



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



خرداد ماه ۱۴۰۳



نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

افزایش احتمال اختلالات خواب، استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات

خلق و خو در سالمندان دچار ناامنی غذایی

مجری اصلی:

دکتر لیلا آزادبخت، دانشکده تغذیه و رژیم شناسی



طرح تحقیقاتی با عنوان "بررسی ارتباط نا امنی غذایی با استرس، اضطراب، افسردگی و خلق و خو در سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران" توسط خانم دکتر لیلا آزادبخت عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه تغذیه کمک نماید. در ادامه خلاصه ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را مختصر بیان کنید.

✍ با سلام، اینجانب دکتر لیلا آزادبخت، دکترای علوم تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران هستم. زمینه پژوهش ها و آموزش های من عمدتاً در حوزه تغذیه جامعه، نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر به ویژه دیابت نوع ۲ و تغذیه گروه های ویژه و آسیب پذیر است.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

اعضای تیم تحقیق عبارتند از: سیده هانیه عباسی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، مریم کریم دهنوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، پریسا نژاد حاجیان کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه و پیشوا ارژنگ کارشناسی ارشد علوم تغذیه.

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه هایی هستند؟

مخاطبان اصلی پژوهش بویژه سالمندان هستند.

✍ یک عنوان کوتاه، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید .
ارتباط معنی دار ناامنی غذایی با کیفیت خواب، افزایش استرس، اضطراب، افسردگی و افت خلق و خو

✍ پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

ناامنی غذایی که به عنوان عدم دسترسی کافی به غذای سالم مورد نیاز برای زندگی و انجام فعالیت های روزانه تعریف می گردد از جمله عوامل مهم تغذیه ای موثر بر حفظ سلامت افراد است. بررسی گروهی از سالمندان نشان دهنده ارتباط معنا دار ناامنی غذایی با افت کیفیت خواب و افزایش احتمال استرس، اضطراب و افسردگی و افت خلق و خو می باشد.

✍ پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا" از نتایج پژوهش شما استفاده می کند.

- اهمیت و نوآوری موضوع
در دوره سالمندی استفاده از منابع غذایی سالم و کافی ممکن است به دلایل مختلفی دچار مشکل گردد. با افزایش جمعیت سالمندان در کشور، انجام بررسی های دقیق بر موارد مربوط به سلامت این گروه جمعیتی می تواند گام مهمی در جهت بهبود سلامت کلی جامعه و همچنین جلوگیری از هزینه های ثانویه درمان در نظر گرفته شود.
- مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی
با ورود به دوران سالمندی، میزان توانایی افراد برای انجام فعالیت بدنی کم شده و افراد تمایل بیشتری به مصرف مواد غذایی آماده پیدا می کنند. بعلاوه مصرف میوه و سبزیجات نیز ممکن است در این گروه جمعیتی کاهش یابد که تمام موارد ذکر شده نهایتاً منجر به ناامنی غذایی می شود.
طبق بررسی های انجام شده، ناامنی غذایی می تواند منجر به افت کیفیت کلی خواب، افزایش استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات خلق و خو می شود.
- موارد کاربرد نتایج طرح
هدف کاربردی طرح، بررسی ارتباط بین ناامنی غذایی در سالمندان با کیفیت خواب و سلامت روان در این گروه می باشد. با توجه به افزایش جمعیت سالمندان در کشور، توضیه می شود برنامه های تغذیه ای جامعی در راستای مطلع نمودن افراد از اهمیت تغذیه در دوران سالمندی تبیین گردد. بوجود آمدن مشکلات روان می تواند

آسیب های بسیاری به کیفیت زندگی افراد سالمند وارد نماید. لذا، لزوم توجه به عوامل تغذیه ای موثر بر سلامت روان می بایست جزو اولویت های آموزشی و پیشگیرانه در نظر گرفته شود.

✍ دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

تأثیر اول: توجه به اهمیت ناامنی غذایی و پیامدهای آن در گروه سالمندان
تأثیر دوم: ارائه نمونه پژوهش در جهت توسعه مطالعات در زمینه پیشگیری از کاهش سلامت روان در سالمندان

✍ محدودیت های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

نمونه مورد مطالعه از بین سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران انتخاب شده اند، لذا ممکن است نتایج قابل تعمیم به تمام کشور نباشد.
برای بررسی دریافت های غذایی از پرسشنامه بسامد خوراک استفاده شده است که ممکن است احتمال سوگیری را افزایش دهد.
ماهیت مقطعی بودن پژوهش امکان ترسیم رابطه علیتی را فراهم نمی کند.

✍ انجام چه پژوهش هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می دهید که می تواند منجر به کاربردی تر شدن نتایج و تأثیر بیشتر یافته های شما شود؟

انجام مطالعات کوهورت بامدت زمان بررسی بیشتر می تواند منجر به بررسی بهتر ارتباط بین ناامنی غذایی و سلامت روان گردد.
تعداد حجم نمونه بالاتر و همچنین بررسی سالمندان در سایر استان های کشور نیز می تواند منجر به دریافت نتایج جامع تری گردد.

✍ ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش های آتی، به چه حمایت هایی از سمت مسئولین و نهادهای مرتبط نیاز دارد؟

تخصیص امکانات و هزینه مورد نیاز برای انجام پژوهش های وسیع تر مورد نیاز می باشد. همچنین انجام پژوهش های بین رشته ای نیز می تواند بسیار مفید باشد.

✍ آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟

این پژوهش ممکن است منجر به توجه بیشتر به گروه سالمندان به منظور پیشگیری از مشکلات سلامت و کاهش هزینه های درمانی ثانویه گردد.

✍ در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.

مقاله سابمیت شده ولی هنوز منتشر نگردیده است.

✍ اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟

○ تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۵۵۸۰۵

○ ایمیل: azadbakhtleila@gmail.com

✍ حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:

1. Leung CW, Wolfson JA. Food insecurity among older adults: 10-year national trends and associations with diet quality. Journal of the American Geriatrics Society. 2021;69(4):964-71.
2. Pishva Arzhang, S Haniye Abbasi, Peyman Sarsangi, et al. Prevalence of household food insecurity among a healthy Iranian population: A systematic review and meta-analysis. Front Nutr. 2022 Nov 15;9:1006543. doi: 10.3389/fnut.2022.1006543.
3. Fawzia Zahidi, Elnaz Daneshzad, Mohammad Ashraf Farahmand et al, Associations between food insecurity and common mental health problems: a systematic review and meta-analyses of observational studies, Food security
4. Bermúdez-Millán, A., R. Pérez-Escamilla, S. Segura-Pérez, G. Damio, J. Chhabra, C. Y. Osborn, and J. Wagner. 2016. Psychological distress mediates the association between food insecurity and suboptimal sleep quality in latinos with type 2 diabetes mellitus. Journal of Nutrition 146 (10):2051–57. doi:10.3945/jn.116.231365.

✍ در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

شناسنامه خبر

عنوان طرح: بررسی ارتباط نا امنی غذایی با استرس، اضطراب، افسردگی و خلق و خو در سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران

کد طرح: ۵۴۷۸۴

مجری اصلی: دکتر لیلا آزادبخت

تاریخ اختتام: ۱۴۰۳/۰۳/۱۶

لینک مقاله: در دست انتشار