως είναι του μαστού, του πνεύμονα, του οισοφάγου και του στομάχου.

Αναμφισβήτητα, το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής είναι ευεργετικό για το ανοσοποιητικό σύστημα καθώς περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων πλούσια σε ωφέλιμα συστατικά. Αυτή η διατροφή έχει χαρακτηριστεί για την προστασία των ατόμων από το οξειδωτικό στρες, καθώς συμβάλει στη μείωση των επιπέδων των οξειδωτικών μορίων στο αίμα και αυξάνει την αντιοξειδωτική ικανότητα του αίματος (Yannakoulia et al., 2014).

2.2. Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή

Επιδημιολογικά δεδομένα έχουν δώσει αποδεικτικά στοιχεία ότι υπάρχει κάτι το ασυνήθιστο στη διατροφή των μεσογειακών λαών, καθώς ευνοεί πολύ την υγεία του ανθρώπου. Ο όρος "Μεσογειακή Διατροφή" βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας από το 1960. Αυτό το διατροφικό πρότυπο έκανε διάσημη την Ελλάδα, οδηγώντας την επιστημονική κοινότητα να ερευνήσει πώς οι λαοί της Μεσογείου έχουν τέτοια μακροζωία. Οι μεσογειακοί λαοί και συγκεκριμένα η Ελλάδα και η Ιταλία έχουν στιγματιστεί ότι έχουν από τα υψηλότερα προσδόκιμα ζωής και τα χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από κάθε αιτία (Dontas et al., 2008). Σε ορισμένες χώρες, όπως είναι η Ελλάδα, η Ιταλία, η Ολλανδία και η Φιλανδία, έχουν παρατηρηθεί διαφορές στον τρόπο ζωής και πιθανά και στο τρόπο διατροφής που σίγουρα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση σοβαρών ασθενειών, όπως είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Βιολογικές, κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί τα τελευταία χρόνια αναφέρουν ότι η μεσογειακή δίαιτα είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια δίαιτα χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά. Κρίνεται πλέον ότι παρέχει πολλά πλεονεκτήματα στην υγεία, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Είναι αξιοσημείωτο να σημειωθεί ότι οι περισσότερες επιδημιολογικές μελέτες, έχουν διακρίνει τα ωφέλιμα αποτελέσματα που έχει η Μεσογειακή διατροφή, που κατά κύριο λόγο βασίζεται στον τρόπο διατροφής των Ελλήνων. Συνεπώς, η Ελληνική Μεσογειακή διατροφή έχει μελετηθεί καλύτερα και αποτελεί την βάση της Μεσογειακής διατροφής (Λερατάκη & Πανουργιά, 2017).

2.2.1. Βασικά τρόφιμα Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής

Η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται από ποικιλία φρέσκων και εποχιακών προϊόντων, όπως είναι τα φρούτα αποξηραμένα και μη, φρούτα εκτός εποχής, όπως είναι τα σύκα και οι σταφίδες. Κάποια φρούτα της ελληνικής μεσογειακής διατροφής είναι τα μήλα, τα κεράσια, τα σύκα, τα σταφύλια, τα πεπόνια, τα νεκταρίνια, τα πορτοκάλια, τα αχλάδια, τα ροδάκινα, τα βερίκοκα, τα ρόδια, οι φράουλες και τα μανταρίνια. Τα φρούτα είναι πλούσια σε μικροθρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, η βιταμίνη C και τα αντιοξειδωτικά (Rickman et al., 2007).

Επιπρόσθετα, ένα από τα χαρακτηριστικά της ελληνικής μεσογειακής διατροφής είναι η ποικιλία στα λαχανικά. Χαρακτηριστικά λαχανικά είναι η ρόκα, το παντζάρι, το μπρόκολο, το σελήνιο, τα χόρτα, η μελιτζάνα, ο αρακάς, η πιπεριά, η πατάτα, το κρεμμύδι, το ραπανάκι, το πράσο, ο μάραθος, η κολοκύθα, το σπανάκι, το αγγούρι, το λάχανο, το καρότο, το μανιτάρι, το μαρούλι, η γλυκοπατάτα και το σκόρδο. Η υψηλή πρόσληψη των παραπάνω λαχανικών παρέχει στον οργανισμό μας αρκετά αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, φυλλικό οξύ, ασβέστιο και άλλα ανόργανα στοιχεία (Simopoulos, 2001).

Ακόμη, ένα σημαντικό στοιχείο της ελληνικής μεσογειακής διατροφής είναι τα δημητριακά και συγκεκριμένα τα ολικής άλεσης δημητριακά. Είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και σε πολλές φυτοχημικές ενώσεις, όπως είναι οι φυτικές ίνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα. Συνήθως προτείνεται να καταναλώνονται στην ελάχιστη επεξεργασμένη μορφή τους, καθώς η επεξεργασία τους μπορεί να αφαιρέσει πολλά από τα απαραίτητα και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (Gil et al., 2011).

Πολύ βασικό χαρακτηριστικό αυτού του προτύπου διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι κυρίως πηγή μονοακόρεστων λιπαρών, το οποίο βοηθάει και συμβάλλει στη μείωση της χαμηλής πυκνότητας χοληστερόλης, ειδικότερα όταν αντικαθιστά τα κορεσμένα και τα trans λιπαρά. Το ελαιόλαδο περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, φυτοστερόλες οι οποίες εμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερόλης στο έντερο (Lopez-Miranda et al., 2010).

Η κατανάλωση κρασιού και ιδίως του κόκκινου εμφανίζεται στη διατροφή των ανθρώπων από την αρχαιότητα. Πάντα με μέτρο και σε μέτριες ποσότητες φαίνεται ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, υπερχοληστερολαιμίας και μεταβολικού συνδρόμου. Επίσης, το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή ενώ περιέχει ρεσβερατρόλη και ανθοκυανίνες. Τα αντιοξειδωτικά αυτά και τα φλαβονοειδή έχουν αποτέλεσμα την αύξηση της HDL χοληστερόλης και τη μείωση της LDL χοληστερόλης στο αίμα (Karatzi et al., 2008).

Ένα άλλο βασικό συστατικό είναι το μέλι, το οποίο αποτελεί την κύρια γλυκαντική ουσία από τα παλιά ακόμη χρόνια. Χαρακτηρίζεται για τις αντιβακτηριδιακές, αντιθρομβωτικές, αντιϊκές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του, καθώς προστατεύει τον οργανισμό από αλλεργίες λόγω της αγγειοδιασταλτικής του δράση (Oldways, 2021).

Εν κατακλείδι, τα βότανα και τα μπαχαρικά της Ελλάδας χαρακτηρίζονται από πλούσια γεύση και άρωμα. Μερικά από τα ελληνικά βότανα και μπαχαρικά είναι ο γλυκάνισος, η δάφνη, το γαρίφαλο, το κύμινο, ο μαϊντανός, το πιπέρι, η ρίγανη και η μέντα (Oldways, 2021).

2.2.2. Οφέλη Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής

Όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, το σύγχρονο πρότυπο υγιεινής διατροφής είναι η Μεσογειακή διατροφή η οποία από τις αρχές της εκφράζει την ελληνική μας ταυτότητα. Η ελληνική μεσογειακή διατροφή συνιστάται από όλους τους επίσημους οργανισμούς και τους φορείς υγείας τόσο για την πρόληψη όσο και για την θεραπεία των καταστάσεων που σχετίζονται με την διατροφή, όπως είναι η χοληστερόλη, η υπέρταση, ο διαβήτης και η παχυσαρκία. Χαρακτηριστικό της είναι ότι η ελληνική φύση συμβάλλει θετικά με την βιοποικιλότητά της. Τα ελληνικά προϊόντα έχουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες. Περιέχουν άφθονες φυτικές ίνες οι οποίες είναι αρκετά ευεργετικές καθώς μειώνουν την χοληστερόλη και το σάκχαρο του αίματος, όπως επίσης συμπαρασύρουν τα πλεονάσματα των ουσιών αυτών στο έντερο.

Ακόμη, τρόφιμα όπως τα όσπρια, τα λαχανικά και οι ξηροί καρποί περιέχουν φυτοστερόλες και προσφέρουν στον οργανισμό προστασία από καρκίνο και διάφορες λοιμώξεις. Για αυτό κυρίως τον λόγο η ελληνική διατροφή αποτελεί μέρος πρόληψης και θεραπείας σε καταστάσεις καρκίνου.

Συμπληρωματικά, αξίζει να σημειωθεί η ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών. Η προστασία τους είναι πολύ σημαντική για τις ασθένειες αλλά και για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Επίσης, τα θαλασσινά είναι σπουδαία πηγή ω-3 λιπαρών οξέων που συνδέονται με την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, με την απόκριση από τις χρόνιες φλεγμονές αλλά και με τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Αδιαμφισβήτητα, το ελαιόλαδο, οι ελιές και οι ξηροί καρποί αποτελούν πηγή μονοακόρεστων λιπαρών τα οποία είναι προστατευτικά θρεπτικά συστατικά καθώς μέσω της μείωσης της χοληστερόλης που προωθούν συμβάλλουν στην προστασία κατά των χρόνιων παθήσεων.

Χαρακτηρίζονται για τις αντιβακτηριδιακές, αντιθρομβωτικές, αντιϊκές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του.



Εικόνα 2: Ελαιόλαδο (Πηγή: <https://www.onmed.gr> 2021)

Ταυτόχρονα, η ελληνική μεσογειακή διατροφή είναι συγκριτικά χαμηλή στο κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας σε σχέση με άλλα διατροφικά πρότυπα. Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος όπως είναι το μοσχάρι και το χοιρινό έχουν συνήθως αρνητικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτό συμβαίνει λόγω της ποσότητας των λιπιδίων που βρίσκονται στα τρόφιμα καθώς επίσης και της επεξεργασίας που βάζονται σε αυτά τα τρόφιμα. Εάν η κατανάλωση των συγκεκριμένων τροφίμων είναι ισορροπημένη τότε η διατροφή με αυτά τα προϊόντα μπορεί να κριθεί κατάλληλη.

Τέλος, αξιοσημείωτο είναι ότι η μεσογειακή και ελληνική δίαιτα μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέσο θεραπευτικής παρέμβασης αλλά κυρίως πρόληψης χρόνιων προβλημάτων υγείας, συνεπώς με βάση τα οφέλη της χρήζει απαραίτητη η υιοθέτησή της (Kazantzis & Flett, 1998).

2.3. Σημασία Μεσογειακής Διατροφής

Η Μεσογειακή διατροφή αποτελεί μία διαχρονική έκφραση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς, καθώς είναι στενά συνδεδεμένη με τον καθημερινό τρόπο ζωής που ακολουθούσαν οι περιοχές της Μεσογείου, όπως είναι η Κρήτη και η Ιταλία. Είναι το διατροφικό πρότυπο που εμπεριέχει πολιτισμικά

και κοινωνικά χαρακτηριστικά των περιοχών της Μεσογείου. Συνεπώς η Μεσογειακή διατροφή δεν αντανακλά μόνο τη διατροφή αλλά αντανακλά και το συνολικό τρόπο ζωής.

Σύμφωνα με την Σύμβαση της Unesco, η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται ως ένα πολυδιάστατο αγαθό, που αποτελεί την αλιεία, τη γεωργία, τα αγροτικά και τοπικά προϊόντα και τρόφιμα, τις μεθόδους παραγωγής και την προετοιμασία των φαγητών. Επιπλέον, η Μεσογειακή διατροφή είναι καίριας σημασίας για τον άνθρωπο, καθώς είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων, πρακτικών και παραδόσεων που παραμένει στενά συνδεδεμένη με την ιστορία, την παράδοση, τον πολιτισμό, τα ήθη και τα έθιμα της κάθε τοπικής περιοχής μεταδίδοντας τις γνώσεις και τις αξίες από γενιά σε γενιά. Μια πολιτιστική κληρονομιά των λαών της Μεσογείου γεμάτη με τρόφιμα και προϊόντα που περιλαμβάνονται από ποικιλία χρωμάτων, αρωμάτων και γεύσεων, τα οποία είναι γευστικότερα και θρεπτικότερα.

Η Μεσογειακή διατροφή έχει γίνει τρόπος ζωής διατηρώντας και διασφαλίζοντας τις παραδοσιακές πρακτικές, το μαγείρεμα, την ενασχόληση με τη γεωργία και την αλιεία και την εμπορευματοποίηση των τοπικών προϊόντων. Αδιαμφισβήτητα, τα γεωργικά προϊόντα αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής διατροφής, καθώς χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερες θρεπτικές αξίες.

Εδώ και δεκαετίες, γίνονται συνεχείς προσπάθειες διάδοσης των αξιών που έχει αυτό το διατροφικό πρότυπο στην υγεία του ανθρώπου αλλά και πόσο καίριας σημασίας είναι στο να γίνει τρόπος ζωής. Στα πλαίσια ενημέρωσης και διάδοσης των αξιών συμμετείχε και η Ελλάδα, η οποία διαθέτει την αναγκαία επιστημονική και ερευνητική εμπειρογνωμοσύνη και με τις δράσεις και πρωτοβουλίες της συνέβαλλε στη σημασία που έχει η Μεσογειακή διατροφή στην υγεία και στον τρόπο ζωής των ανθρώπων (Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Επιπτώσεις λόγω Lockdown

3.1 Επιπτώσεις

Σύμφωνα με μελέτες, τα τελευταία δύο χρόνια ζούμε και βιώνουμε μία υγειονομική κρίση με πάρα πολλές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς στη ζωή όλων των ανθρώπων. Παγκοσμίως, έχουν παρατηρηθεί σοβαρές συνέπειες που πέρα από την εξάπλωση της νόσου και τις προσπάθειες για την απομόνωση με μέτρα όπως η καραντίνα, συνεχίζουν να αυξάνονται ολοένα και περισσότερο. Υπάρχουν πολλές επιπτώσεις του SARS-COVID19 κάποιες εκ των οποίων θα τις αναφέρουμε παρακάτω.

3.1.1 Ψυχολογικές

Σύμφωνα με δεδομένα μελετών που αφορούν το πρώτο διάστημα της πανδημίας έδειξαν ότι μπορούν να υπάρχουν άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις στην ψυχολογία των ατόμων παροντικά αλλά και μελλοντικά. Η πανδημία της Covid-19 φαίνεται να οδηγεί σε συναισθήματα όπως άγχος, άρνηση, αϋπνία, θυμό και φόβο αλλά και σε μακροχρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας (Torales et al., 2020).

Πολλές χώρες κατά τη διάρκεια της έξαρσης πολλών κρουσμάτων Covid-19 έκαναν έκκληση στην κοινωνία να δείξει υπευθυνότητα, κατανόηση και να μείνει προληπτικά στο σπίτι ώστε να περιοριστούν σε μεγάλο ποσοστό οι έξοδοι. Οι περισσότερες επιχειρήσεις έκλεισαν με σκοπό να περιοριστούν οι συνωστισμοί. Σε λειτουργία έμειναν μόνο τα σούπερ μάρκετ, τα φαρμακεία, τα βενζινάδικα και οι καφετέριες με take away και delivery. Ιδιαίτερες οδηγίες υπήρχαν και για τα άτομα τα οποία γυρνούσαν ή πήγαιναν ταξίδι στο εξωτερικό. Τους είχε δοθεί η σύσταση να παραμείνουν 14 ημέρες σε απομόνωση και να μην κυκλοφορήσουν σε δημόσια μέρη με σκοπό τον περιορισμό του ιού από χώρα σε χώρα (Brooks et al., 2020).

Πιο συγκεκριμένα, στη χώρα μας γεγονός ήταν οι λίγοι θάνατοι που υπήρχαν συγκριτικά με άλλες χώρες, το οποίο βοήθησε στο να διατηρηθεί η ψυχραιμία και να ελεγχθεί το άγχος, η αβεβαιότητα και ο φόβος (Brooks et al., 2020). Σύμφωνα με τη διεξαγωγή της έρευνας στην Κίνα και στην Ιταλία από τους Martzouki κ.α. 2021 σημειώθηκε το γεγονός ότι η ύπαρξη πολλών θανάτων σε συνδυασμό με την καθημερινή ενημέρωση των κρουσμάτων και των διασωληνωμένων ασθενών οδήγησε τους ανθρώπους σε μια ατέρμονη αγχογόνα παροντική και μελλοντική κατάσταση.

Πολλοί ήταν οι στρεσογόνοι παράγοντες που οφειλόταν κατά βάση στη μεγάλη διάρκεια που διήρκεσε η καραντίνα, στην έλλειψη αγαθών, στην ανεπαρκή πληροφόρηση, στην οικονομική απώλεια, στην πλήξη, στην απογοήτευση και στο στίγμα (Brooks et al., 2020).

Οι περισσότεροι άνθρωποι είτε νόσησαν από Covid-19 είτε ήρθαν σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα, συνεπώς κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν μία κατάσταση εγκλεισμού- καραντίνας. Η κατάσταση του lockdown είναι μία κατάσταση που φέρνει δυσκολίες και δοκιμασίες (Brooks et al., 2020).

Αρκετά δύσκολη κατάσταση ήταν αυτή όπου άτομα τα οποία ζούσαν με άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες ή με άτομα υψηλού κινδύνου, αντιμετώπισαν μία παραπάνω ανησυχία, όπως φόβο, άγχος και ότι εάν νοσήσουν αυτοί υπάρχει πιθανότητα να το μεταφέρουν και στα οικεία τους πρόσωπα. Όλο αυτό οδήγησε σε στρεσογόνες συνθήκες και δημιούργησε τις περισσότερες φορές συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (Druss, 2020). Επίσης, η αβεβαιότητα σχετικά με το πέρας του lockdown και το πότε θα ξεμπερδέσουμε από όλη αυτή την κατάσταση δημιούργησε αλλά και μεγέθυνε όλα τα παραπάνω συναισθήματα (Brooks et al., 2020).

Σύμφωνα με τη διαδικτυακή δημοσκόπηση που οργάνωσε το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας, (2020) σε 85.000 ανθρώπους εξήχθησαν ορισμένα αποτελέσματα. Σχεδόν, όλες οι ηλικιακές ομάδες ανέφεραν μια οξεία επιδείνωση της ποιότητας ζωής τους. Οι περισσότεροι Ευρωπαίοι απομονώθηκαν στο σπίτι τους λόγω της πανδημίας και πιο συγκεκριμένα το 16% των ατόμων απάντησε ότι ζούσαν μόνοι τους. Λόγω της κοινωνικής απομόνωσης οι νέοι κάτω των 35 ετών υποδήλωσαν ότι αισθάνθηκαν μοναξιά, ανικανότητα και άγχος για το μέλλον. Συμπληρωματικά, σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία είχαν και οι ηλικιωμένοι άνθρωποι, οι οποίοι απομονώθηκαν σε μεγάλο ποσοστό από τις οικογένειές τους λόγω φόβου μετάδοσης του ιού.

Σημαντικό γεγονός ήταν το ότι ακόμα και τα σχολεία και οι εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών παρέμειναν κλειστά. Όλο αυτό δημιούργησε στα άτομα και πιο συγκεκριμένα στις οικογένειες μία ανησυχία για το πότε θα επιτρέψουν στην καθημερινότητα και για το τί αντίκτυπο θα έχει όλη αυτή η κατάσταση στην ανάπτυξη της κοινωνικότητας των παιδιών. Η προσαρμογή της οικογένειας σε αυτή την κατάσταση εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες όπως η ηλικία των παιδιών, η φύση της εργασίας των γονιών και ο τρόπος επικοινωνίας και διαχείρισης τέτοιων καταστάσεων. Τα παιδιά είναι ο καθρέφτης των γονιών και είναι πολύ σημαντική η σχέση μεταξύ τους. Η σχέση αυτή χρειάζεται να αναπτυχθεί σε ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα της επικοινωνίας και της λύσης των προβλημάτων που θα έρθουν (Brooks et al., 2020).

Λόγω του lockdown, υπήρξε έντονο το αίσθημα της μοναξιάς το οποίο συνδέεται με την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων αλλά και αυτοκτονικού ιδεασμού. Το συνεχές άγχος οδηγεί με τη σειρά του σε μία κατάσταση έντονου και παρατεταμένου φόβου που χρήζει βοήθειας. Το γεγονός ότι οι μολύνσεις και η έξαρση του ιού είναι εξαιρετικά σε γρήγορο και αναπάντεχο χρόνο οδηγεί τους ανθρώπους σε μία κατάσταση που προκαλεί ανασφάλεια. Συνεπώς, οι άνθρωποι λόγω όλων των παραπάνω επιπτώσεων παραμένουν σε μία συνεχής κατάσταση αρνητικών συναισθημάτων, όπου μελλοντικά θα υπάρξουν μακροχρόνιες συνέπειες στην ψυχική τους υγεία (D'Amico et al., 2020).

Για τη διαχείριση των ψυχικών συμπτωμάτων χρειάζεται να εφαρμοστεί μια πολύπλευρη προσέγγιση για την αντιμετώπιση της κρίσης της ψυχικής υγείας και να αξιοποιηθούν διεπιστημονικές ομάδες και υπηρεσίες που θα παρέχουν συμβουλευτική και διαδικτυακή φροντίδα σε άτομα που βρίσκονται σε ευάλωτες ομάδες (Ahmet et al., 2020).

Αξιοσημείωτο γεγονός αποτελεί και η περιορισμένη πρόσβαση σε φρέσκα τρόφιμα. Ο περιορισμός των ατόμων σε φρέσκα προϊόντα και τρόφιμα επηρέασε αρνητικά τη συνολική σωματική και ψυχική υγεία, καθώς, η διατροφή αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα για την υγεία και την ευημερία. Ορισμένα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται εξαιτίας της καραντίνας, όπως το άγχος και η πλήξη θεωρούνται παράγοντες κινδύνου καθώς οι άνθρωποι καταναλώνουν όλο και περισσότερα τρόφιμα χαμηλότερης ποιότητας σε σύγκριση με τις συνήθειες συνθήκες διαβίωσης. Οι ασυνήθιστες διατροφικές συνήθειες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους, λόγω θετικού ισοζυγίου ενέργειας (Ammar et al., 2020).

3.1.2 Κοινωνικές

Πέρα από τις ψυχολογικές επιπτώσεις, έχει επηρεαστεί και η κοινωνική ζωή των ατόμων. Η κοινωνική απομόνωση είναι μία ιδιαίτερη και δυσάρεστη κατάσταση που περιλαμβάνει τον αποχωρισμό των ατόμων από το κοινωνικό του σύνολο αλλά και την αλλαγή της καθημερινότητάς του. Λόγω της κοινωνικής απομόνωσης τα άτομα και ιδιαίτερα οι ευάλωτες ομάδες εμφανίζουν ψυχοκοινωνικά προβλήματα (Usher et al., 2020).

Αρχικά και όσον αφορά το πρώτο διάστημα του lockdown παρατηρήθηκε από την έρευνα των Zhang κ.α. (2020) ότι οι άνθρωποι που σταμάτησαν να εργάζονται και ο όγκος των υποχρεώσεων τους ελαχιστοποιήθηκε, είχαν μείωση του άγχους τους. Στην πορεία όμως, ο περιορισμός στην κατοικία αφυπνίζει τα αρνητικά συναισθήματα και αυξάνει την αγωνία, το άγχος και το φόβο για το άγνωστο.

Όταν υπάρχει ασάφεια για τη διάρκεια του lockdown αυξάνεται όλο και περισσότερο η κοινωνική αποστέρωση, συνεπώς επέρχονται και οι ανάλογες επιπτώσεις σε όλους τους τομείς στις ζωές των ανθρώπων (Rehman et al., 2021).

Σημαντικό γεγονός αποτέλεσε η έρευνα που διεξήχθη στην Κίνα από τους Zhang κ.α. (2020), η οποία εστίασε στα παιδιά με διαταραχή υπερκινητικότητας και ελλειμματικής προσοχής (ADHD). Η συγκεκριμένη ομάδα παιδιών φαίνεται να αντιμετώπισαν αρκετές προκλήσεις κατά τη διάρκεια του lockdown, καθώς η απώλεια της καθημερινής ρουτίνας και η έλλειψη διαπροσωπικής και κοινωνικής αλληλεπίδρασης λειτούργησαν αρνητικά και καταλυτικά για την ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας. Επίσης, συνέβαλλαν και στην επιδείνωση των συμπτωμάτων ADHD αλλά και ακόμα στην δυσκολία προσαρμογής τους στο κοινωνικό σύνολο.

Συμπληρωματικά, όσον αφορά τα παιδιά και την κοινωνική τους ζωή, φαίνεται κυρίως ότι οι έφηβοι ήταν αυτοί οι οποίοι επηρεάστηκαν περισσότερο λόγω του lockdown. Οι έφηβοι περιορίστηκαν στο σπίτι, χάνοντας τις κοινωνικές επαφές με τους συνομηλίκους τους και διακόπτοντας την εκπαιδευτική τους σταδιοδρομία. Τα παραπάνω αποτέλεσαν χαρακτηριστικές τις επιπτώσεις στους τομείς της διάθεσής τους αλλά και της διατροφικής τους συμπεριφοράς (Stavridou et al., 2020).

Πέρα από τα προαναφερόμενα, τα αναδυόμενα κοινωνικά ζητήματα που σχετίζονται με το επιδημικό γεγονός μπορεί να εξελιχθούν σε στιγματισμό των ατόμων. Παραδείγματος χάρη, οι κάτοικοι που έμεναν στην πόλη Γουχάν της Κίνας στοχοποιήθηκαν και κατηγορήθηκαν για την εξάπλωση του ιού και τη μορφή της πανδημίας που απέκτησε. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, η πόλη και οι άνθρωποι που διέμεναν εκεί να στιγματιστούν και αυτός ήταν και ο λόγος που στην αρχή ο ιός της Covid-19 ακούστηκε από τα ΜΜΕ σαν "κινέζικος ιός" (Ren et al., 2020).

Το στίγμα μπορεί να υποσκάψει την κοινωνική συνοχή αλλά ταυτόχρονα να εντείνει την υπάρχουσα κοινωνική απομόνωση όλων των κοινωνικών ομάδων. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να οδηγήσει την προϋπάρχουσα κατάσταση σε μία πιθανώς πιο γρήγορη εξάπλωση του ιού και την παραμονή της κατάστασης του lockdown. Παραδείγματος χάρη, θα μπορούσε να δελεάσει τα άτομα να αποκρύψουν την ασθένειά τους για να αποφύγουν το στίγμα και το εμπόδιο για τυχόν διακρίσεις. Εν κατακλείδι, λόγω του αποτελέσματος της περιθωριοποίησης και του στιγματισμού είναι πιθανό τα άτομα που νόσησαν να εμφανίσουν κάποια διαταραχή στην ψυχική τους υγεία (Cenat et al., 2021).

Συμπερασματικά, το lockdown συνέβαλλε στην έλλειψη κοινωνικών υποστηρικτικών σχέσεων, καθώς κανένας δεν είχε την άνεση να συναντηθεί με τον κοινωνικό και τον επαγγελματικό του περίγυρο.

Ακόμη, μία δυσκολία ήταν η έλλειψη προσωπικού χώρου και πρώτων αναγκών και αυτό διότι οι άνθρωποι που ζουν με την οικογένειά τους ή που συγκατοικούν έζησαν μία πρωτόγνωρη κατάσταση ανησυχώντας για την επάρκεια των ειδών πρώτης ανάγκης, το οποίο οδηγεί συνήθως σε διαμάχες και ενδοοικογενειακές συγκρούσεις (Brooks et al., 2020).

3.1.3 Οικονομικές

Όπως προαναφέρθηκε, η πανδημία της Covid-19 έχει επιφέρει πολλές δυσμενείς αλλαγές σε πολλούς τομείς της ζωής των ατόμων. Μία από αυτές τις αλλαγές είναι και η οικονομική ζημιά που έχει προκαλέσει η πανδημία. Μέσω των βραχυπρόθεσμων δημοσιονομικών κρίσεων αλλά και μακροπρόθεσμων αρνητικών αναστατώσεων έχει προκληθεί τεράστια οικονομική και κοινωνική αναστάτωση (LePan, 2020).

Είναι αλήθεια ότι χιλιάδες άνθρωποι χάνουν τη δουλειά τους και πολλοί εργοδότες αναγκάζονται να απολύσουν τους υπαλλήλους και τους εργαζομένους τους. Επικρατεί σύγχυση, άγχος, απομόνωση, κρίσιμες δαπάνες υγειονομικού χαρακτήρα και κοινωνική και χωρική απόσταση μεταξύ των ατόμων. Τα προαναφερόμενα είναι κάποιες από τις αρκετές επιπτώσεις στην οικονομική ζωή των σύγχρονων χωρών (LePan, 2020).

Λόγω της πανδημίας, οι περισσότερες χώρες προχώρησαν σε lockdown για να μειώσουν το ποσοστό μετάδοσης του ιού, και όλο αυτό είχε ως απόρροια την ανάγκη του κόσμου να στραφεί στον ψηφιακό κόσμο. Ώθησε λοιπόν τα άτομα να παραμένουν "συνδεδεμένοι" σε διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες με αποτέλεσμα να επιβαρύνεται η οικονομική κατάσταση των οικογενειών. Για παράδειγμα, τα συνδρομητικά κανάλια, οι αγορές μέσω διαδικτύου και το delivery φαγητό συνέβαλλαν αρνητικά στην οικονομική κατάσταση των οικογενειών. Συμπληρωματικά, η κατανάλωση του delivery αυξήθηκε, λόγω της παρακολούθησης προγραμμάτων στην τηλεόραση αλλά και εξαιτίας των συμπτωμάτων του άγχους και του στρες που βίωναν οι άνθρωποι λόγω lockdown. Συνεπώς, η διατροφική συμπεριφορά επηρεάζεται αλλά και επηρεάζει την οικονομία (LePan, 2020).

Επιπρόσθετα, λόγω παγκοσμιοποίησης ορισμένες αλυσίδες τροφίμων κλονίστηκαν ως προς τη λειτουργία τους και οι μεταφορές εφοδιασμού από χώρες σε χώρες ελαττώθηκαν με αποτέλεσμα να υπάρξει μια παρατεταμένη παγκόσμια οικονομική κρίση (Goodman, 2020).

Πέρα από τα παραπάνω, αρνητική επίπτωση στον τομέα των οικονομικών είχαν και οι ατομικές αλλαγές συμπεριφοράς, καθώς πολλοί άνθρωποι απέφευγαν χώρους εργασίας αλλά και δημόσιες συγκεντρώσεις καταστημάτων, με απότοκο την πρόκληση και την αύξηση της οικονομικής κρίσης (LePan, 2020).

3.1.4 Θρησκευτικές επιπτώσεις

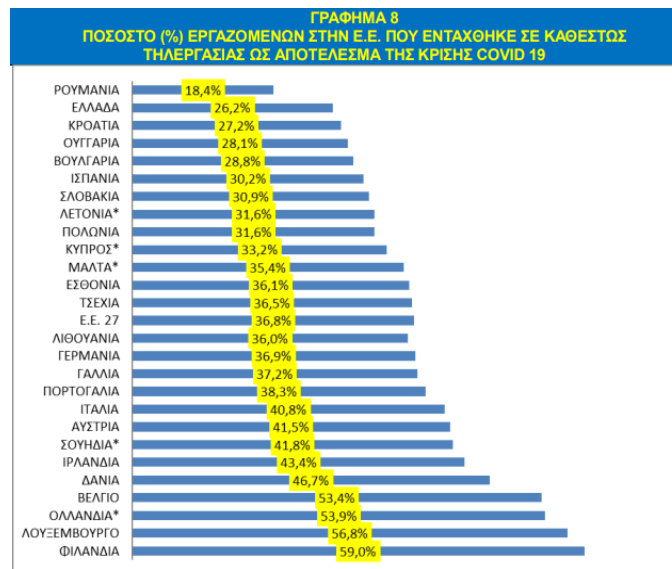
Η Covid-19 έχει επηρεάσει τον τομέα της θρησκείας με διάφορους τρόπους. Η ακύρωση των θρησκευτικών τελετών, το κλείσιμο των κατηχητικών, η απαγόρευση των επισκέψεων στα μοναστήρια, η ακύρωση προσκυνημάτων σε ιεροτελεστίες και εορτές είναι σημεία που χαρακτηρίζουν την επιρροή του ιού και σε αυτόν τον τομέα. Επίσης, πολλές ήταν οι εκκλησίες και οι ναοί οι οποίοι προσέφεραν λατρεία μέσω διαδικτυακής μετάδοσης κατά τη διάρκεια του lockdown (Parke, 2020). Συμπληρωματικά, η ταχεία εξάπλωση του ιού προκάλεσε αύξηση των θανάτων και συνεπώς άλλαξαν οι πρακτικές ταφής. Η εθιμοτυπική παράδοση κάθε λαού είχε και διαφορετικές αλλαγές όσον αφορά τις θρησκευτικές τελετές. Συνεπώς, οι άνθρωποι που έχαναν δικούς τους ανθρώπους έπρεπε να διαχειριστούν το πένθος και πόσο μάλλον και τις αλλαγές της ταφής. Δημιουργούνταν συναισθήματα απογοήτευσης, αδικίας, απομόνωσης και αρκετής θλίψης, τα οποία δυσχέραιναν την διαχείριση της απώλειας του αγαπημένου τους προσώπου. Το άγχος και η κατάθλιψη είναι συναισθήματα τα οποία από μόνα τους αποτελούν αναμενόμενες ψυχολογικές επιπτώσεις καθώς ο θάνατος είναι αιφνίδια κατάληξη από τον ιό. Η απουσία των παραδοσιακών τελετών αποχαιρετισμού και η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης ενθάρρυναν περισσότερο την ανάπτυξη αυτών των συναισθημάτων. Παρόμοια γεγονότα συνέβησαν και στις τελετές που αφορούσαν τους γάμους και τις βαπτίσεις. Υπήρχαν πολλές περιπτώσεις γάμων που αναβλήθηκαν λόγω του περιορισμού ατόμων και της έλλειψης κοινωνικών συναναστροφών (Eisma et al., 2020). Πράγματι, πολυάριθμες μελέτες, όπως η μελέτη των Eisma κ.α. (2020) αναγνωρίζουν τις κοινωνικές και πνευματικές ανάγκες των ατόμων αλλά επικεντρώνονται και στην αλληλεπίδραση μεταξύ θρησκευτικού και κοινωνικού κλάδου.

3.1.5 Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι λόγω της πανδημίας και του lockdown, πολλές ήταν οι επιχειρήσεις οι οποίες εφάρμοσαν "την εργασία από το σπίτι". Η τηλεργασία ήρθε στη ζωή μας προκειμένου να

αποτρέψει την ταχεία εξάπλωση του ιού. Παρόλα αυτά όμως μπορεί να υπάρξουν αρνητικές επιπτώσεις, διότι θα μειώνονται όλο και περισσότερο τόσο τα επαγγελματικά ταξίδια όσο και οι διεθνείς διασκέψεις (The Jerusalem Post, 2020).

Ο όρος "τηλεργασία" φαίνεται να είναι αρκετά διαδεδομένος στο εξωτερικό σε αντίθεση με την Ελλάδα που κάνει ακόμα τα πρώτα της βήματα. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία της Eurostat, το ποσοστό των Ελλήνων που εργάζονται από το σπίτι είναι μόλις 2%, πολύ κάτω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο του 5,2%. Οι μόνες χώρες που εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά από την Ελλάδα είναι η Κροατία, η Κύπρος, η Ρουμανία και η Βουλγαρία. Στις χώρες με τα υψηλότερα ποσοστά τηλεργασίας, η δουλειά από το σπίτι απέχει πολύ από το να είναι η κυρίαρχη τάση. Ωστόσο, στην Ολλανδία, στη Φινλανδία, στο Λουξεμβούργο και στην Αυστρία πάνω από το 10% του εργατικού δυναμικού δουλεύει από απόσταση. Φαίνεται πως η τηλεργασία θα μείνει και θα υιοθετηθεί σε παγκόσμιο επίπεδο. Μετά το πρώτο κύμα της πανδημίας τα ποσοστά τηλεργασίας καταγράφηκαν σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα (Εθνικό Ινστιτούτο Εργασίας και Ανθρώπινου Δυναμικού, 2020).



Πηγή: <https://www.eurofound.europa.eu/data/covid-19/working-teleworking>

Εικόνα 3: Ποσοστό τηλεργασίας εν μέσω πανδημίας (Πηγή: eiead.gr)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: COVID-19 και προστατευτικοί παράγοντες

Η πανδημία που έχει προκαλέσει ο Covid-19, έχει προκαλέσει τόσο αλλαγές στην καθημερινότητα των ανθρώπων όσο και στον τομέα της κατανάλωσης. Η βιβλιογραφία που υπάρχει σχετικά με τις επιπτώσεις στους διάφορους τομείς είναι περιορισμένη. Για την ακρίβεια, οι μελέτες που έχουν διεξαχθεί στηρίζονται σε ευρήματα που σχετίζονται γενικότερα και για άλλους ιούς.

4.1 Ο ρόλος της Διατροφής στην αντιμετώπιση του Covid-19

Ιδιαίτερα αποδεκτό είναι ότι η διατροφή και γενικά ο τρόπος ζωής που ακολουθεί ένα άτομο φαίνεται ότι μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο εμφάνισης και την έκβαση σοβαρών λοιμώξεων. Η σημασία της διατροφής παίζει σημαντικό ρόλο αλλά ακόμα πιο σημαντικό εν μέσω της πανδημίας καθώς η διατροφή συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μέσω των θρεπτικών ουσιών των τροφίμων (Zabetakis et al., 2020).

Σύμφωνα με τον Ammar κ.α. (2020) διεξήχθη μια παγκόσμια μελέτη 35 ερευνητικών οργανισμών από την Ευρώπη, τη Βόρεια Αφρική, τη Δυτική Ασία και την Αμερική σε 1047 άτομα, εκ των οποίων το 36% αφορούσε γυναίκες από την Ασία, το 40% από την Αφρική, το 21% από την Ευρώπη και το 3% από άλλες ηπείρους. Οι επιστήμονες βρήκαν αρκετές αλλαγές στα άτομα που συμμετείχαν όσον αφορά τη διατροφή που ακολουθούσαν πριν τη πανδημία και τη διατροφή που ακολουθούσαν κατά τη διάρκεια του lockdown. Παρατηρήθηκε κατανάλωση περισσότερων ανθυγιεινών τροφίμων, με περισσότερα γεύματα ή αλλιώς τσιμπολογήματα και φαγητό χωρίς έλεγχο ποσότητας παρά τις διατροφικές συστάσεις που πρότεινε ο ΠΟΥ. Ακόμη, φάνηκε ότι κατά τη διάρκεια του lockdown η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μειώθηκε σημαντικά. Οι κύριες αιτίες των αλλαγών αυτών οφειλόταν κυρίως στη παραμονή των ατόμων στο σπίτι, τα λιγότερα κίνητρα που είχαν τα άτομα για τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους αλλά και την αύξηση των αρνητικών και πρωτόγνωρων συναισθημάτων τους.

Συμπληρωματικά, η μελέτη του Carter et al., (2019) στόχο είχε να αξιολογήσει τον επιπολασμό και την κλινική σημασία της συμπτωματολογίας του εθισμού και της υπερκατανάλωσης των ατόμων στο μαγειρευτό φαγητό. Στην έρευνα συμμετείχαν 150 άτομα με ιστορικό διατροφικών διαταραχών. Συνεπώς τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι αυξήθηκαν οι θερμίδες και οι ποσότητες που κατανάλωναν οι άνθρωποι μέσω των σπιτικών μαγειρευτών φαγητών, καθώς έφτιαχναν και πειραματιζόντουσαν σε καινούριες συνταγές φαγητών ειδικότερα όταν υπήρχαν συναντήσεις μεταξύ

οικογενειών. Επίσης, είναι αλήθεια ότι συσχέτισε τη σχέση μεταξύ της πρόσληψης τροφής και των συναισθημάτων των ατόμων τα οποία μόνα τους δεν θα μπορούσαν να διαχειριστούν τη διατροφή τους. Εν κατακλείδι, φαίνεται ότι οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να επηρεαστούν λόγω άγχους, φόβου, κατάθλιψης και γενικότερα της διάθεσης σε περιόδους πανδημίας

4.1.1. Ο ρόλος της Μεσογειακής Διατροφής

Όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, μία σωστή και ποιοτική διατροφή βελτιστοποιεί την ανοσοαπόκριση καθώς συνιστά ένα σημαντικό θεμελιώδες στοιχείο. Πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό είναι ότι τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων είναι ικανά να διευθετούν τις διαδικασίες φλεγμονής και οξειδωτικού στρες (Iddir et al., 2020). Υπάρχουν πολλά δεδομένα που υποστηρίζουν ότι η διατροφή και συγκεκριμένα η Μεσογειακή διατροφή έχει ευεργετικά αποτελέσματα έναντι των γενικών λοιμώξεων. Η μόνη επιστημονική βιβλιογραφία που υπάρχει και συνδέει τη παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή με τις αναπνευστικές λοιμώξεις προέρχεται από μία προοπτική μελέτη 128 αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 1-5 ετών μέσα σε ένα πρόγραμμα διατροφής με στόχο "Μαθαίνοντας να τρώμε από τη Μεσόγειο". Η μελέτη αυτή έδειξε ότι η Μεσογειακή διατροφή μπορεί να συμβάλλει και να βελτιώσει την κλινική εικόνα των ατόμων με συνεχόμενες λοιμώξεις από κρυολογήματα και συχνές φλεγμονές (Calatayud et al., 2017).

Η Μεσογειακή διατροφή, είναι αποδεδειγμένο ότι έχει προστατευτική επίδραση που πιθανόν οφείλεται στην υψηλή πρόσληψη τροφών φυτικής προέλευσης που τη χαρακτηρίζει. Κάποια από αυτά είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί, τα οποία είναι οι καλύτερες πηγές βιοδραστικών πολυφαινόλων. Οι πολυφαινόλες που υπάρχουν στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής φαίνεται να έχουν θετικές επιπτώσεις στην υγεία καθώς έχουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιθρομβωτικές ιδιότητες (Mehta et al., 2020).

Μια μεγάλη ισπανική έρευνα σε 7514 συμμετέχοντες από όλη την ισπανική επικράτεια συμπλήρωσαν ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα της μελέτης περιέγραψαν ότι κατά τη διάρκεια του lockdown υπήρξε μία αλλαγή στη τήρηση του μεσογειακού προτύπου διατροφής. Ενδιαφέρον ήταν ότι στη συγκεκριμένη μελέτη έγινε μία αποκλιμάκωση των παραμέτρων που αφορούσαν την ηλικία, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο του πληθυσμού. Με βάση τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων φαίνεται ότι το γυναικείο φύλο, όπως και η μέση ηλικία και το ανώτερο μορφωτικό επίπεδο συνδέονταν με μεγαλύτερη αφοσίωση στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής (Rodríguez-Perez et al.,

2020). Επιπλέον, σύμφωνα με μια ιταλική μελέτη, φαίνεται ότι τη μεγαλύτερη προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή την είχαν περιοχές όπως είναι η Κεντρική και Βόρεια Ιταλία και μάλιστα σε περιοχές που ο Δείκτης Μάζας Σώματος ήταν χαμηλότερος από ότι σε άλλες περιοχές. Ακόμη, συγκριτικά με την ηλικία φάνηκε ότι τα άτομα της τρίτης ηλικίας είχαν χαμηλότερη αφοσίωση στη διατροφή της Μεσογείου από ότι τα άτομα της μέσης και εφηβικής ηλικίας. Επιπρόσθετα, η παράμετρος που αφορούσε το φύλο έδειξε ότι οι γυναίκες ήταν πιο αφοσιωμένες σε μία πιο υγιεινή διατροφή με γνώμονα το μεσογειακό πρότυπο, σε αντίθεση με τους άνδρες οι οποίοι παρουσίασαν απόκλιση στο συγκεκριμένο διατροφικό πρότυπο (Di Renzo et al., 2020). Συνοψίζοντας, το μεσογειακό πρότυπο διατροφής χρήζει να είναι μέρος της ζωής των πολιτών για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού αλλά ακόμη και για την καλύτερη εξέλιξη της δημόσιας υγείας (Di Renzo et al., 2020).

4.2 Διατροφικές συστάσεις και τόνωση του ανοσοποιητικού

Η διατροφική κατάσταση των ατόμων θεωρείται ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες εν μέσω της πανδημίας Covid-19. Στην πραγματικότητα η κακή ποιότητα διατροφής έχει συσχετιστεί όχι μόνο με τη σωματική αλλά και τη ψυχική υγεία των ατόμων. Η βέλτιστη διατροφή και η διαιτητική πρόσληψη είναι ένας πόρος που υπερβαίνει το άτομο, την κοινότητα για να φτάσει σε παγκόσμια επιρροή. Προκειμένου να ενισχυθεί η σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων χρειάζεται ένα πλάνο βέλτιστης διατροφής τόσο σε ατομικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η παγκόσμια πανδημία και ο εγκλεισμός επέβαλαν μια νέα σειρά προκλήσεων στους ανθρώπους για να διατηρήσουν μία πιο υγιεινή διατροφή (Muscoigiuri et al., 2020).

Το ανοσοποιητικό μας σύστημα περιλαμβάνει πολλές και διαφορετικές λειτουργίες, οι οποίες συνεργάζονται μεταξύ τους για την καλύτερη διατήρηση και ισορροπία του οργανισμού. Ουσιαστικά, είναι η ικανότητα να αναγνωρίζει και να αντιλαμβάνεται τον "εχθρό" ώστε αργότερα να τον εξουδετερώσει. Συνεπώς, για την επιτυχία αυτή χρειάζονται όλα τα κατάλληλα εφόδια, όπως είναι τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που τα λαμβάνουμε μέσω της διατροφής μας. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να επιλέγουμε με σύνεση τις τροφές που καταναλώνουμε καθημερινά και να δίνουμε προσοχή σε τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, τα οποία ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού (Muscoigiuri et al., 2020).

4.2.1. Τόνωση ψυχικής υγείας

Σύμφωνα με τους Moynihan κ.α. (2015) ο εγκλεισμός στο σπίτι σχετίζεται με την απομόνωση από όλες τις καθημερινές ρουτίνες (εργασία και δραστηριότητες) και αυτό σίγουρα οδηγεί σε πλήξη. Λόγω αυτών των συναισθημάτων χρειάζεται μία διατροφή που θα θωρακίζει τον οργανισμό και θα του προσφέρει δύναμη ώστε να ανταπεξέλθει σε πιθανές προκλήσεις που μπορεί να διαταράξουν μελλοντικά την ψυχική του ισορροπία (Muscoiuri et al., 2020).

Σημαντικό στοιχείο είναι ότι ανάλογα με το φύλο υπάρχουν διαφορές, οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς από τους άνδρες όσον αφορά τη διατροφική συμπεριφορά. Η αυξημένη λαχτάρα για γλυκό και υδατάνθρακες ενθαρρύνει την παραγωγή σεροτονίνης η οποία έχει θετικά αποτελέσματα στη διάθεση. Αυτή η ανθυγιεινή διατροφική συνήθεια μπορεί να αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της παχυσαρκίας και συνεπώς εμπλέκεται και σε άλλες χρόνιες ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις και η πνευμονική νόσο η οποία αυξάνει τον κίνδυνο για περισσότερες επιπλοκές της Covid-19 (Muscoiuri et al., 2020).

Σύμφωνα με την ανασκόπηση των Reuhkuri κ.α. (2012) το άγχος επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου που με τη σειρά της επιδεινώνει περισσότερο το άτομο και αυξάνει την πρόσληψη τροφής προκαλώντας έτσι έναν προκλητικό φαύλο κύκλο. Συνεπώς, είναι σημαντικό να υπάρχει μία ποικιλία παραδοσιακών τροφίμων, όπως το γάλα και ορισμένα φυτικά προϊόντα που προάγουν τη σύνθεση σεροτονίνης και μελατονίνης στο φαγητό.

4.2.2. Τόνωση σωματικής υγείας

Με βάση τη μελέτη των Makino κ.α. (2010) η τόνωση της σωματικής υγείας από ιογενείς λοιμώξεις και από ασθένειες είναι εξίσου σημαντική. Στη συγκεκριμένη μελέτη συμμετείχαν 142 άτομα μέσης και τρίτης ηλικίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συγκεκριμένα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, προώθησαν τη δραστηριότητα των φονικών κυττάρων του οργανισμού με αποτέλεσμα να μειώνουν τον κίνδυνο της λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και κυρίως του κρυολογήματος. Κατά τη διάρκεια του lockdown είναι πολύ σημαντική η πρόσληψη των μακροθρεπτικών συστατικών καθώς βοηθάει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού από ιογενείς λοιμώξεις. Επίσης, η ανεπάρκεια μικροθρεπτικών

συστατικών θα μπορούσε να σχετίζεται με εμφάνιση παχυσαρκίας, με εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος και μείωση του αριθμού των αντισωμάτων (Muscoiuri et al., 2020).

Πιο αναλυτικά, η βήτα καροτίνη που βρίσκουμε στα καρότα, στις γλυκοπατάτες και στα πράσινα λαχανικά, αλλά αντίστοιχα και η βιταμίνη C, η οποία βρίσκεται άφθονη στα πορτοκάλια, στα λεμόνια, στα λαχανάκια Βρυξελλών, στο μπρόκολο και στο κουνουπίδι έχουν πολλά οφέλη για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού από χρόνιες και παροδικές λοιμώξεις. Ακόμη, σημαντικά τρόφιμα για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι οι πηγές βιταμίνης E τις οποίες τις βρίσκουμε στα φυτικά έλαια, όπως είναι τα αμύγδαλα, οι ηλιόσποροι, το ακτινίδιο, τα μύρτιλα και το μπρόκολο (Calder P., 2013).

Αναμφισβήτητα η βιταμίνη D, είναι απαραίτητη για τον οργανισμό μας. Πηγές βιταμίνης D είναι τα μανιτάρια, ο σολομός, το κοτόπουλο, το αυγό, το γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά αλλά και ο ήλιος. Λόγω του lockdown υπήρξε λιγότερος χρόνος παραμονής σε εξωτερικούς χώρους με αποτέλεσμα τα άτομα να εκθέτονται λιγότερο στον ήλιο με αποτέλεσμα να υπάρχει μειωμένη παραγωγή της συγκεκριμένης βιταμίνης. Η ανεπάρκεια της έχει αναφερθεί ότι συνδέεται με ιογενείς επιδημίες και με την αύξηση της επίπτωσης των αυτοάνοσων νοσημάτων. Εν αντιθέσει, η επαρκής κατάσταση της βιταμίνης D μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, καρκίνου, σακχαρώδη διαβήτη και υπέρτασης, καθώς αυτά αποτελούν σημαντικά υψηλό κίνδυνο για θάνατο από λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως είναι και ο ιός Covid-19. Συμπληρωματικά, η βιταμίνη D είναι ασπίδα προστασίας για την αναπνευστική οδό συντηρώντας δυνατούς δεσμούς, εξαλείφοντας ιούς που περιβάλλονται μέσω των αντιμικροβιακών πεπτιδίων στους πνεύμονες και ελαττώνοντας την παραγωγή κυτοκινών με αποτέλεσμα να μειώνεται ο κίνδυνος πνευμονίας. Πολλές φορές και ειδικότερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας μειώνεται η έκθεση στον ήλιο με αποτέλεσμα την ανάγκη λήψης της βιταμίνης από τη διατροφή (Calder P., 2013).

Επιπλέον, για τη διατήρηση του ανοσοποιητικού σημαντικό ιχνοστοιχείο είναι ο ψευδάργυρος. Ο ψευδάργυρος ακόμη και σε ήπια ανεπάρκεια συσχετίζεται ευρέως με διαδεδομένα ελαττώματα τόσο στην έμφυτη όσο και στην προσαρμοστική ανοσοαπόκριση. Τα πιο συνηθισμένα τρόφιμα που περιέχουν ψευδάργυρο είναι τα πουλερικά, το μοσχάρι, το αρνί, οι κολοκυθόσποροι, τα φασολάκια, τα μαλάκια και το σουσάμι (Calder P., 2013).

Συμπληρωματικά υπάρχουν τρόφιμα, όπως είναι τα ψάρια και τα θαλασσινά τα οποία βοηθούν πολύ στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού από τον ιό Covid-19. Αποτελούν μία πλούσια πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και ψευδαργύρου, όπως είναι η σαρδέλα, ο τόνος, ο σολομός, ο μπακαλιάρος, το σκουμπρί

και η μουρούνα, τα οποία ανήκουν στα λιπαρά ψάρια. Πιο αναλυτικά, τα παραπάνω ψάρια διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία όχι μόνο είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας αλλά είναι απαραίτητα και για την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς, της όρασης και του εγκεφάλου (Prasad, 2008).

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τους Iddir κ.α. (2020) σημαντική βιταμίνη για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι η βιταμίνη Α. Πηγές της είναι το καρότο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το πεπόνι κανταλούπε, το μάνγκο, ο σολομός και τα αυγά. Η έλλειψη αυτής της βιταμίνης επηρεάζει τον αριθμό των "μαχητών" του ανοσοποιητικού συστήματος, των Τ και Β-λεμφοκυττάρων, ενώ ταυτόχρονα μειώνει τη δραστηριότητα άλλων κυττάρων με αποτέλεσμα να καθιστά ένα ευάλωτο και ασθενές ανοσοποιητικό.

Ακόμη, σημαντικό θρεπτικό συστατικό είναι οι πρωτεΐνες με έμφαση στα αμινοξέα γλουταμίνη, αργινίνη, βαλίνη-λευκίνη-ισολευκίνη, οι οποίες παρέχουν σημαντικές πηγές ενέργειας για πολλούς τύπους κυττάρων συμπεριλαμβανομένου εκείνων που εμπλέκονται σε ανολογικές αποκρίσεις. Πηγές της είναι το μοσχάρι, το κοτόπουλο, το ασπράδι αυγού, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, η πατάτα, το κινόα και η σόγια (Iddir et al., 2020).

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Galanakis (2020) αξίζει να σημειωθεί ότι σημαντικό παράγοντα αποτελεί η υιοθέτηση μίας διατροφής πλούσιας σε λειτουργικά τρόφιμα και βιοδραστικά συστατικά. Υποστηρίζει ότι η κατανάλωση τροφών πλούσια σε βιταμίνες και λειτουργικά τρόφιμα σίγουρα είναι σημαντικός παράγοντας καθώς ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα έναντι των ιών. Παραδείγματος χάρη, το ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C) χαρακτηρίζεται προστατευτικό, καθώς συναινεί στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού και κρίνεται απαραίτητο για την ανάπτυξη και την επισκευή όλων των ιστών του σώματος. Ακόμη, συμβάλλει στον περιορισμό της ευαισθησίας της λοίμωξης του κατώτερου αναπνευστικού. Συμπληρωματικά, η κατανάλωση βιοδραστικών συστατικών όπως το αραχιδονικό οξύ και άλλα ακόρεστα λιπαρά οξέα, είναι ικανά να ενισχύσουν την αντοχή του ανθρώπινου οργανισμού από λοιμώξεις όπως ο SARS-CoV-2. Πέρα από τα παραπάνω, αξίζει να σημειωθεί ότι οι φυσικές πολυφαινόλες συμβάλλουν στην προστασία αλλά και στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού. Η εσπεριδίνη και η ρουτίνη συγκαταλέγονται σε αυτές. Πηγές πολυφαινόλων είναι το πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ, το μύρτιλο, η φράουλα, το μαύρο τσάι και ο χυμός μήλου (Iddir et al., 2020).

Συνοψίζοντας, κατά τη διάρκεια της πανδημίας και του εγκλεισμού σημαντικό είναι να τονίζεται η σημασία της βέλτιστης κατάστασης των θρεπτικών συστατικών για την αποτελεσματική μείωση της

φλεγμονής, ενισχύοντας έτσι το ανοσοποιητικό σύστημα κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid19 (Iddir et al., 2020).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Covid-19 και διατροφή

Οι περισσότερες κυβερνήσεις των περισσότερων χωρών πριν από την ανακοίνωση της έναρξης lockdown εγγυήθηκαν στους προμηθευτές τροφίμων αλλά και στους αγοραστές τους ότι δεν θα υπάρξει καμία αλλαγή στις αλυσίδες σούπερ μάρκετ και ότι η αγορά θα λειτουργούσε πλήρως. Ειδικά, πριν ξεκινήσει το καθολικό lockdown πολλοί ήταν οι άνθρωποι οι οποίοι είχαν πανικοβληθεί και άρχισαν να αγοράζουν συσσωρευμένα προϊόντα, όπως γάντια, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, αντισηπτικά, νερά, είδη ζυμαρικών ακόμα και χαρτιά υγείας (Mao F., 2020).

Η κατανάλωση τροφίμων υπό πανικό (panic buying) είναι συχνή και συνηθισμένη κίνηση των ατόμων ιδίως όταν βιώνουν εποχές πρωτόγνωρες γεμάτο φόβο και αβεβαιότητα (Sterman & Dogan, 2015). Αυτό προκάλεσε την έλλειψη πολλών προϊόντων στα ράφια των σούπερ μάρκετ και την εξάντληση των πελατών αλλά και των υπαλλήλων. Αποδείχθηκε ότι οι καταναλωτές περιόριζαν τον χρόνο επίσκεψής τους στα καταστήματα, με αποτέλεσμα να αγοράζουν προϊόντα γνωστά και με αυξημένη τιμή διότι δε διέθεταν τον ανάλογο χρόνο για προσφορές. Κατά συνέπεια, ξόδευαν μεγαλύτερα ποσά ανά τεμάχιο προϊόντος από ότι συνήθως (Martin-Neuninger & Ruby, 2020). Επίσης, σύμφωνα με τα στοιχεία της πανελλαδικής έρευνας της Plushost σε συνεργασία με τη Focus Bari (2021), το ηλεκτρονικό εμπόριο ήταν αυτό που κυριάρχησε εν μέσω της πανδημίας του 2021. Οι καταναλωτές πραγματοποιούσαν online αγορές κατά 60% περισσότερο σε σχέση με το αντίστοιχο περσινό διάστημα. Οι κατηγορίες που εκτοξεύτηκαν την περίοδο του lockdown ήταν τα καλλυντικά, τα παιχνίδια, η αθλητική ένδυση, τα ρούχα και τα υποδήματα.

Σύμφωνα με τους Nauh κ.α. (2020) η μεγάλη έξαρση της νόσου της Covid-19 προκάλεσε υπερκατανάλωση στα νοικοκυριά, κυρίως λόγω φόβου και ανασφάλειας. Οι πρωτόγνωρες καταστάσεις που βίωνε ολόκληρος ο πλανήτης εξ' αρχής επηρέασε το σύστημα διατροφής. Ακολούθησαν επιπτώσεις στην παραγωγή, τη διανομή αλλά και την προμήθεια των τροφίμων. Εν κατακλείδι, η εμφάνιση της Covid-19 οδήγησε σε έλλειψη τροφίμων και αύξηση των τιμών, με αποτέλεσμα ένα φαύλο κύκλο μεγάλης κρίσης.

Όπως επισημαίνουν οι Merino κ.α. (2021) το χαμηλότερο κίνδυνο νόσησης από Covid-19, τον έχουν τα άτομα που η ποιότητα διατροφής τους σχετίζεται με ανθυγιεινές επιλογές. Έχει διαπιστωθεί ότι οι φυτικές τροφές χαρακτηρίζονται από υψηλή ποιότητα διατροφής, καθώς δίνεται έμφαση στα φρούτα και στα λαχανικά. Επιπλέον, έχει σημειωθεί το γεγονός ότι η ποιότητα της διατροφής και ο κοινωνικοοικονομικός τομέας συσχετίζονται. Με βάση την ενδιαφέρουσα μελέτη των Merino κ.α. (2021) υποδηλώθηκε ότι άτομα τα οποία ζουν σε περιοχές με χαμηλή ποιότητα διαβίωσης έχουν

υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσουν από Covid-19 σε σχέση με τα άτομα τα οποία ζουν σε περιοχές με υψηλή ποιότητα. Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι οι παρεμβάσεις βελτίωσης μία καλύτερης διατροφής και μίας καλύτερης μεταβολικής υγείας σε συνδυασμό με την αντιμετώπιση κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων της υγείας είναι αξιοσημείωτες για τη μείωση του φορτίου της δημόσιας υγείας από την πανδημία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Νέα δεδομένα

Είναι γνωστό ότι η Covid-19 έχει αλλάξει τις ζωές όλων και έχει προκαλέσει πολυεπίπεδες επιπτώσεις και συνεχίζει να δημιουργεί ανασφάλειες λόγω των δεδομένων που συνέχεια προκύπτουν. Η Covid-19 έχει παρουσιάσει διάφορες μεταλλάξεις. Παραδείγματος χάρη, η μετάλλαξη Άλφα εμφανίστηκε πρώτη φορά στο Ηνωμένο Βασίλειο το Σεπτέμβριο του 2020. Η μετάλλαξη Βήτα εντοπίστηκε στη Νότια Αφρική το Δεκέμβριο του 2020, η Γάμα στην Ιαπωνία σε ταξιδιώτες από τη Βραζιλία τον Ιανουάριο του 2021 και ακολούθησαν και άλλες. Όμως, μας έχει απασχολήσει περισσότερο η μετάλλαξη Δέλτα, η οποία εμφανίστηκε στην Ινδία για πρώτη φορά μέσα στο 2021, προκαλώντας μεγάλη έξαρση μολύνσεων (Public Health England, 2021).

Τα επιδημιολογικά στοιχεία της Αγγλίας φαίνεται να επιδεικνύουν ότι η μετάλλαξη Δέλτα εκπροσωπεί πλέον το 90% των περιπτώσεων μετάδοσης. Φαίνεται ότι η συγκεκριμένη μετάλλαξη έχει κατά 60% μεγαλύτερο κίνδυνο μετάδοσης από την αρχική μετάλλαξη Άλφα. Η μετάλλαξη Δέλτα χαρακτηρίζεται ότι είναι η "βελτιωμένη" έκδοση της μετάλλαξης Άλφα καθώς μεταδίδεται πολύ πιο εύκολα ακόμα και σε περιπτώσεις χαμηλού ιικού φορτίου. Συνεπώς, τα μολυσμένα άτομα μεταδίδουν τον ιό με αυξημένο ρυθμό και επομένως όλα κυλάν πιο γρήγορα, και όλο και περισσότερος πληθυσμός νοσεί από Covid-19.

Σημαντικό μέρος της διαχείρισης της συγκεκριμένης λοίμωξης, αποτελούν πλέον τα εμβόλια. Η θεραπεία κατά της Covid-19 δεν έχει αναπτυχθεί ακόμη, αλλά ο εμβολιασμός πλέον έχει γίνει αναγκαίος. Μέχρι σήμερα, έχουν εγκριθεί δέκα εμβόλια:

- δύο εμβόλια RNA, (το εμβόλιο Pfizer-BioNTech και το εμβόλιο Moderna)
- τρία συμβατικά αδρανοποιημένα εμβόλια, (BBIBP-CorV, Covaxin και CoronaVac)
- τέσσερα εμβόλια ιικού φορέα (Sputnik V, το εμβόλιο Oxford-AstraZeneca, Convidicea και το εμβόλιο Johnson & Johnson) και ένα εμβόλιο πεπτιδίου (EpiVacCorona).



Εικόνα 4: Εμβόλια (Πηγή: efsyn.gr)

Συνήθως, χρειάζονται κάποιες ημέρες αφότου εμβολιαστεί το άτομο ώστε να μπορέσει να παράγει ο οργανισμός Τ-λεμφοκύτταρα και Β-λεμφοκύτταρα ώστε να δημιουργήσει το σώμα ανοσία έναντι του ιού.

Τα εμβόλια RNA φαίνεται να έχουν υψηλή αποτελεσματικότητα στην πρόληψη των συμπτωμάτων του ιού, καθώς το ποσοστό τους αγγίζει το 94%- 95%. Παρόλα αυτά όμως φαίνεται ότι τα εμβόλια είναι λιγότερο αποτελεσματικά στις νέες μεταλλάξεις όπως είναι η Δέλτα. Σύμφωνα, με το Κέντρο Δημόσιας Υγείας της Αγγλίας, τα εμβόλια RNA είναι 33% μόνο αποτελεσματικά κατά της συμπτωματικής νόσου από την μετάλλαξη Δέλτα. Μαζικά, η παραλλαγή Δέλτα φαίνεται να είναι ικανή να μολύνει ακόμα και πλήρως εμβολιασμένα άτομα και το σημαντικότερο είναι ότι είναι πολύ εύκολη η μετάδοση της (Sanchari, 2021).

Πέρα από τα παραπάνω, το τελευταίο μήνα εμφανίστηκε στη Νότια Αφρική και συγκεκριμένα στην Μποτσουάνα ακόμα μία μετάλλαξη η μετάλλαξη Όμικρον, η οποία έχει χαρακτηριστεί παραλλαγή ανησυχίας από τον ΠΟΥ, καθώς έχει οδηγήσει πολλές κυβερνήσεις να επιβάλουν περιορισμούς στα ταξίδια από τις χώρες που πρωτοεμφανίστηκε η συγκεκριμένη μετάλλαξη.

Η μετάλλαξη Όμικρον δεν άργησε να έρθει και στη χώρα μας, καθώς ήρθε και προκάλεσε έξαρση κρουσμάτων. Ανησυχία υπήρξε μέσα στις γιορτές των Χριστουγέννων του 2021 λόγω της μεγάλης κινητικότητας των ανθρώπων να μετακινηθούν από περιοχή σε περιοχή για ταξίδια αναψυχής. Η συγκεκριμένη μετάλλαξη έχει ανησυχήσει πολύ την επιστημονική κοινότητα, καθώς μεταδίδεται ευκολότερα από τις προηγούμενες μεταλλάξεις και χαρακτηριστικό της είναι τα συμπτώματα. Τα συμπτώματα της συγκεκριμένης μετάλλαξης θυμίζουν πολύ το κοινό κρυολόγημα ή αλλιώς γρίπη. Οι ασθενείς που έχουν νοσήσει από τη μετάλλαξη Όμικρον παρουσίασαν ρινική καταρροή, πονοκέφαλο, βήχα και μούκωμα. Λίγοι ήταν οι ασθενείς που εμφάνισαν πυρετό και κεφαλαλγία. Για τους παραπάνω λόγους είναι πολύ σημαντική η γρήγορη ανίχνευση του ιού με ειδικά διαγνωστικά test με σκοπό την ατομική απομόνωση και την ελαχιστοποίηση της μετάδοσης του ιού.

Τα δεδομένα για την νόσο της Covid-19 συνεχώς μεταβάλλονται και προκαλούν νέες ανησυχίες. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η έγκαιρη ενημέρωση του πληθυσμού από τις Υγειονομικές Αρχές καθώς επίσης και η συχνή διεξαγωγή μελετών. Συμπερασματικά, πρέπει να γίνονται έλεγχοι και test ώστε να

περιοριστούν οι μεταδόσεις και να μην ξανά έρθουν οι περιορισμοί όπως είναι τα πανελλήνια lockdown.

ΣΚΟΠΟΣ

Η εργασία αυτή αποτελεί μία ανασκόπηση και μία μεθόδευση γνώσεων, όσον αφορά την Covid-19 και τις διατροφικές αλλαγές. Πιο συγκεκριμένα, είναι η αποτύπωση των διατροφικών συνηθειών των καταναλωτών, πριν αλλά και κατά τη διάρκεια της παραμονής στο σπίτι (lockdown), ως απότοκο της έξαρσης των πολλών κυμάτων της πανδημίας του Κορωνοϊού παγκοσμίως.

Το συγκεκριμένο θέμα επιλέχθηκε διότι αποτελεί ένα επίκαιρο θέμα, όσον αφορά την υγεία μας. Ειδικότερα, η νόσος της Covid-19 που έχει αναστατώσει όλη την Υφήλιο ήταν και παραμένει ένα θέμα που επηρεάζει την διατροφή και συνεπώς την υγεία του καθένα.

Η παρούσα εργασία αποτελεί επίσης μία γνωστοποίηση των γεγονότων που έχει προκαλέσει η Covid-19 τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια του lockdown. Μέσω των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν, αρχεία, εικόνες, άρθρα εμπειριστατωμένα, ελληνικά και ξένα άρθρα και εργασίες τέθηκαν τα εξής ερωτήματα και οι ανάλογες απαντήσεις.

Τί είναι ο Covid-19;

Πότε ξεκίνησε η έξαρση και ήρθε το lockdown;

Ποιές ήταν οι διατροφικές συνήθειες πριν και κατά τη διάρκεια του lockdown;

Τί επιπτώσεις προκάλεσε ο Covid-19;

Ποιά είναι τα πρότυπα διατροφής που ακολουθούν οι άνθρωποι;

Τα παραπάνω είναι μερικά από τα ερωτήματα που απαντήθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση.

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

Κατά τη συγγραφή της συγκεκριμένης ανασκόπησης χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα, στοιχεία, πληροφορίες και αρχεία μελέτης από ελληνικές και ξένες βιβλιογραφίες. Αφού ορίστηκε το θέμα μελέτης, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση με λέξεις κλειδιά: Covid-19, διατροφή και lockdown. Στις βάσεις δεδομένων, όπως είναι το Scopus, το PubMed και το Google Scholar διεξήχθη η αναζήτηση των παραπάνω λέξεων.

Επιπλέον, για την αναζήτηση των κατάλληλων άρθρων χρησιμοποιήθηκε η χρονική περίοδος (2019-2021) δημοσίευσης των άρθρων, χρησιμοποιήθηκαν άρθρα και από ελληνική αλλά και από ξένη βιβλιογραφία και ακόμη επιλέχθηκαν άρθρα και ερευνητικά αλλά και βιβλιογραφικά. Επίσης, τα κριτήρια εισαγωγής για την εύρεση των άρθρων είχαν και τα κριτήρια αποκλεισμού, όπως είναι τα άρθρα τα οποία είχαν πολύ μικρό δείγμα πληθυσμού.

Αναλυτικά, η διαδικασία που ακολουθήθηκε έως την ολοκλήρωση της παρούσας ανασκόπησης είναι η εξής: Επίδοση του θέματος, τίτλος της ανασκόπησης με βασικές έννοιες και λέξεις κλειδιά.

Τρόπος γραφής βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Δόθηκαν πρότυπα αρχεία μελέτης, που αναφέρθηκαν στην παρούσα εργασία. Το πρωταρχικό σχεδιάγραμμα περιεχομένων εξετάστηκε από τον καθηγητή Δ. Ν. Κιόρτση, όπου προστέθηκαν περαιτέρω τα νέα δεδομένα που εμφανίζονται καθημερινά με βάση τον ιό αλλά και η προστασία του ανοσοποιητικού έναντι του ιού. Επίσης, τονίστηκε ότι η μεθοδολογία της ανασκόπησης θα περιέχει, ανάλυση των υλικών και μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν, αποτελέσματα ακόμη και συζήτηση. Υπήρξαν διορθώσεις των κεφαλαίων, με παραίτηση για εκτενέστερη απόδοση περισσότερων εννοιών και άδεια χρήσης παραφράσεων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Διατροφικές συνήθειες πριν την πανδημία του Covid-19

Πριν εμφανιστεί ο SARS-COVID-19 κανένας δεν θα μπορούσε να φανταστεί ότι θα άλλαζε η καθημερινότητα όλων τόσο γρήγορα. Όταν πρωτοεμφανίστηκε ο ιός, τα ΜΜΕ ενημέρωναν τον κόσμο ότι θα αλλάξει σχεδόν ριζικά η καθημερινότητά τους. Οι πολίτες ενημερωνόταν για την πίεση και τις αλλαγές που ίσως δεχθούνε καθώς τα δεδομένα που γνώριζαν και είχαν συνηθίσει μεταβαλλόταν με ραγδαίους ρυθμούς. Λόγω της πανδημίας αξίζει να σημειωθεί ότι έχουν γίνει πολλές αναφορές σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων. Η νόσος της Covid-19 έχει ασκήσει όντως επίδραση στις συνήθειες της διατροφής των καταναλωτών, η οποία μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική. Το lockdown και η πανδημία φαίνεται να έχει επηρεάσει συνήθειες, όπως είναι η ποσότητα του φαγητού που κατανάλωναν οι άνθρωποι πριν την πανδημία (Ammar et al., 2020).

Υπάρχουν διάφορες περιπτώσεις, όπως είναι κάποια άτομα που κατανάλωναν μεγαλύτερη ποσότητα από τη συνιστάμενη με συνέπεια να διαγνωστούν από διατροφικές διαταραχές, όπως είναι η βουλιμία. Επίσης, υπήρχαν άτομα που ακολουθούσανε μία ισορροπημένη διατροφή, είτε γιατί υιοθέτησαν τα πρότυπα του οικογενειακού τους περιβάλλοντος είτε λόγω της έντονης καθημερινότητάς τους με έντονη σωματική άσκηση. Ωστόσο, υπάρχει και μία ομάδα ατόμων, οι οποίοι, χωρίς να επηρεαστούνε από εξωγενείς παράγοντες ακολουθούσαν ένα συγκεκριμένο μοτίβο διατροφής. Αυτοί ήταν οι καταναλωτές οι οποίοι ήταν αδρανείς στην αγοραστική συμπεριφορά, δηλαδή προμηθευόντουσαν ανθυγιεινά τρόφιμα χωρίς να προβληματίζονται ποιες θα είναι οι επιπτώσεις στο σωματικό τους βάρος αλλά και στην υγεία τους. Συμπληρωματικά, υπήρχαν και καταναλωτές οι οποίοι αναγκαζόταν να τρώνε πολύ γρήγορα το φαγητό τους λόγω έλλειψης χρόνου από τα αυξανόμενα ωράρια εργασίας και της μειωμένης διαθεσιμότητας χρόνου για την προετοιμασία του φαγητού (Ammar et al., 2020).

Ακολούθως σε περιόδους εκτός πανδημίας η προμήθεια των τροφίμων από καταστήματα και αγορές ήταν αυξημένες. Υπήρχαν τρόφιμα που υπέστησαν μεγάλη επεξεργασία με αποτέλεσμα να χάθηκαν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την υγεία. Συνεπώς, υπήρξαν επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική υγεία των καταναλωτών (Ammar et al., 2020).

Επιπρόσθετα, με την παγκοσμιοποίηση έγιναν τεράστια βήματα προόδου για την παραγωγή και διαμονή των προϊόντων διατροφής. Από διατροφικής άποψης, άλλαξαν οι συνήθειες των ατόμων που μπορούσαν να μετακινηθούν από τις τοπικές αγορές σε μεγαλύτερα καταστήματα, με απότοκο να μπορούν πιο εύκολα να έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα που θέλουν (Bisoffi et al., 2021).

Από την άλλη πλευρά, σημαντικός παράγοντας είναι ο τρόπος ζωής και η μειωμένη διαθεσιμότητα χρόνου για μαγείρεμα. Αυτά οδήγησαν σε αυξανόμενη ζήτηση των σούπερ μάρκετ και γενικότερα των έτοιμων και γρήγορων φαγητών. Οι συνέπειες του χρόνου αντικατοπτρίζουν τις συνήθειες των ατόμων και πιο συγκεκριμένα των νέων όπου φαίνεται η αλλαγή στη σωματική αλλά και στη ψυχική τους υγεία (Bisoffi et al., 2021).

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι επηρεάστηκαν αρνητικά οι τοπικοί παραγωγοί, οι οποίοι δεν μπορούσαν να συμμετάσχουν στην παγκόσμια αυτή "επιχείρηση". Παρόλα αυτά όμως λόγω της πανδημίας οι αντιλήψεις των ατόμων για τα τρόφιμα και γενικότερα για τη διατροφή επηρεάστηκε με αποτέλεσμα να αρχίζουν να στρέφονται περισσότερο στα βιολογικά προϊόντα και σε πιο υγιεινές λύσεις φαγητού. Εν ολίγης, η ενίσχυση των τοπικών παραγωγών βοήθησε στην αύξηση και στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών της ποιότητας ζωής των ανθρώπων (Bisoffi et al., 2021).

2. Διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας λόγω των αστικών απαγορεύσεων που εφαρμόστηκαν, περιορίστηκε η ικανότητα των περισσότερων ανθρώπων να πηγαίνουν κανονικά στη δουλειά τους, να ψωνίζουν, να πηγαίνουν σε δραστηριότητες και σε άλλους δημόσιους χώρους που παρέμεναν κλειστοί για αρκετές εβδομάδες. Κατόπιν, της κοινωνικής απομόνωσης και του εγκλεισμού, οι καταναλωτές οδηγήθηκαν σε σημαντικές αλλαγές όσον αφορά τις διατροφικές τους συνήθειες και ιδιαίτερα όσον αφορά την προμήθεια, το μαγείρεμα αλλά και το φαγητό που προτιμούσαν. Όλο και πιο εντατικά λόγω του εγκλεισμού τα άτομα αναγκάστηκαν να συνηθίσουν στην ιδέα του μαγειρέματος και της κατανάλωσης των περισσότερων γευμάτων στο σπίτι.

Με βάση τη μελέτη των Di Renzo κ.α. (2020) στην Ιταλία πολλοί ήταν αυτοί οι οποίοι εξοικειώθηκαν στην ιδέα των βιολογικών τροφίμων. Από τους 3353 ερωτηθέντες το 15% άρχισε να καταναλώνει και να στρέφεται σε μία καλή και υγιεινή ποιοτικά διατροφή θεωρώντας ότι κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού θα προστατευτούν από τον ιό.

Για πολλά νοικοκυριά, η πρόκληση της εξ' αποστάσεως εργασίας αλλά και η φροντίδα των παιδιών τα οποία δεν πήγαιναν σχολείο, προκάλεσε μία ιδιαίτερη ενοχλητική εμπειρία, διότι έπρεπε μέσα σε λίγες ημέρες και εβδομάδες να αναπτύξουν ένα νέο καθημερινό πρόγραμμα. Πολλές ήταν οι οικογένειες οι οποίες δοκίμασαν και πειραματίστηκαν μαζί με τα παιδιά τους σε νέους τρόπους μαγειρέματος και σε νέες διατροφικές επιλογές.

Ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που διεξήχθη στη Σαουδική Αραβία με συμμετοχή 2255 ενηλίκων έδειξε ότι πάνω από το 40-45% των ατόμων ανέφεραν ότι έτρωγαν και τσιμπολογούσαν περισσότερο. Συγκεκριμένα, το 73% έδειξε ότι κατανάλωναν σπιτικά μαγειρευτά φαγητά και 47% υγιεινά γεύματα, ενώ το 7% ανέφερε ότι κατανάλωνε τρόφιμα όπως junk food (Bakhsh et al., 2021).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του διαδικτυακού ερωτηματολογίου σε 415 ενήλικες των Husain & Ashkanani (2020) στο Κουβέιτ υποδεικνύεται ότι κατά τη διάρκεια του lockdown υπήρξε μεγάλη μείωση της φυσικής δραστηριότητας και αύξηση του ημερήσιου χρόνου καθιστικής ζωής. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την κατανάλωση περισσότερων γευμάτων, τα οποία είτε θα ήταν σε μεγάλη ποσότητα είτε θα ήταν χαμηλής διατροφικής αξίας.

Τέλος, σημαντικό αποτελεί το γεγονός ότι πολλοί καταναλωτές βίωσαν αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος και φόβο με αποτέλεσμα να επηρεάσει την διατροφική τους συμπεριφορά. Επίσης, σημαντικό στοιχείο αποτελεί και η ποσότητα των κύριων γευμάτων που θα μπορούσε να λειτουργήσει ως καταλύτης στη μετάβαση των παγκόσμιων συστημάτων εφοδιασμού τροφίμων (Bisoffi et al., 2021).

3. Σύγχρονες Διατροφικές Συνήθειες

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι στη σύγχρονη κοινωνία τα λάθος διατροφικά πρότυπα και η πιθανότητα πρόκλησης ασθενειών, όπως είναι η νόσος Covid-19, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης τύπου 2 και κάποιες άλλες μορφές καρκίνου, αφορούν όλο και περισσότερους ανθρώπους (Thorpe et al., 2014).

Έχει παρατηρηθεί ότι η ηλικία του ανθρώπου και οι διατροφικές του επιλογές αποτελούν δύο άμεσα συνυφασμένα πεδία. Όσο ο άνθρωπος μεγαλώνει, αλλάζει διατροφικά πρότυπα υιοθετώντας διαφορετικές διατροφικές συνήθειες, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται και η ποιότητα αυτών. Αυτό παρατηρείται κυρίως κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου από την εφηβεία μέχρι την ενηλικίωση του ατόμου.

Σύμφωνα με το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία, την Ισπανία, τη Χιλή, την Κολομβία και τη Βραζιλία των Ruiz-Roso κ.α. (2020) φάνηκε ότι οι σημερινοί έφηβοι δομούν ένα διατροφικό πλαίσιο που χαρακτηρίζεται από την πρόσληψη γρήγορων και πρόχειρων φαγητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 820 έφηβοι των οποίων τα αποτελέσματα έδειξαν την κατανάλωση τροποποιημένων τροφίμων, γλυκών και τηγανητών φαγητών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη θερμιδική άνοδο και ακολούθως τη συσσώρευση λίπους στον οργανισμό. Ανησυχητικό, επίσης, είναι το γεγονός

ότι ένας μεγάλος αριθμός εφήβων παρακάμπτει τα ημερήσια βασικά γεύματα καταναλώνοντας τυποποιημένες τροφές σε ανύποπτο χρόνο. Οι τροφές αυτές συνδέονται συχνά με κακής ποιότητας διατροφή. Αυτές οι συμπεριφορές συχνά δημιουργούν αναστάτωση και ανησυχία καθώς γίνονται συνήθεια, με αποτέλεσμα μελλοντικά να υπάρχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία των ατόμων (Thorpe et al., 2014).

Σύγχρονες μελέτες υποστηρίζουν πως οι διατροφικές συνήθειες συνδέονται άμεσα με τον γενικότερο τρόπο ζωής που επιλέγουν τα άτομα. Έχει αποδειχθεί ότι η υπέρμετρη ενασχόληση με τα περισσότερα ηλεκτρονικά μέσα ψυχαγωγίας και επικοινωνίας, όπως για παράδειγμα η υπερέκθεση στην τηλεόραση, συμβάλλει αισθητά στην παραμέληση της φυσικής δραστηριότητας και σωματικής άσκησης, καθώς επίσης και στην υιοθέτηση μιας καθιστικής ζωής. Εν κατακλείδι, έχει χαθεί η σωστή και καλή μορφή διατροφής καθώς ο σύγχρονος αυτός τρόπος ζωής επιφέρει ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα εν αντιθέσει των παλαιότερων διατροφικών συνθηκών που προϋπήρχαν (Anderson & Nieman, 2016).

Επιπρόσθετα, οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες επηρεάστηκαν έντονα από τη νέα πραγματικότητα που ταλανίζει την παγκόσμια κοινότητα, μία πραγματικότητα που επέφερε η πανδημία της νόσου Covid-19. Συγκεκριμένα, η έκταση και ο πρωτόγνωρος χαρακτήρας της πανδημίας της Covid-19 ανάγκασε τις κυβερνήσεις ανά τον κόσμο να προχωρήσουν στην υιοθέτηση έκτακτων μέτρων και την επιβολή lockdown για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Η καραντίνα και ο πολυήμερος εγκλεισμός στο σπίτι επέφερε πολλά προβλήματα και αλλαγές στις συνήθειες των ανθρώπων, αφήνοντας ένα αρνητικό στίγμα σε προσωπικό και σε κοινωνικό επίπεδο. Τα μέτρα που επιβλήθηκαν με κύριο χαρακτηριστικό την προσωπική απομόνωση του ατόμου προώθησαν κατ' επέκταση την κοινωνική αποστασιοποίηση, συμβάλλοντας κατά αυτόν τον τρόπο στον περιορισμό του ιού και της εξάπλωσής αυτού. Ωστόσο αναμφίβολα, ως η άλλη όψη του νομίσματος, τα παραπάνω μέτρα αποτέλεσαν μία από τις βασικότερες αιτίες δυσλειτουργίας στους τομείς της παραγωγής και κατανάλωσης υγιεινών προϊόντων. Επιπλέον, ο (αυτό)περιορισμός του ατόμου, με τον εγκλεισμό στο σπίτι ως την κύρια απόρροια των παραπάνω μέτρων, συνέβαλε και αυτός σημαντικά στην ενίσχυση της καθιστικής ζωής που αναφέρθηκε και παραπάνω. Επιπλέον, μεσούσης της καραντίνας, το άτομο απομακρύνθηκε αισθητά από δραστηριότητες υψηλής ενεργειακής δαπάνης, με αποτέλεσμα να οδηγείται σταδιακά στην υιοθέτηση ενός πιο εύκολου και γρήγορου προτύπου διατροφής, το λεγόμενο junk food. Το πρόχειρο φαγητό σχετίζεται με υψηλότερη θερμιδική πρόσληψη αλλά και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της παχυσαρκίας. Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί, ότι οι συνέπειες της καραντίνας άφησαν το αποτύπωμά τους και στον τομέα της ψυχολογίας του ατόμου. Την περίοδο της έξαρσης του Covid- 19

σημειώθηκαν εντυπωσιακά στοιχεία που ανέφεραν πως οι διατροφικές συνήθειες επηρέασαν αλλά και επηρεάστηκαν από καταστάσεις αγωνίας, φόβου και συναισθηματικής διαταραχής, οι οποίες σχετίζονται με ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα και κακή ποιότητα διατροφής (Naja & Hamadeh, 2020).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι μία μεθόδευση γνώσεων όσον αφορά την Covid-19 και τις διατροφικές αλλαγές εν μέσω πανδημίας. Η πανδημία της νόσου του κορονοϊού είναι μία κατάσταση που συνέχεια εξελίσσεται σε μεγάλα χρονικά διαστήματα, καθώς ήδη έχουν περάσει δύο χρόνια από την εμφάνισή της.

Μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή θωρακίζει τον οργανισμό από ιούς και παθογόνους μικροοργανισμούς. Το πιο σημαντικό διατροφικό πρότυπο φαίνεται να είναι η Μεσογειακή διατροφή, καθώς χαρακτηρίζεται από ποικιλία υγιεινών τροφίμων. Τα συστατικά της Μεσογειακής διατροφής επιδρούν θετικά στην υγεία του ανθρώπου τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Υπάρχουν πολλά τρόφιμα τα οποία έχουν αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές και προστατευτικές ιδιότητες έναντι των ιών. Εν μέσω πανδημίας, αξίζει να σημειωθεί ότι η ελληνική μεσογειακή διατροφή είναι σημαντικό μέσο θεραπευτικής παρέμβασης και τόνωσης του ανοσοποιητικού, χάρη στα οφέλη της.

Επιπροσθέτως, η πανδημία της Covid-19 και το lockdown που προκάλεσε έφερε σημαντικές επιπτώσεις. Οι σημαντικότερες επιπτώσεις που ανασκοπήθηκαν αφορούσαν τη ψυχολογία των ατόμων, λόγω απομόνωσης στο σπίτι για μεγάλο και άγνωστο χρονικό διάστημα. Επίσης, σημαντικό γεγονός αποτέλεσαν και οι κοινωνικές επιπτώσεις, λόγω της κοινωνικής αποστέρησης από τις καθημερινές συνήθειες. Ο ψυχολογικός και κοινωνικός τομέας φάνηκε να συσχετίζονται, καθώς ο κοινωνικός αποκλεισμός προκάλεσε στα άτομα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και φόβου, τα οποία συνδέονται με ψυχικές ασθένειες. Ακόμη, σημειώθηκαν και οικονομικές επιπτώσεις καθώς η πανδημία έφερε αλλαγές στην αλυσίδα τροφίμων και στην οικονομική κατάσταση των οικογενειών. Πέρα από τα παραπάνω παρατηρήθηκαν επιπτώσεις και στο θρησκευτικό τομέα, διότι άλλαξε η νομοθεσία των εκκλησιαστικών τελετών λόγω απομόνωσης στις κατοικίες.

Αναγνωρίζοντας το ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στην υγεία είναι σαφές ότι η πανδημία ευαισθητοποίησε τους ανθρώπους να στραφούν σε ένα πιο υγιεινό πρότυπο διατροφής. Η διατροφή είναι καίριας σημασίας για τη διαχείριση σοβαρών λοιμώξεων, καθώς συμβάλλει ευεργετικά στην άμυνα και στην ασπίδα του οργανισμού από ιούς. Η βέλτιστη διατροφή φάνηκε να ενισχύει τη σωματική και ψυχική υγεία τόσο σε ατομικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο.

Συμπληρωματικά, πρέπει να τονιστεί το γεγονός ότι η νόσος Covid-19 έχει επιφέρει αλλαγές στις παραγωγές τροφίμων και στις αλυσίδες των σούπερ μάρκετ. Η μεγάλη έξαρση της νόσου προκάλεσε υπερκατανάλωση τροφίμων και αύξηση των τιμών. Οι διατροφικές αλλαγές πριν την πανδημία

αφορούσαν κυρίως τις διατροφικές συνήθειες που θα μεταβαλλόταν λόγω lockdown. Η νόσος Covid-19 άσκησε μεγάλη επίδραση στη διατροφή των ατόμων και για αυτό το λόγο οι διατροφικές συνήθειες κατά τη διάρκεια της πανδημίας φάνηκε να μεταβλήθηκαν. Διατροφικές αλλαγές έδειξαν κυρίως στα άτομα τα οποία άλλαξαν ολοκληρωτικά την καθημερινότητά τους όσον αφορά την εργασία τους και τις επιρροές του εγκλεισμού. Τέλος, η επιρροή που έχει προκαλέσει η νόσος Covid-19 στον κλάδο της διατροφής είναι συνεχώς μεταβαλλόμενη καθώς ο ιός μεταλλάσσεται με ταχείς ρυθμούς και προκύπτουν αδιάκοπα νέα δεδομένα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η ερμηνεία και η ανάλυση των αποτελεσμάτων σε σχέση με τη νόσο της Covid-19 και τις διατροφικές αλλαγές εν μέσω lockdown, αναφέρεται εμπειριστικώς σε άρθρα και μελέτες που χρησιμοποιήθηκαν στη συγκεκριμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Η υφιστάμενη βιβλιογραφία που αφορά τη Μεσογειακή διατροφή αναφέρει ότι αυτό το πρότυπο διατροφής είναι πιθανό να δρα ανασταλτικά στην εκδήλωση της Covid-19. Συγκεκριμένα, οι βασικές κατηγορίες τροφίμων που απαρτίζουν την εν λόγω διατροφή, αποδεικνύεται πως μπορούν να αποτελέσουν ασπίδα του οργανισμού έναντι των ιογενών λοιμώξεων, συνεπώς και της Covid-19.

Μέχρι σήμερα, αξιολογούνται συνεχώς οι επιπτώσεις των μέτρων του εγκλεισμού και της πανδημίας Covid-19 σε ότι αφορά το ψυχολογικό, κοινωνικό, οικονομικό και διατροφικό επίπεδο. Οι διατροφικές συμπεριφορές έχουν αξιολογηθεί όσον αφορά τις αλλαγές που επικράτησαν πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αλλά και σε αυτές που έχουν αρχίσει να επικρατούν από το γενικότερο πληθυσμό. Όσο εξελίσσεται ο ρυθμός μετάδοσης του ιού και επικρατεί η επιρροή της πανδημίας στις ζωές των ατόμων, τόσο θα επηρεάζονται και οι διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τις προϋπάρχουσες διατροφικές συμπεριφορές πριν από την πανδημία.

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει σωστή ενημέρωση από τους αρμόδιους οργανισμούς, ώστε να αποφευχθούν οι καταστάσεις πανικού και αγνοίας, ώστε η νόσος Covid-19 να μπορεί να επιφέρει θετικές αλλαγές στη ζωή των ατόμων.

Όπως είναι γνωστό, τόσο η εξέλιξη και η έξαρση της νόσου όσο και το καθεστώς του lockdown αποτελούν πρωτόγνωρες καταστάσεις για την ανθρωπότητα και η βιβλιογραφία είναι σαφώς περιορισμένη. Υπήρξαν ορισμένοι περιορισμοί της ανασκόπησης, καθώς τα δεδομένα που αποκτήθηκαν ήταν αρκετά πρόσφατα. Ολοκληρώνοντας την ανασκόπηση τα άρθρα που χρησιμοποιήθηκαν αφορούσαν συγκεκριμένα τον κλάδο της διατροφής και πόσο αυτή συνεισφέρει στην υγεία του ανθρώπου, καθώς επίσης και τη σχέση της διατροφής με την πανδημία της νόσου Covid-19.

Ολοκληρώνοντας, είναι πολύ σημαντικό με την εξέλιξη των νέων δεδομένων της νόσου να συνεχίζονται μελλοντικές έρευνες που να προκύπτουν νέα δεδομένα που να ωφελούν και να προστατεύουν την υγεία του ανθρώπου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ahmed, M.Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., Ahmad, A. (2020) Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian journal of psychiatry*, **51**, 102092. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102092
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Muller, P., Muller N. (2020) Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, **12**(6), 1583. doi: 10.3390/nu12061583
- Anderson, B., Rafferty, A. P., Lyon-Callo, S., Fussman, C., Imes, G. (2011). Fast-Food Consumption and Obesity Among Michigan Adults. *Preventing Chronic Disease*, **8**(4): A71.
- Androustos, O., Perperidi, M., Georgiou, C., Chouliaras, G. (2021) Lifestyle changes and determinants of children's and adolescent's body weight increase during the first COVID-19 lockdown in Greece: The COV-EAT study. *Nutrients*, **13** (3): 930, 1-11. doi: 10.3390/nu13030930
- Anfindsen, SM. (2015) The Health Benefits of Red Wine. Senior Theses University of South Carolina. *Moore School of Business*: 1-27
- Bakhsh, M.A., Khawandanah, J., Naaman, R.K., Alashmali, S. (2021) The impact of COVID-19 quarantine on dietary habits and physical activity in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, **21**(1): 1487. doi: 10.1186/s12889-021-11540-y
- Balanza-Martinez, V., Atienza-Carbonell, B., Kapczynski, F., De Boni, R.B. (2020) Lifestyle behaviors during the COVID-19-time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, **141** (5): 399-400. doi: 10.1111/acps.13177
- Bisoffi, S., Ahrne, L., Aschemann-Witzel, J., Baldi, A., Cuhls, K., DeClerck, F., Duncan, J., Hansen, H.O., Hudson, R.L., Kohl, J., Ruiz, B., Siebielec, G. (2021) COVID-19 and Sustainable Food Systems: What Should We Learn Before the Next Emergency. *Frontiers in sustainable food systems*, **5**: 650987. doi: 10.3389/fsufs.2021.650987
- Brooks, S.K., Weston, D., Greenberg, N. (2020) Psychological impact of infectious disease outbreaks on pregnant women: rapid evidence review. *Public Health*, **189**: 26-36. doi: 10.1016/j.puhe.2020.09.006
- Calatayud, F.M., Calatayud, B., Gallego, J.G., Gonzalez-Martin, C., ALguacil, L.F. (2017) Effects of Mediterranean diet in patients with recurring colds and frequent complications. *Allergological et Immunopathologia*, **45**(5): 417-424. doi: 10.1016/j.aller.2016.08.006
- Calder, P.C. (2013) Feeding the immune system. *Proceedings of the Nutrition Society*, **72**(3):229-309. doi:10.1017/S0029665113001286
- Carter, J.C., Van Wijk, M., Rowsell, M. (2019) Symptoms of 'food addiction' in binge eating disorder using the Yale Food Addiction Scale version 2.0. *Appetite*, **133**(1): 362-369. doi: 10.1016/j.appet.2018.11.032
- Castaner, O., Fito, M., Lopez-Sabater, M.C., Poulsen, H.E., Nyyssonen, K., Schroder, H., Salonen, J.T., De la Torre-Carbot, K., Zunft, H-F., De la Torre, R., Baumler, H., Gaddi, A.V. (2011) The effect of olive oil polyphenols on antibodies against oxidized LDL. A randomized clinical trial. *Clinical Nutrition*, **30** (4): 490-493. doi: 10.1016/j.clnu.2011.01.013

- Cenat, J.M., Noorishad, P., Kokou-Kpolou, C.K., Dalexis, R.D., Hajizadeh, S., Guerrier, M., Clormeus, L.A., Bukaka, J., Birangui, J., Adansikou, K., Ndengeyingoma A., Sezibera, V. (2021) Prevalence and correlates of depression during the COVID-19 pandemic and the major role of stigmatization in low- and middle-income countries: A multinational cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 297,113714. doi: 10.1016/j.psychres.2021.113714
- Chatzi, L., Apostolaki, G., Bibakis, I., Skypala, I., Bibaki-Liakou, V., Tzanakis, N., Kogevinas, M., Cullinan, P. (2007) Protective effect of fruits, vegetables and the Mediterranean diet on asthma and allergies among children in Crete. *Thorax*, **62**(8): 677-683. doi: 10.1136/thx.2006.069419
- COVID-19 vaccine tracker *vac-lshtm.shinyapps.io*. Ανακτήθηκε στις 17 Δεκεμβρίου 2021.
- D'Amico, F., Peyrin-Biroulet, L., Danese, S. (2020) Inflammatory Bowel Diseases and COVID-19: The invisible Enemy. *Gastroenterology*, **158**(8): 2302- 2304. doi: 10.1053/j.gastro.2020.04.032
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attina, A., Bianco, F.F., Caparello, G., Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Giannattasio, S. (2020) Psychological aspects and eating habits during covid-19 home confinement: Results of ehlc-covid-19 italian online survey. *Nutrients*, **12**(7), 2152: 1-14. doi: 10.3390/nu12072152
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attina, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., De Lorenzo, A. (2020) Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, **18**(1): 229. doi: 10.1186/s12967-020-02399-5
- Dontas, A.S., Zerefos, N.S., Panagiotakos, D.B., Vlachou, C., Valis, D.A. (2008) Erratum: Mediterranean diet and prevention of coronary heart disease in the elderly (Clinical Interventions in Aging vol.2 (1) (109-115)) *Clinical Interventions in Aging*, **3**(2): 397
- Druss, B.G. (2020) Addressing the COVID-19 pandemic in populations with serious mental illness. *JAMA psychiatry*, **77** (9): 891-892. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.0894
- Eisma, MC., Boelen, PA., Lenferink, LIM. (2020) Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *Psychiatry*, **288**(113031). doi: 10.1016/j.psychres.2020.113031
- Galanakis, C.M. (2020) The food systems in the era of the coronavirus (CoVID-19) pandemic crisis. *Foods*, **9**(4): 523. doi: 10.3390/foods9040523
- Goodman, P.S. (2020) A Global Outbreak Is Fueling the Backlash to Globalization. *The New York Times*. Ανακτήθηκε στις 30 Οκτωβρίου 2021.
- Gil, A., Ortega, R.M., Maldonado, J. (2011) Wholegrain cereals and bread: a duet of the Mediterranean diet for the prevention of chronic diseases. *Public health nutrition* **14**(12 A): 2316-2322. doi: 10.1017/S1368980011002576
- Harris, WS. (2008) The omega-3 index as a risk factor for coronary heart disease. *Am J Clinical Nutrition*, **87**(6): 1997S-2002S
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T. (2020) Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, **395** (10223): 497-506. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30183-5
- Husain W., Ashkanani. F. (2020) Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait: A community-based cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, **25**(1): 61. doi: 10.1186/s12199-020-00901-5

- Joshiyura, K., Hu, F., Manson, J., Stampfer, M., Rimm, E., Speizer, F., Colditz, G., Ascherio, A., Rosner, B., Spiegelman, D., Willet, W. (2001) The Effect of Fruit and Vegetable Intake on Risk for Coronary Heart Disease. *Annals of Internal Medicine*, **134** (12): 1106. doi: 10.7326/0003-4819-134-12-200106190-00010
- Iddir, M., Brito, A., Dingeo, G., Fernandez Del Campo, S.S., Samoud, H., La Frano, M.R., Bohn, T. (2020) Strengthening the immune system and reducing inflammation and oxidative stress through diet and nutrition: Considerations during the covid-19 crisis. *Nutrients*, **12**(6): 1562. doi: 10.3390/nu12061562
- Karatzis, K., Papamichael, C., Karatzis, E., Papaioannou, T.G., Voidonikola, P.T., Vamvakou, G.D., Lekakis, J., Zampelas, A. (2008) Postprandial improvement of endothelial function by red wine and olive oil antioxidants: A synergistic effect of components of the mediterranean diet. *Journal of the American College of Nutrition*, **27**(4): 448-453. doi: 10.1080/07315724.2008.10719724
- Kazantzis, N., Flett, R. (1998) Family cohesion and age as determinants of homesickness in university students. *Social Behavior and Personality*, **26**(2): 195-202. doi: 10.2224/sbp.1998.26.2.195
- Keys, A. (1997) Coronary heart disease in seven countries. 1970. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, **13** (3): 250-252; discussion 249, 253.
- LePan, N. (2020) Visualizing the history of pandemics. *Visual Capitalist*, **14**.
- Lopez - Miranda J. (2010) Olive oil and health: Summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaén and Córdoba (Spain) 2008. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, **20**(4): 284-294. doi: 10.1016/j.numecd.2009.12.007
- Makino, S., Ikegami, S., Kume, A., Horiuchi, H., Sasaki, H. (2010) Reducing the risk of infection in the elderly dietary intake of yoghurt fermented with *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus* OLL1073R-1. *British Journal of Nutrition*, **104**(7): 998-1006. doi: 10.1017/S000711451000173X
- Mao, F. (2020) Coronavirus Panic: Why are people stockpiling toilet paper? <https://www.bbc.com/news/world-australia-51731422> Ανακτήθηκε στις 16 Δεκεμβρίου 2021
- Martin-Neuning, R., Ruby, B.M. (2020) What does food retail research tell us about the implications of coronavirus (Covid-19) for grocery purchasing habits? *Frontiers in Psychology*, **11**,1448. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01448
- Martzouki, Y., Aldossari, F.S., Veltri, G.A. (2021) Understanding the buffering effect of social media use on anxiety during the COVID-19 pandemic lockdown. *Humanities and Social Sciences Communications*, **8** (1): 47. doi: 10.1057/s41599-021-00724-x
- Mehta, P., McAuley, D.F., Brown, M., Sanchez, E., Tattersall, R.S., Manson, J.J. (2020) COVID-19: consider cytokine storm syndromes and immunosuppression. *The Lancet*, **395**(10229): 1033-1034. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30628-0
- Miquel, P. (2008) A Dictionary of Epidemiology. *Oxford University Press*, **179**. Ανακτήθηκε στις 23 Σεπτεμβρίου 2021
- Mohamed Saleem, T.S., Basha, S.D. (2010). Red wine: A drink to your heart. *Journal of Cardiovascular Disease Research*, **1**(4): 171-176. doi: 10.4103/0975-3583.74259
- Morens, D.M., Folkers, G.K., Fauci, A.S. (2009) What is a pandemic? *Journal of Infectious Diseases*, **200** (7): 1018-1021. doi: 10.1086/644537

- Moynihan, A.B., van Tilburg, W.A.P., Igou, E.R., Wisman, A., Donnelly, A.E., Mulcaire, J.B. (2015) Eaten up by boredom: Consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*, **6**(APR):369. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00369
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., Colao, A. (2020) Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal Clinical Nutrition*, **74**(6): 850-851. doi: 10.1038/s41430-020-0635-2
- Naja, F., Hamadeh, R. (2020) Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. *European journal of clinical nutrition*. **74**: 117-1121
- Oldways (2021) History of the Mediterranean Diet Pyramid <https://oldwayspt.org/traditional-diets/mediterranean-diet> Ανακτήθηκε στις 13 Οκτωβρίου 2021
- Operations Dashboard for ArcGIS (2021) gisanddata.maps.arcgis.com Ανακτήθηκε στις 23 Σεπτεμβρίου 2021
- Palozza, P., Catalano, A., Simone, R., Mele, M., Cittadini, A. (2012) Effect of Lycopene and Tomato Products on Cholesterol Metabolism. *Annals of Nutrition and Metabolism*, **61**(2): 126-134. doi: 10.1159/000342077
- Pan, X., Chen, D., Xia, Y., Wu, X., Li, T., Ou, X., Zhou, L., Liu, J. (2020) Asymptomatic cases in a family cluster with SARS-CoV-2 infection. *The Lancet Infectious Diseases*, **20** (4): 410-411. doi: 10.1016/S1473-3099(20)30114-6
- Parke, C. (2020) Churches cancel Sunday service, move online amid coronavirus outbreak. Fox News. Ανακτήθηκε στις 30 Οκτωβρίου 2021
- Peuhkuri, K., Sihvola, N., Korpela, R. (2012) Diet promotes sleep duration and quality. *Nutrition Research*, **32**(5): 309-319. doi: 10.1016/j.nutres.2012.03.009
- Plushost (2021) Πανελλαδική έρευνα από Plushost & FocusBari για το λιανεμπόριο πριν, κατά και μετά τους περιορισμούς. <https://www.plushost.gr> Ανακτήθηκε 15 Ιανουαρίου 2022.
- Polak, R., Phillips, E., Campbell, A. (2015). Legumes: Health Benefits and Culinary Approaches to Increase Intake. *Clinical Diabetes*, **33**(4): 198-205. doi: 10.2337/diaclin.33.4.198
- Policy Responses to COVID-19 (2020) Ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2021
- Prasad, A.S. (2008) Zinc in human health: Effect of zinc on immune cells. *Molecular Medicine*, **14**(5-6): 353-357. doi: 10.2119/2008-00033.Prasad
- Public Health England. Variants: distribution of case data. <https://www.gov.uk> Ανακτήθηκε 17 Δεκεμβρίου 2021.
- Rodriguez-Perez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., Garcia-Villanova, B., Guerra-Hernandez, E.J., Ruiz-Lopez, M.D. (2020) Changes in dietary behaviours during the COVID-19 outbreak confinement in the Spanish COVIDiet study. *Nutrients*, **12**(6),1730: 1-19. doi: 10.3390/nu12061730
- Rehman, U., Shah Nawaz, M.G., Khan, N.H., Kharshiing, K.D., Khursheed, M., Gupta, K., Kashyap, D., Uniyal, R. (2021) Depression, Anxiety and Stress Among Indians in Times of Covid-19 Lockdown. *Community Mental Health Journal*, **57**(1): 42-48. doi: 10.1007/s10597-020-00664-x
- Ren, S.Y., Gao, R.D., Chen, Y.L. (2020) Fear can be more harmful than the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in controlling the corona virus disease 2019 epidemic. *World journal of clinical cases*, **8**(4): 652-657. doi: 10.12998/wjcc.v8.i4.652

- Rickman, J.C., Barrett, D.M., Bruhn, C.M. (2007) Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, **87**(6): 930-944. doi: 10.1002/jsfa.2825
- Rodrigo, C.P., Vadillo, V.R. (2004) Wheat, bread and pasta in Mediterranean diets | [El trigo, el pan y la pasta en la dieta Mediterranea] *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, **54**(2 SUPPL.1): 52-58
- Ros, E. (2010) Health Benefits of Nut Consumption. *Nutrients*, **2**(7): 652-682. doi: 10.3390/nu2070652
- Rozenberg, S., Body, J., Bruyère, O., Bergmann, P., Brandi, M., Cooper, C., Devogelaer, J., Gielen, E., Goemaere, S., Kaufman, J., Rizzoli, R., Reginster, J. (2015). Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs—A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. *Calcified Tissue International*, **98**(1): 1-17. doi: 10.1007/s00223-015-0062-x
- Ruiz-Roso, M.B., Padilha, P.C., Mantilla-Escalante, D.C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Peres, W.A.F., Martorell, M., Aires, M.T., Cardoso, L.O., Carrasco-Marin, F., Paternina-Sierra, K. (2020) Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, **12**(6),1807:1-18. doi: 10.3390/nu12061807
- Sanchari, S. Unvaccinated and vaccinated have similar viral load in communities high in SARS-CoV-2 delta. News medical life sciences. <https://www.news-medical.net/news/20210803>. Ανακτήθηκε 17 Δεκεμβρίου 2021.
- Simopoulos, A.P. (2001) The Mediterranean Diets: What is so special about the diet of Greece? The Scientific Evidence. *The Journal of Nutrition*, **131**(11): 3065-3073
- Stavridou, A., Stergiopoulou, A.A., Panagouli, E., Mesiris, G., Thirios, A., Mougiakos, T., Troupis, T., Psaltopoulou, T., Tsofia, M., Sergentanis, T.N., Tsitsika, A. (2020) Psychological consequences of COVID-19 in children, adolescents and young adults: A systematic review. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, **74**(11): 615-616. doi: 10.1111/pcn.13134
- Sterman, J.D., Dogan, G. (2015) I'm not hoarding. I'm just stocking up before the hoarders get here: Behavioral causes of phantom ordering in supply chains. *Journal of Operations Management*, 39-40: 6-22. doi: 10.1016/j.jom.2015.07.002
- Thorpe, M. G., Keast, R., Kestin, M., McNaughton, S., Riddell, L. (2014) Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*, **17**(8): 1767-1775. doi: 10.1017/S1368980013001924
- The Jerusalem Post (2020) The long-term effects of the coronavirus. Ανακτήθηκε στις 30 Οκτωβρίου 2021.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J.M., Ventriglio, A. (2020) The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, **66**(4): 317-320. doi: 10.1177/0020764020915212
- Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C., Trichopoulos, D. (2003) Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine*, **348** (26): 2599-2608. doi: 10.1056/NEJMoa025039
- Usher, K., Bhullar, N., Jackson, D. (2020) Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, **29** (15-16): 2756-2757. doi: 10.1111/jocn.15290

- Willett, W.C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., Trichopoulos, D. (1995) Mediterranean diet pyramid: A cultural model for health eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, **61**(6): 1402S-1406S. doi: 10.1093/ajcn/61.6.1402S
- World Health Organization (2020) Getting your workplace ready for COVID-19. Ανακτήθηκε στις 24 Σεπτεμβρίου 2021
- World Health Organization (2020) Advice for public. Ανακτήθηκε στις 28 Σεπτεμβρίου 2021
- Yannakouli, M., Kontogianni, M., Scanmeas, N. (2014) Cognitive health and Mediterranean Diet: Just diet or lifestyle pattern? *Ageing Research Reviews*, **20**: 74-78
- Zabetakis, L., Lordan, R., Norton, C., Tsoupras, A. (2020) Covid-19: The Inflammation Link and the Role of Nutrition in Potential Mitigation. *Nutrients*, **12**(5): 1466. doi: 10.3390/nu12051466
- Zhang, J., Shuai, L., Yu, H., Wang, Z., Qui, M., Lu, L., Cao, X., Xia, W., Wang, Y., Chen, R. (2020) Acute stress, behavioral symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit/hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak. *In Asian journal of psychiatry*, **51**: 102077. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102077
- Γιώση, Μ., Χουσουλάκη, Χ. (2020) Οι διατροφικές συνήθειες σε περίοδο πανδημίας
- Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας (2020) Διαδικτυακή δημοσκόπηση, *Αθηναϊκό Πρακτορείο Ειδήσεων*. Ανακτήθηκε 12 Ιανουαρίου 2022.
- Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis (2014) Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Ανακτήθηκε 7 Φεβρουαρίου 2022.
- Λερατάκη, Κ., Πανουργιά, Π. (2017) Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή στην Κρήτη σήμερα: Διατροφικές συνήθειες υπερηλίκων σε δύο περιοχές της Κρήτης
- Καλαϊτζίδης, Α. (2020) Ευθανασία και triage σε περιπτώσεις πανδημίας. Επίκαιροι νομικοί προβληματισμοί
- Τριχοπούλου, Α. (2010) Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία. *Ελληνική Επιθεώρηση Διαιτολογίας- Διατροφής*, **1**(1): 13-15
- Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων (2015) Μεσογειακή Διατροφή. Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας της UNESCO. Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου 2022. <http://minagric.gr>.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ