

Associações entre Dieta Mediterrânea, fatores de estilo de vida & bem-estar subjetivo

IPSantarém | CIEQV: Paula Pinto, Vanda Andrade, Rui Jorge, Paula Ruivo, Marta Tagarro (PT)

Centro de Edafología y Biología Aplicada del Segura (CEBAS-CSIC): María-Teresa García Conesa (SP)

Democritus University of Thrace: Eirini Deligiannidou, Christos Kontogiorgis (GR)

Slow Food in Bulgaria: Mihail Chervenkov; Institute of Biodiversity and Ecosystem Research (IBEI-BAS): Teodora Ivanova, Petkova-Varadinova, Yulia Bosseva. (BG)

Goce Delcev University: Tatjana Ruskovska, Viktorija Maksimova, Katarina Smilkov, Darinka Gorgieva Ackova., Lence Miloseva. (NMK)

Institute of Clinical Physiology (IFC) National Research Council (CNR): Marika Massaro, Egeria Scoditti, Stefano Quarta. (IT)

University of Nicosia: Elena Philippou (CY)



2019-2022

Objetivos



Explorar a associação entre a adesão à DM, o bem-estar subjetivo (SWB) e outros fatores de estilo de vida



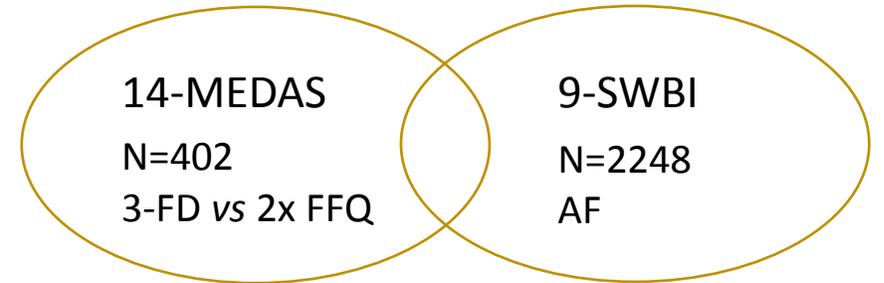
Validar nos sete países um instrumento comum para monitorização da adesão da população adulta à DM

Metodologia

VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTOS

DESENHO QUESTIONÁRIO & RECOLHA DE DADOS

ANÁLISE & PUBLICAÇÃO



Questionário MeDiWeB
abril 2019 a março 2020 N=3350

Open Access Article

Exploring the Validity of the 14-Item Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS): A Cross-National Study in Seven European Countries around the Mediterranean Region

by Maria-Teresa Garcia-Conesa¹, Elena Philippou², Christos Pafitis², Marika Massaro³, Stefano Quarta⁴, Vanda Andrade⁵, Rui Jorge^{5,6,7}, Mihail Chervenkov^{8,9}, Teodora Ivanova^{8,10}, Dessislava Dimitrova^{8,10}, Viktorija Maksimova¹¹, Katarina Smilkov¹¹, Darinka Gjorgieva Ackova¹¹, Lence Miloseva¹¹, Tatjana Ruskovska¹¹, Georgia Eirini Deligiannidou¹², Christos A. Kontogiorgis¹² and Paula Pinto^{5,6,*}

Open Access Article

Mediterranean Diet Adherence and Subjective Well-Being in a Sample of Portuguese Adults

by Vanda Andrade¹, Rui Jorge^{1,2,3}, Maria-Teresa Garcia-Conesa⁴, Elena Philippou^{5,6}, Marika Massaro⁷, Mihail Chervenkov^{8,9}, Teodora Ivanova^{9,10}, Viktorija Maksimova¹¹, Katarina Smilkov¹¹, Darinka Gjorgieva Ackova¹¹, Lence Miloseva¹¹, Tatjana Ruskovska¹¹, Georgia Eirini Deligiannidou¹², Christos A. Kontogiorgis¹² and Paula Pinto^{1,2,13,*}

Open Access Article

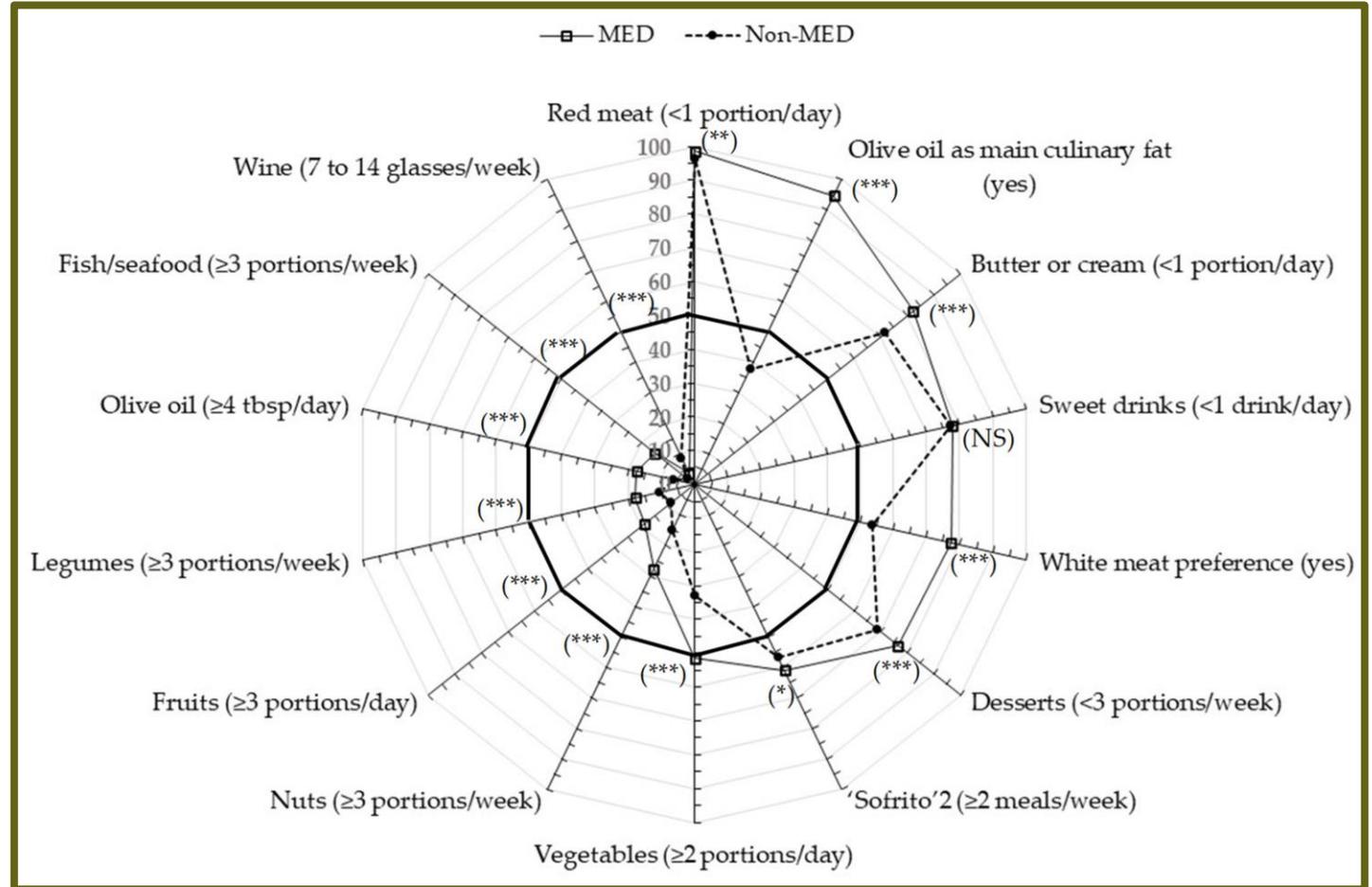
Persistent Moderate-to-Weak Mediterranean Diet Adherence and Low Scoring for Plant-Based Foods across Several Southern European Countries: Are We Overlooking the Mediterranean Diet Recommendations?

by Stefano Quarta¹, Marika Massaro², Mihail Chervenkov^{3,4}, Teodora Ivanova^{4,5}, Dessislava Dimitrova^{4,5}, Rui Jorge^{6,7,8}, Vanda Andrade⁶, Elena Philippou^{9,10}, Constantin Zisimos⁹, Viktorija Maksimova¹¹, Katarina Smilkov¹¹, Darinka Gjorgieva Ackova¹¹, Lence Miloseva¹¹, Tatjana Ruskovska¹¹, Georgia Eirini Deligiannidou¹², Christos A. Kontogiorgis¹², Julio Sánchez-Meca¹³, Paula Pinto^{6,7,*} and Maria-Teresa Garcia-Conesa^{14,*}

Resultados: DM

Adesão moderada ↑
Adesão baixa ↓

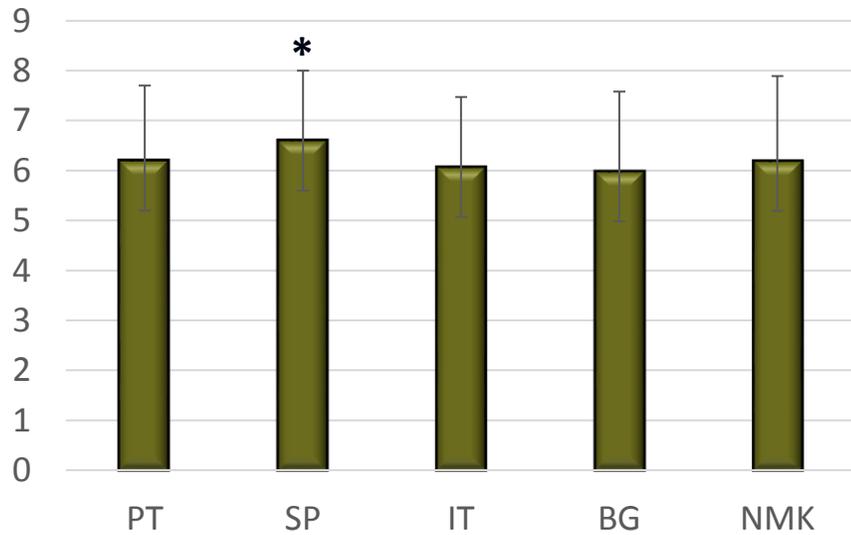
País	14-MEDAS
SP	7.9 ± 1.7
PT	7.4 ± 2.1
GR	7.1 ± 2.0
IT	6.8 ± 1.5
CY	6.1 ± 2.0
BG	5.8 ± 1.8
MK	5.3 ± 1.8



Fatores positivamente associados com maior adesão à DM
Género feminino; estar empregado; tempo passado na natureza;
bem-estar subjetivo; nº de refeições por dia

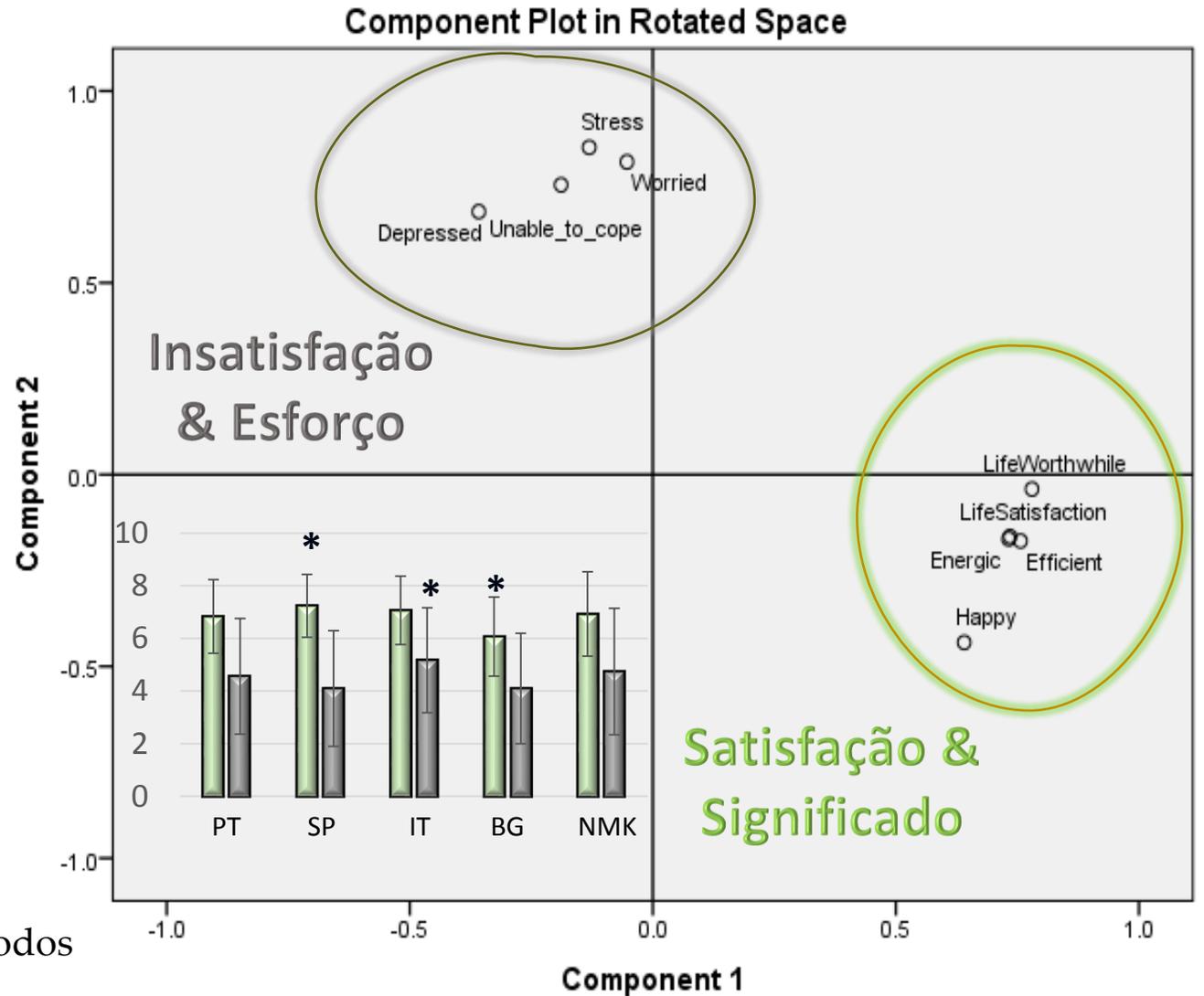
Resultados: SWB

Índice global de bem-estar subjetivo 9-itens



Média (escala 0 a 10) /DP;

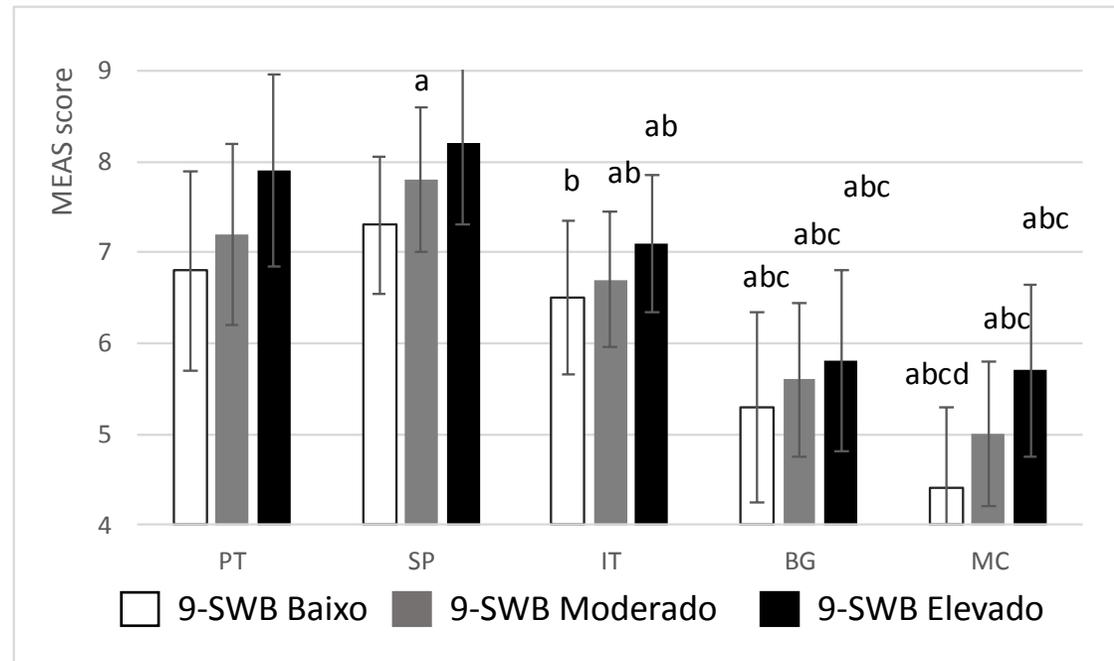
*diferenças significativas ($p < 0.05$) relativamente a todos os restantes países



Resultados: SWB vs estilo de vida

Correlações de fatores sociodemográficos e estilo de vida com bem-estar subjetivo			
	9-itens-SWB	Satisfação & Significado	Insatisfação & Esforço
Fatores sociodemográficos			
Sexo	-0.103/0.000	-0.059/0.009	0.110/0.000
Saúde			
Presença de patologia	-0.077/0.001	-0.051/0.023	0.076/0.001
Estilo de vida			
Horas de sono	0.140/0.000	0.071/0.002	-0.155/0.000
Tempo na natureza	0.067/0.004	0.046/0.042	-0.080/0.000
Tempo com amigos	0.328/0.787	0.101/0.000	-0.066/0.003
Atividade diária	0.048/0.039	0.083/0.000	-0.020/0.378
Atividade desportiva	0.052/0.026	0.077/0.001	-0.061/0.007
Adesão à DM (MEDAS score)	0.070/0.003	0.126/0.000	0.207/0.867

Resultados expressos como rho/p-value. Correlações significativas para $p < 0.002$ (correção Bonferroni)



Médias (DP); a, b – diferentes de Baixo ou Moderado, respectivamente

Perfis 9-SWB (0-10): Baixo < 5 ; Moderado $[5; 7]$; Elevado ≥ 7

Muito obrigada
pela vossa
atenção

Estamos em fase de recolha após confinamento. Por favor, colaborem preenchendo e divulgando o questionário.

<https://paulapinto.wixsite.com/mediweb>

<https://forms.gle/ocLMTPdGjw1tej1o7>

