

بررسی ارتباط بین الگوی غذایی و سندرم فرتوتی متوسط در سالمندان

رویا اقمشه¹، امیر منصور علوی نایینی²، خدیجه میرزایی³، میرسعیدیکانی نژاد⁴

- 1- دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، گروه تغذیه جامعه، دانشکده تغذیه و رژیم شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
- 2- نویسنده مسئول: استادیار گروه تغذیه جامعه دانشکده تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران ایران. پست الکترونیکی: amalavi@tums.ac.ir
- 3- استادیار گروه تغذیه جامعه، دانشکده تغذیه و رژیم شناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
- 4- استادیار گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

تاریخ دریافت: 95/9/15

تاریخ پذیرش: 95/12/25

چکیده

سابقه و هدف: چندین فاکتور در ایجاد فرتوتی سالمندان دخیل است و در این میان فاکتور تغذیه یکی از عوامل مهم در ارزیابی تغذیه در نظر گرفته می‌شود. مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط الگوی رژیم غذایی دریافتی و خطر ابتلا به سندرم فرتوتی انجام شد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه مقطعی، 250 زن و مرد 60 تا 75 ساله عضو کانون باز نشستگان قزوین به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ابتلا به سندرم فرتوتی متوسط با داشتن 2 یا 3 شاخص از شاخص‌های پنجگانه fried و همکاران: 1) سرعت کم راه رفتن (2) ضعف عضله (3) خستگی (4) فعالیت فیزیکی کم (5) کاهش وزن غیر عمدی تعریف شد. وزن و قد سالمندان اندازه‌گیری شد. پرسشنامه عمومی و پرسشنامه معتبر و نیمه کمی بسامد خوراک (FFQ) به منظور ارزیابی رژیم غذایی مصرفی شرکت کنندگان در طول یک ماه گذشته تکمیل شد. برای تجزیه و تحلیل نتایج از نرم افزار SPSS 21 استفاده شد. برای تعیین شانس ابتلا به سندرم فرتوتی متوسط بین چارک‌های الگوهای غذایی غالب از آزمون رگرسیون با کنترل متغیرهای مخدوشگر استفاده شد.

یافته‌ها: با استفاده از روش تحلیل عاملی، دو الگوی غذایی سالم و نا سالم در جمعیت مورد مطالعه به دست آمد. خطر بروز سندرم در بالاترین چارک الگوی غذایی سالم هم درمدل خام و هم بعد از تعدیل متغیرهای مخدوشگر به طور معنی‌داری کمتر از پایین‌ترین چارک الگوی غذایی سالم بود. شانس ابتلا به سندرم در بالاترین چارک الگوی غذایی سالم 80% کمتر از چارک اول الگوی غذایی سالم بود.

نتیجه‌گیری: با افزایش چارک‌های الگوی غذایی سالم شیوع سندرم فرتوتی متوسط کاهش معنی‌داری یافت.

واژگان کلیدی: سندرم فرتوتی (frailty)، الگوهای غذایی، سالمندان

• مقدمه

درصد تخمین زده‌اند، فرتوتی درحقیقت بیماری نیست بلکه ترکیب پیچیده‌ای از پروسه طبیعی پیری و مشکلات گوناگون پزشکی است که اخیراً مورد توجه متخصصان طب سالمندی در سراسر جهان قرار گرفته است (4، 5). این موقعیت پیچیده با ضعف، کندی، کاهش انرژی، کاهش فعالیت‌های فیزیکی و در موارد شدیدتر، از دست دادن غیرعمدی وزن همراه است. سالمندان مبتلا به سندرم در خطر بیشتر مشکلاتی نظیر: ناتوانی، خطر سقوط از بلندی، شکستگی، بستری شدن و مرگ زودرس قرار دارند (6-8). ممکن است زمانی این اختلال به عنوان بخشی از روند طبیعی پیری تلقی شود ولی در حقیقت قابل شناسایی، پیشگیری و درمان است و شناسایی علل و عوامل مؤثر بر آن می‌تواند امکان مداخله مناسب را جهت

گسترش مراقبت‌های بهداشتی اولیه، بهبود شرایط اقتصادی-اجتماعی و بالاخره پیدایش فناوری‌های جدید پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها، موجب افزایش جمعیت سالمندان شده است (1). نگرانی عمده رشد جمعیت سالمندان، افزایش شیوع بیماری‌های مزمن و ناتوانی‌هاست یعنی شرایطی که با فرآیند پیری همراه است و نیازمند توجهی خاص می‌باشد (2). امروزه یکی از مسائل مورد توجه محافل طب سالمندی، سندرم‌های سالمندی هستند. این سندرم‌ها گروهی از ویژگی‌ها هستند که در سالمندان شیوع بالایی دارند ولی بیماری در نظر گرفته نمی‌شوند (3). سندرم فرتوتی (frailty) یکی از این سندرم‌هاست که مطالعات گوناگون شیوع آن را در سالمندان جوامع مختلف 7 تا 26

0/95 یعنی 1/96 از فرمول $n = Z^2 \cdot p(1-p) / d^2$ تعداد نمونه‌ها 200 نفر محاسبه شد ولی با توجه به این که یکی از اهداف مطالعه تعیین الگوی غذایی غالب و بررسی ارتباط آن با سندرم می‌باشد و برای تعیین الگوی غذایی حداقل 250 نمونه لازم است، در این مطالعه 125 نفر سالمند مرد و 125 نفر سالمند زن 60 تا 75 ساله که عضو کانون بازنشستگان قزوین بودند، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند.

به این ترتیب که با استفاده از لیست بازنشستگان در فاصله سنی 60 تا 75 سال با نمونه‌گیری تصادفی افراد انتخاب شدند و با تماس تلفنی توضیح مختصری در مورد پژوهش به آنها داده شد و به محل کانون بازنشستگان دعوت شدند. با افراد انتخاب شده تماس تلفنی گرفته شد و پس از توضیح مختصری در مورد پژوهش از آنها دعوت شد که در محل کانون بازنشستگان حاضر شوند. عدم استفاده از عصا، واکر و سایر وسایل کمک حرکتی، عدم ابتلا به سرطان فعال و یا سابقه ابتلا به بیماری‌های ناتوان کننده مثل نارسایی‌های شدید قلبی یا سکت‌های مغزی و عدم نقص حافظه و فراموشی و آلزایمر و اختلالات بلع و جویدن جز معیارهای ورود به مطالعه محسوب می‌شدند. فرم رضایت کتبی توسط سالمندان تکمیل شد و سایر اطلاعات به روش مصاحبه حضوری و تکمیل پرسشنامه‌ها توسط کارشناس تغذیه آموزش دیده جمع آوری شد. اولین پرسشنامه شامل اطلاعات اقتصادی اجتماعی، سابقه ابتلا به بیماری‌ها، داروهای مصرفی؛ مصرف مکمل‌های غذایی و استعمال سیگار بود و پرسشنامه دیگر، پرسشنامه بسامدخوراک (FFQ) بود. پرسشنامه بسامدخوراک، شامل 117 مورد از مواد غذایی رایج در جامعه ایرانی به همراه یک واحد استاندارد برای هر ماده غذایی است که اطلاعات مربوط به تکرار مصرف مواد غذایی افراد را اندازه‌گیری می‌کند، و بسامد مصرف هر ماده غذایی در روز، هفته و ماه مشخص می‌شود. مقادیر ذکر شده هر غذا با استفاده از راهنمای مقیاس‌های خانگی (15) به گرم تبدیل و گرم مصرفی هر یک از مواد غذایی در روز برای هر فرد محاسبه می‌شود. هاشمی و همکاران در مطالعه رابطه الگوهای غذایی و سارکوپنی در سالمندان ایرانی؛ روایی و پایایی این پرسشنامه را آزمون و تایید کرده اند (16، 17).

آزمایشات فیزیکی مربوط به سندرم جمع آوری و قد و وزن افراد مورد مطالعه به روش‌های استاندارد اندازه‌گیری شد و BMI باروش تقسیم وزن بر مجذور قد محاسبه شد. انجام این پژوهش به تأیید کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی تهران رسیده است.

پیشگیری و یا به تأخیر انداختن سندرم فراهم نماید (4). سبب شناسی بروز این سندرم و گسترش آن علاوه بر تغییرات هورمونی و فرآیند التهاب، عوامل تغذیه‌ای را نیز مؤثر دانسته‌اند (7). مطالعات متعددی رابطه یک ماده مغذی مانند کاروتنوئیدها، ویتامین‌های D، E، C، فولات، انرژي، پروتئین و غلات کامل را بررسی کرده‌اند (9-13) و کمبود دریافت انرژي و پروتئین و کاهش مواد مغذی موجود در خون را از عوامل خطر بروز سندرم دانسته‌اند (10، 13).

احتمالاً روش‌های به کار رفته در اپیدمیولوژی تغذیه احتمالاً نمی‌تواند اثر واقعی مواد غذایی بر سلامت انسان را به درستی مشخص کند. راه حل پیشنهادی برای این دسته از مشکلات، استفاده از تحلیل الگوهای غذایی (dietary pattern analysis) است که در سال 1986 توسط jacobson و همکاران ارائه شد (7). در این روش برهم کنش همه غذاها و مواد مغذی در رژیم غذایی در نظر گرفته می‌شود و محقق می‌تواند ارتباط رژیم غذایی با بیماری‌ها را بدون در نظر گرفتن مواد مغذی خاص یا غذای خاص موجود در آن رژیم شناسایی کند (4).

از نظر مفهومی نیز بررسی الگوهای غذایی به واقعیت نزدیک‌تر است. زیرا افراد مواد مغذی را به صورت مجزا مصرف نمی‌کنند بلکه مجموعه‌ای از غذاها با ترکیب پیچیده‌ای از مواد مغذی را می‌خورند که بر یکدیگر اثر متقابل دارند. بنابراین ممکن است اثر یک ماده مغذی به تنهایی بر وضعیت سلامت به قدری کوچک باشد که دریافت آن مشکل باشد، ولی پیوستن اثر مجموعه‌ای از مواد مغذی در غالب یک الگوی غذایی می‌تواند به راحتی کشف شود. بنابراین مطالعه الگوهای غذایی می‌تواند مطالعات بررسی یک ماده مغذی را تکمیل کرده و بر محدودیت‌های آن غلبه کند (14). با توجه به این که تاکنون در کشور ما مطالعه‌ای در رابطه با سندرم فرتوتی و عوامل مؤثر بر آن انجام نشده است و در مورد وضعیت تغذیه سالمندانی که خارج از مراکز نگهداری سالمندان زندگی می‌کنند، نیز اطلاعات کمی وجود دارد، لذا شناسایی الگوهای غذایی غالب سالمندان و بررسی ارتباط الگوی غذایی با ابتلا به سندرم جهت انجام مداخلات به موقع، به منظور پیشگیری و یا به تأخیر انداختن سندرم ضروری به نظر می‌رسد.

• مواد و روش‌ها

جمع آوری اطلاعات: مطالعه حاضر یک مطالعه مقطعی توصیفی-تحلیلی است که از اول مهر تا پایان بهمن 1393، به مدت 5 ماه انجام شده است. با در نظر گرفتن $p=0/15$ و خطای قابل پذیرش 0/05 و ضریب Z اطمینان

fried و همکاران در مطالعه سلامت قلب و عروق (7) استفاده شد. این شاخص‌ها بارها در مطالعات دیگر استفاده و اعتبار آن تأیید شده است (20). با توجه به گروه هدف مطالعه که افراد مبتلا به فرتوتی متوسط بودند، سالمندانی که دو یا سه شاخص را داشته باشند، به عنوان فرتوتی متوسط وارد مطالعه شدند. شاخص‌ها عبارتند از: 1- احساس خستگی عمومی که براساس گزارش خود فرد تعیین می‌شود: برای تعیین این شاخص از فرد مورد نظر می‌پرسیم هفته گذشته چند روز این احساس را تجربه کرده است: 1) انجام دادن هر کاری برای من همراه با زحمت و سختی زیاد است (2) نمی‌توانم راه بروم. اگر پاسخ فرد بیشتر از سه تا چهار روز در هفته گذشته باشد احساس خستگی عمومی برای فرد مثبت در نظر گرفته می‌شود. 2- ضعف عضلانی: قدرت عضلات دست 2 بار، هر بار با فاصله 30 ثانیه، برای هر دست با Jamar dynamometer بر حسب کیلوگرم اندازه‌گیری (از فرد خواسته می‌شود حداکثر فشار را اعمال کند) می‌شود. میانگین حداکثر فشار دست چپ و راست به عنوان قدرت عضله دست با استانداردهای تدوین شده برای جنس و شاخص توده بدنی مقایسه می‌شود. 3- سرعت کم راه رفتن: به این ترتیب که زمان را برای 15 فوت (4/5 متر) پیاده روی، دو بار اندازه می‌گیریم و بهترین زمان را با استاندارد موجود برای جنس و قد مقایسه می‌کنیم. اگر بهترین زمان راه رفتن کمتر از مقادیر جدول بود سرعت کم راه رفتن برای فرد مثبت در نظر گرفته می‌شود. 4- سطح پایین فعالیت فیزیکی: براساس تعریف شاخص fried و همکاران اگر مصرف انرژی هفتگی در مردان کمتر از 383 کالری و در زنان کمتر از 270 کالری باشد، سالمند مورد نظر فرتوت در نظر گرفته می‌شود. برای پاسخ به این سوال از سالمندان در مورد فعالیت‌های فیزیکی آنها در طول هفته گذشته و زمان آن سوال می‌شود و کالری فعالیت مورد نظر در دقیقه در زمان آن ضرب می‌شود. 5- اگر فرد سال گذشته بیشتر از 4/5 کیلوگرم وزن به طور غیر عمدی کم کرده باشد.

تحلیل‌های آماری

متغیرهای مخدوشگر بالقوه مطالعه حاضر: در این مطالعه ویژگی‌های اقتصادی-اجتماعی، سبک زندگی، ابتلا به بیماری‌ها، داروها و مکمل‌های مصرفی و سطح تحصیلات سالمندان شرکت کننده در مطالعه می‌توانند متغیرهای مخدوشگر باشند.

کلیه تحلیل‌های مطالعه با نرم افزار SPSS21 انجام شد.

مشخصات تن سنجی و داده‌های حاصل از پرسشنامه عمومی بر اساس میانگین و انحراف معیار داده‌های کمی و توزیع

تعیین الگوهای غذایی غالب: تعیین الگوهای غذایی براساس یافته‌های تغذیه ای کل افراد شرکت کننده در مطالعه مقطعی انجام شد. دریافت‌های غذایی افراد در مدت یک ماه اخیر به صورت روزانه (مثل نان) هفتگی (مثل گوشت) و یا ماهیانه به وسیله کارشناس تغذیه آموزش دیده جمع آوری شد. مقادیر یاد شده هر غذا با استفاده از کتاب راهنمای مقیاس خانگی (15) به گرم در روز تبدیل و در نهایت معادل گرمی مصرف برای هر یک از اقلام غذایی به ازای فرد در روز تعیین شد. برای آنالیز مواد غذایی علاوه بر جدول غذایی USDA از جدول ترکیبات غذایی ایرانی (درمورد غذاهایی مانند کشک) استفاده شده است. الگوهای غذایی غالب باروش تحلیل عاملی بر روی داده‌های حاصل از پرسشنامه بسامدخوراک تعیین شدند. به منظور اجرای تحلیل عاملی به علت تعداد زیاد اقلام غذایی موجود در پرسشنامه بسامد خوراک، ابتدا اقلام غذایی (Food Items)، بر مبنای تشابه مواد مغذی آنها و بر اساس مواد مغذی دخیل در سندرم فرتوتی که در مطالعات پیشین به دست آمده بود و بر اساس راهنمای ملی مواد مغذی USDA (18)، به 25 گروه غذایی (Food Groups) طبقه بندی گردیدند. در صورتی که ترکیب مواد مغذی یک قلم غذایی تفاوت عمده ای با سایر اقلام غذایی داشت و یا مصرف آن بیانگر عادت غذایی خاصی بود؛ آن ماده غذایی به تنهایی یک گروه را تشکیل می‌داد. سپس کل مصرف هر شخص برای هر گروه از مواد غذایی برحسب گرم در روز محاسبه شد. به منظور دستیابی به یک ماتریس ساده با قابلیت تفسیر بهتر و استخراج الگوهای غذایی مطلوب از چرخش واریماکس (Varimax rotation) استفاده شد. سپس برای تعیین تعداد الگوهای غذایی که باید حفظ شوند ابتدا از معیار ویژه 1/5 که در اغلب موارد مقدار ویژه شاخص کلیدی جهت تعیین تعداد الگوها یا عامل‌ها به شمار می‌رود؛ استفاده شد (14). اما این روش چهار الگوی غذایی را نشان داد که برای تحلیل‌های بعدی زیاد بود. بنابراین از نمودار scree برای تعیین تعداد الگوهای غذایی استفاده شد. و در نهایت دو الگوی غذایی غالب با مقادیر ویژه (eigen values) بیشتر از 1/8 انتخاب شدند (19). برای هر یک از شرکت کنندگان یک امتیاز الگو برای هر یک از الگوهای غذایی محاسبه شد که نشان دهنده وابستگی آن فرد به هر یک از الگوهای غذایی بود، سپس افراد بر اساس چارک‌های امتیاز الگوهای غذایی طبقه بندی شدند.

تعیین سالمندان مبتلا به سندرم فرتوتی (frailty): برای تعیین سالمندان مبتلا به سندرم از شاخص‌های تعریف شده

با استفاده از روش تحلیل عاملی، دو الگوی غذایی غالب در سالمندان مورد مطالعه شناسایی شد. 1- الگوی غذایی سالم: این الگوی غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، ماهی، سویا، لبنیات کم چرب، روغن زیتون، تخم مرغ، غلات کامل، میوه های خشک و حبوبات و مغزها و 2- الگوی غذایی ناسالم: این الگوی غذایی غنی از گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، چربی های جامد، شکر و انواع شیرینی ها، غذاهای آماده، سیب زمینی، غلات تصفیه شده، نوشیدنی های شیرین و نمک می باشد. جدول 1 اقلام غذایی موجود در هر گروه غذایی و بار عاملی گروه های غذایی را در الگوهای غذایی غالب نشان می دهد. دو الگوی غذایی غالب؛ مجموعاً 22/297 درصد کل واریانس مصرف را توجیه می کنند. قابل ذکر است که به جز الگوهای غذایی ذکر شده؛ الگوهای غذایی دیگری نیز شناسایی شدند؛ اما به علت واریانس پایینی که این الگوها توجیه می کردند در بقیه تحلیل ها در نظر گرفته نشدند (جدول 1).

فراوانی مطلق و نسبی داده های کیفی مشخص گردید. برای ارزیابی متغیرهای کمی در چارک های الگوهای غذایی از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه (ANOVA) استفاده شد. از آزمون chi square جهت مقایسه متغیرهای کیفی در چارک های الگوی غذایی استفاده شد. سطح معنی داری p-value پایین تر از 0/05 تعریف گردید. در این پژوهش از آنالیز رگرسیون لجستیک چند گانه جهت محاسبه نسبت های شانس (OR) و فاصله اطمینان 95% برای ابتلا به سندرم فرتوتی در رابطه با الگوهای غذایی در مدل خام و در چهار مدل مختلف استفاده شد. مدل 1: تعدیل شده برای سن و BMI، مدل 2: تعدیل شده برای متغیرهای مدل یک به اضافه سیگار و تحصیلات دانشگاهی، مدل 3: تعدیل شده برای متغیرهای مدل 2 به اضافه انرژی دریافتی، مدل 4: تعدیل شده برای متغیرهای مدل 3 به اضافه جمع داروهای مصرفی.

• یافته ها

در این مطالعه اطلاعات دریافت های رژیمی شرکت کنندگان با جدول ترکیبات مواد غذایی ایرانی و جدول ترکیبات مواد غذایی USDA محاسبه شد (21).

جدول 1. گروه های غذایی به کار رفته در تحلیل الگوهای غذایی و بار عاملی آن ها برای الگوهای غذایی شناسایی شده *

الگوهای غذایی		اقلام غذایی	گروه های غذایی
ناسالم	سالم		
-	0/68	کاهو، گوجه فرنگی، خیار، سبزی خوردن، انواع سبزی پخته، قارچ، کدو حلوایی، کدو خورشیدی، بادمجان، کرفس، نخودسبز، لوبیاسبز، هویج، سیر، پیاز، انواع کلم، انواع فلفل، اسفناج و شلغم	سبزیجات
-	0/56	طالبی، خربزه، هندوانه، گلابی، زردآلو، گیلاس، آلبالو، سیب، هلو، شلیل، گوجه سبز، انجیر، انگور، کیوی، پرتقال، خرمالو، نارنگی، انار، خرما، آلو، توت فرنگی، موز، لیمو شیرین، لیموترش و آب میوه های خانگی	میوه ها
-	0/55	انواع ماهی و کنسرو تون ماهی	ماهی
-0/34	0/54	شیر کم چرب و بدون چربی، ماست کم چرب و دوغ	لبنیات کم چرب
-	0/54	تخم مرغ	تخم مرغ
-	0/52	روغن زیتون و زیتون	روغن زیتون
-	0/43	عدس، لوبیا، نخود، باقلا و لپه	حبوبات
-0/43	0/31	نان سنگک، جو و ذرت	غلات کامل
-	0/31	بادام، بادام زمینی، گردو، پسته، فندق، تخمه	مغزها
-	0/25	کشمش، توت، برگه ها	میوه های خشک
-	0/21	سویا	سویا
-	-	سوسیس، کالباس، همبرگر	گوشت های فرآوری شده
-	-	چای، قهوه	چای و قهوه
-	-	کره، روغن نباتی جامد، روغن حیوانی	چربی های جامد
0/68	-	کیک، بیسکویت، شکلات و محصولات قنادی	شیرینی ها
0/62	-	گوشت گوساله، گوشت گوسفند، گوشت چرخ کرده	گوشت قرمز
0/57	-	شیر پرچرب، شیر کاکائو، ماست پرچرب، خامه، بستنی، پنیر خامه ای و کشک	لبنیات پرچرب
0/55	-	نمک	نمک
0/51	-	سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا	غذاهای آماده
0/38	-	قند، نقل، شکر، عسل، مربا، کمپوت، حلوانشکری، نبات، آب نبات،	شکر
0/37	-	سیب زمینی	سیب زمینی
0/32	-	نوشیدنی های شیرین	نوشیدنی های شیرین
0/31	-	غلات تصفیه شده	غلات تصفیه شده
0/24	-	نان لواش، بربری، تافتون، باگت، برنج، ماکارونی، رشته	گوشت پرندگان
-	-	مرغ	مرغ
-	-	روغن های مایع و مایونز	روغن های مایع
10/676	11/621		درصد واریانس بیان شده (%)

* مقادیر کمتر از 0/2 جهت سهولت، حذف شده اند.

جدول 2. مقایسه مشخصات عمومی و دریافت‌های غذایی شرکت کنندگان در مطالعه بر حسب چارک‌های امتیاز گوهایی غذایی غالب

P	رتبه الگوی سالم				رتبه الگوی ناسالم				P	رتبه الگوی سالم				P	رتبه الگوی ناسالم			
	چارک سوم تعداد=62	چارک دوم تعداد=63	چارک اول تعداد=62	چارک چهارم تعداد=63	چارک سوم تعداد=62	چارک دوم تعداد=63	چارک اول تعداد=62	چارک چهارم تعداد=63		چارک سوم تعداد=62	چارک دوم تعداد=63	چارک اول تعداد=62	چارک چهارم تعداد=63		چارک سوم تعداد=62	چارک دوم تعداد=63	چارک اول تعداد=62	چارک چهارم تعداد=63
0/884	66/16±4/81	65/61±4/41	66/19±4/27	64/87±4/11	64/9±4	66/02±4/57	67/34±4/44	67/34±4/44	0/001	66/19±4/27	65/61±3/96	66/19±4/27	64/87±4/11	64/9±4	66/02±4/57	67/34±4/44	سن*	
0/631	160/83±6/81	163/32±8/24	161/78±5/89	2685±4/34	26/9±3/83	26/52±3/53	25/85±4/45	25/85±4/45	0/142	161/78±5/89	162/5±8/37	161/78±5/89	2685±4/34	26/9±3/83	26/52±3/53	25/85±4/45	نماینه توده بدن* kg/m ²	
0/675	24(38/71)	28(44/44)	22(35/48)	35(55/55)	25(40/32)	19(30/16)	23(37/1)	23(37/1)	0/029	22(35/48)	28(44/44)	22(35/48)	35(55/55)	25(40/32)	19(30/16)	23(37/1)	تحصیلات دانشگاهی**	
0/131	9(14/52)	6(9/53)	13(20/97)	6(9/52)	4(6/44)	7(11/11)	16(25/8)	16(25/8)	0/007	13(20/97)	5(7/94)	13(20/97)	6(9/52)	4(6/44)	7(11/11)	16(25/8)	تنیها زندگی کردن***	
0/923	32(51/61)	33(52/38)	29(46/77)	30(47/62)	32(51/61)	30(47/62)	33(23/53)	33(23/53)	0/895	29(46/77)	31(49/2)	29(46/77)	30(47/62)	32(51/61)	30(47/62)	33(23/53)	زن***	
0/912	11(17/74)	10(15/87)	12(19/35)	6(9/52)	10(16/13)	13(20/63)	17(27/42)	17(27/42)	0/069	12(19/35)	13(20/63)	12(19/35)	6(9/52)	10(16/13)	13(20/63)	17(27/42)	سیگار**	
0/107	8(12/9)	10(15/87)	9(14/51)	7(11/11)	2(3/23)	9(14/29)	11(17/74)	11(17/74)	0/073	9(14/51)	2(13/17)	9(14/51)	7(11/11)	2(3/23)	9(14/29)	11(17/74)	بیماری‌ها***	
0/673	2(3/23)	5(7/94)	4(6/45)	4(6/35)	2(3/23)	2(3/17)	8(12/9)	8(12/9)	0/089	4(6/45)	5(7/94)	4(6/45)	4(6/35)	2(3/17)	2(3/17)	8(12/9)	بیماری قلبی	
0/281	15(24/19)	11(17/46)	10(16/13)	12(19/05)	11(17/74)	10(15/87)	10(16/13)	10(16/13)	0/962	10(16/13)	7(11/11)	10(16/13)	12(19/05)	11(17/74)	10(15/87)	10(16/13)	اسم	
0/498	18(29/03)	26(41/27)	23(37/1)	20(31/75)	24(38/7)	24(38/1)	24(38/7)	24(38/7)	0/818	23(37/1)	25(39/68)	23(37/1)	20(31/75)	24(38/7)	24(38/1)	24(38/7)	دیابت	
0/105	27(43/55)	32(50/79)	21(33/87)	23(36/5)	22(35/48)	27(42/86)	28(45/16)	28(45/16)	0/626	21(33/87)	20(31/75)	21(33/87)	23(36/5)	22(35/48)	27(42/86)	28(45/16)	آرتروز	
0/029	25(40/32)	31(49/2)	22(35/48)	38(60/32)	31(50)	29(46/03)	18(29/03)	18(29/03)	0/005	22(35/48)	38(60/32)	22(35/48)	38(60/32)	31(50)	29(46/03)	18(29/03)	فشارخون	
0/378	15(24/2)	10(15/87)	8(12/9)	12(19/04)	8(12/9)	11(17/46)	12(19/35)	12(19/35)	0/763	8(12/9)	10(15/87)	8(12/9)	12(19/04)	11(17/46)	11(17/46)	12(19/35)	فعالیت فیزیکی منظم**	
1/00	2(3/23)	2(3/17)	2(3/23)	1(1/59)	3(4/84)	2(3/17)	2(3/23)	2(3/23)	0/785	2(3/23)	2(3/17)	2(3/23)	1(1/59)	2(3/17)	2(3/17)	2(3/23)	داروها**	
0/162	25(40/32)	30(47/62)	20(32/26)	22(34/92)	22(35/48)	25(39/68)	25(40/32)	25(40/32)	0/891	20(32/26)	19(30/16)	20(32/26)	22(34/92)	25(39/68)	25(40/32)	25(40/32)	داروهای خوراکی دیابت	
0/097	13(20/97)	27(42/86)	25(40/32)	19(30/16)	21(33/87)	24(38/1)	22(35/48)	22(35/48)	0/652	25(40/32)	21(33/33)	25(40/32)	19(30/16)	24(38/1)	22(35/48)	22(35/48)	انسولین	
0/419	23(37/1)	27(42/86)	23(37/1)	20(31/75)	20(32/26)	27(42/86)	24(38/71)	24(38/71)	0/507	23(37/1)	18(28/57)	23(37/1)	20(31/75)	27(42/86)	24(38/71)	24(38/71)	داروهای فشارخون	
<0/001	2864/96±468/77	2479/05±542/32	2298/5±518/53	2792/7±569/8	2531/9±479/2	2470/5±39/6	2225/5±563/1	2225/5±563/1	<0/001	2298/5±518/53	2348/5±471/57	2298/5±518/53	2792/7±569/8	2531/9±479/2	2470/5±39/6	2225/5±563/1	داروهای چربی خون	
0/063	392/91±83/3	362/51±88/67	354/1±80/7	416/68±82/8	374/33±76/25	355/94±69/8	334/5±88/46	334/5±88/46	<0/001	354/1±80/7	372/55±83/1	354/1±80/7	416/68±82/8	374/33±76/25	355/94±69/8	334/5±88/46	آسپرین	
0/631	90/25±22/9	86/44±23/62	91/36±20/58	108/54±21/2	90/16±17/4	83/35±13/38	75/17±19/8	75/17±19/8	<0/001	91/36±20/58	89/42±20/55	91/36±20/58	108/54±21/2	90/16±17/4	83/35±13/38	75/17±19/8	دریافت‌های غذایی*	
<0/001	110/1±23/1	83/26±23/33	66/52±18/53	87/61±27/2	83/4±23/9	85/5±25/22	71/86±27/2	71/86±27/2	0/004	66/52±18/53	68/84±14/1	66/52±18/53	87/61±27/2	83/4±23/9	85/5±25/22	71/86±27/2	کربوهیدرات	

* اطلاعات براساس میانگین و انحراف معیار بیان شده است.
 ** آزمون ANOVA برای متغیرهای کمی استفاده شده است.
 *** آزمون chi-square برای متغیرهای کیفی استفاده شده است.

بیشتری داشتند ($p < 0/001$) ولی این ارتباط در الگوی غذایی ناسالم دیده نشد و دریافت چربی در بالاترین چارک هر دو الگوی غذایی بیشتر از چارک‌های پایین‌تر همان گروه بود ($P < 0/001$).

نسبت شانس ابتلا به سندرم فرتوتی متوسط بین چارک‌های الگوهای غذایی سالم در جدول 3 آمده است. در مدل خام ارتباط بین الگوی غذایی سالم با ابتلا به سندرم فرتوتی معنی‌دار بود ($OR = 0/16$; $95\% CI: 0/07-0/37$). پس از تعدیل اثر سن و نمایه توده بدن (BMI) در مدل یک و تعدیل اثر متغیرهای تحصیلات و مصرف سیگار (به علاوه متغیرهای مدل یک) در مدل 2 مشاهده گردید، شانس ابتلا به سندرم فرتوتی متوسط در افرادی که در پایین‌ترین چارک امتیاز الگوی غذایی سالم قرار دارند در مقایسه با بالاترین چارک همان الگو، پنج برابر بیشتر است ($OR = 0/2$; $95\% CI: 0/08-0/48$) در مدل 3، متغیر انرژی (به علاوه متغیرهای مدل یک و دو) تعدیل شد و در مدل نهایی، جمع داروهای مصرفی (به علاوه متغیرهای مدل یک، دو و سه) تعدیل شد. زمانی که تمام متغیرهای مخدوشگر در مدل نهایی در نظر گرفته شدند، همچنان الگوی غذایی سالم به صورت معنی‌دار با کاهش خطر ابتلا به سندرم فرتوتی متوسط همراه بود ($p < 0/05$) (جدول 3).

مطابق یافته‌ها که در جدول 2 نمایش داده شده است، افرادی که در بالاترین چارک الگوی غذایی سالم قرار داشتند، به طور معنی‌دار سن کمتر ($p = 0/001$) و وزن بیشتری ($p = 0/01$) داشتند. ولی از نظر نمایه توده بدن تفاوت آماری معنی‌دار در چارک‌های الگوی غذایی سالم مشاهده نشد. درصد بیشتری از سالمندان چارک‌های بالاتر الگوی غذایی سالم تحصیلات دانشگاهی داشتند ($p = 0/029$). درصد بیشتری از پایین‌ترین چارک الگوی غذایی سالم به تنهایی زندگی می‌کردند ($p = 0/007$). افراد در بالاترین چارک الگوی غذایی ناسالم نمایه توده بدن بیشتری از سالمندان اولین چارک همان الگو داشتند ($p = 0/037$). درحالی که باتوجه به جدول، از نظر جنس، سن و وزن تفاوت آماری معنی‌داری در چارک‌های الگوی غذایی ناسالم مشاهده نشد. درصد بیشتری از سالمندان بالاترین چارک الگوی غذایی سالم ($p = 0/005$) و پایین‌ترین چارک الگوی غذایی ناسالم ($p = 0/029$) فعالیت بدنی منظم داشتند (جدول 2).

از نظر تغذیه، میانگین دریافت انرژی افراد در هر دو الگو، در چارک بالاتر نسبت به افراد چارک اول به طرز معنی‌داری بیشتر بود ($p < 0/001$). در هر دو الگو دریافت کربوهیدرات از چارک اول تا چهارم افزایش داشت ولی این میزان فقط در الگوی سالم معنی‌دار بود ($P < 0/001$). افراد در بالاترین چارک الگوی سالم نسبت به افراد چارک اول دریافت پروتئین

جدول 3. مقادیر نسبت شانس برای سندرم frailty متوسط در چارک‌های مختلف الگوهای غذایی غالب در مدل خام و پس از کنترل اثر مخدوشگرها

P	چارک‌های الگوی غذایی ناسالم				P	چارک‌های الگوی غذایی سالم				
	چارک چهارم	چارک سوم	چارک دوم	چارک اول		چارک چهارم	چارک سوم	چارک دوم	چارک اول	
0/293	1/4(0/68-2/9)	1/05(0/5-2/17)	0/67(0/31-1/44)	1	<0/001	0/16(0/07-0/37)	0/48(0/23-0/99)	0/7(0/35-1/42)	1	مدل خام
				1					1	OR 95% (CI)
0/288	1/5(0/71-3/18)	1/15(0/54-2/43)	0/7(0/32-1/53)	1	0/002	0/19(0/08-0/45)	0/59(0/28-1/24)	0/79(0/38-1/62)	1	مدل 1
				1					1	OR 95% (CI)
0/297	1/54(0/72-3/27)	1/2(0/56-2/56)	0/72(0/33-1/59)	1	0/004	0/2(0/08-0/48)	0/59(0/28-1/25)	0/76(0/37-1/58)	1	مدل 2
				1					1	OR 95% (CI)
0/142	1/99(0/87-4/55)	1/29(0/56-2/78)	0/75(0/34-1/66)	1	0/004	0/18(0/07-0/47)	0/57(0/26-1/22)	0/73(0/35-1/54)	1	مدل 3
				1					1	OR 95% (CI)
0/134	2/02(0/88-4/62)	1/23(0/57-2/67)	0/74(0/34-1/65)	1	0/003	0/17(0/07-0/44)	0/56(0/26-1/23)	0/7(0/33-1/49)	1	مدل 4
				1					1	OR 95% (CI)

مدل 1: تعدیل شده برای سن و BMI

مدل 2: تعدیل شده برای متغیرهای مدل یک به اضافه سیگار و تحصیلات دانشگاهی

مدل 3: تعدیل شده برای متغیرهای مدل 2 به اضافه انرژی دریافتی

مدل 4: تعدیل شده برای متغیرهای مدل 3 به اضافه جمع داروهای مصرفی

• بحث

مطالعه دیگری توسط Sameera (4) در ایتالیا به منظور بررسی رابطه الگوی غذایی مدیترانه ای و سندرم فرتوتی انجام شده است. نتایج این مطالعه نشان داد سالمندانی که در بالاترین چارک امتیاز پیروی از رژیم مدیترانه ای قرار دارند 70 درصد شانس کمتری برای ابتلا به سندرم دارند.

Bollwen (22) و همکاران نیز مطالعه ای در آلمان به منظور بررسی ارتباط الگوی غذایی مدیترانه ای و سندرم فرتوتی انجام دادند. نتایج این مطالعه نشان داد، شانس ابتلا به سندرم فرتوتی در بالاترین چارک امتیاز رژیم مدیترانه ای 81% نسبت به اولین چارک کاهش یافته است. نتایج هر دو مطالعه فوق اثر محافظتی الگوی غذایی مدیترانه ای را در برابر سندرم مورد نظر تأیید می کنند. الگوی غذایی سالم مطالعه ما سرشار از سبزیجات، حبوبات، سویا، میوه های تازه و خشک شده، مغزها، دانه ها و ماهی می باشد و شباهت زیادی به الگوی غذایی مدیترانه ای تعریف شده در مطالعات فوق دارد. به عبارت دیگر، یافته های مطالعه ما همسو با یافته های مطالعات ذکر شده است. در الگوی مدیترانه ای تعریف شده مصرف هرگونه گوشت (به جز ماهی) امتیاز منفی دارد، درحالی که گوشت به عنوان یک منبع عمده پروتئین، اثر حفاظتی در مقابل سندرم فرتوتی دارد (13).

مطالعه مشابه دیگر، مطالعه ای است که هاشمی و همکاران (17)، در تهران به منظور بررسی ارتباط الگوهای غذایی با سارکوپنی (نشانگان پیشرونده و فراگیر کاهش توده و قدرت عضله) و پره سارکوپنی بر روی 300 نفر زن و مرد بالای 55 سال انجام دادند. در این مطالعه، پس از تعدیل اثر سن، جنس و انرژی، مشاهده شد، افرادی که در بالاترین سهک الگوی غذایی مدیترانه ای قرار دارند، 58 درصد شانس کمتری برای ابتلا به سارکوپنی در مقایسه با سهک اول همان الگوی غذایی دارند. الگوی مدیترانه ای در این مطالعه غنی از سبزی ها، میوه ها، روغن زیتون، ماهی و دانه ها بود. ولی دوالگوی غذایی دیگر تعریف شده در این مطالعه، الگوی غذایی غربی (غنی از شکر، سویا و غذاهای آماده) و الگوی غذایی مخلوط (پروتئین حیوانی، غلات تصفیه شده و سیب زمینی) هیچ ارتباطی با سارکوپنی نداشتند. یافته های این مطالعه هم یافته های مطالعه حاضر را تأیید می کند.

با در نظر گرفتن این نکته که چندین مطالعه سندرم فرتوتی، گسترش آن و سایر شرایط مرتبط با سالمندی مانند کاهش عملکرد فیزیکی، کاهش قدرت ماهیچه های اسکلتی و کاهش قدرت حرکت را با التهاب و استرس اکسیداتیو مرتبط

مطالعه حاضر، نخستین مطالعه ای است که به بررسی رابطه الگوهای غذایی و سندرم فرتوتی در جمعیت ایرانی پرداخته است. در مطالعه حاضر قبل از تعدیل متغیرها و در مدل خام کاهش معنی داری در شانس ابتلا به سندرم با افزایش امتیاز پیروی از الگوی غذایی سالم مشاهده شد. پس از کنترل اثر سن، BMI، تحصیلات، استعمال سیگار، انرژی و جمع داروهای مصرفی سالمندان، مشاهده شد، افرادی که در بالاترین چارک الگوی غذایی سالم قرار دارند، نسبت به افراد پایین ترین چارک این الگو 83 درصد، شانس کمتری جهت ابتلا به سندرم دارند. این در حالی است که هیچ گونه ارتباط آماری معنی داری بین ابتلا به سندرم در چارک های الگوی غذایی نا سالم قبل و بعد از تعدیل متغیرهای مخدوشگر دیده نشد. هرچند که یک روند افزایشی در شانس ابتلا به سندرم فرتوتی با افزایش امتیاز پیروی از الگوی غذایی ناسالم دیده شد.

مطالعات انجام شده در زمینه الگوی غذایی و سندرم فرتوتی محدود است، دریک مورد Leon-Munoz و همکاران در اسپانیا به بررسی ارتباط الگوهای غذایی با سندرم فرتوتی پرداخته اند، نتایج این مطالعه، هم در مدل خام و هم بعد از تعدیل اثر متغیرهای مخدوشگر ارتباط معکوس بین خطر بروز سندرم فرتوتی در سالمندان و الگوی غذایی محتاطانه (prudent pattern) (غنی از روغن زیتون، سبزیجات و حبوبات) را نشان داد. نتایج این مطالعه نشان داد سالمندانی که در بالاترین سهک الگوی غذایی سالم قرار دارند، نسبت به افراد سهک اول، 60 درصد شانس کمتری جهت ابتلا به سندرم دارند. درحالی که سالمندانی که در بالاترین سهک الگوی غذایی غربی (با دریافت بالای غلات تصفیه شده، لبنیات پرچرب، گوشت قرمز و گوشت های فرآیند شده) قرار داشتند، شانس ابتلای بیشتری نسبت به پایین ترین سهک همان الگو داشتند ولی این ارتباط از نظر آماری معنی دار نبود ($p>0/05$). نتایج این مطالعه کوهورت که با حضور 1872 سالمند انجام شده است، مشابهت زیادی با نتایج مطالعه حاضر دارد. الگوی رژیم غذایی محتاطانه این رژیم مشابه رژیم سالم مطالعه ما و الگوی رژیم غذایی غربی این مطالعه هم مشابه رژیم غذایی نا سالم مطالعه حاضر بود. نتایج این مطالعه اثر محافظتی الگوی غذایی سالم را در بروز سندرم فرتوتی تأیید می کند، در این مطالعه نیز ارتباط معنی داری بین الگوی غذایی غربی و بروز سندرم دیده نشد.

نتایج مطالعه ما، نتایج مطالعاتی را که ارتباط بین سندرم فرتوتی و تغذیه را در سطح مواد مغذی سنجیده اند نیز تأیید می‌کند (28, 29).

مهم‌ترین محدودیت این مطالعه ماهیت مقطعی بودن آن است، که مانع از آن می‌شود که رابطه علت و معلولی بین الگوهای غذایی غالب سالمندان با سندرم فرتوتی به خوبی استنتاج شود. با وجود کنترل عوامل مخدوشگر که با خطر بروز سندرم در سالمندان مرتبط می‌باشند، ممکن است عوامل مخدوش کننده بالقوه و ناشناخته دیگری وجود داشته باشند، که با هر دو عامل مرتبط باشند.

یافته‌های این مطالعه، نشان می‌دهد که الگوی غذایی سالم با کاهش خطر سندرم فرتوتی، در سالمندان مرد و زن ایرانی مرتبط است. ولی در این مطالعه هیچ ارتباطی بین سندرم فرتوتی و الگوی غذایی ناسالم دیده نشد. پیشنهاد می‌شود، انجام این مطالعه به صورت آینده نگر و در سطح وسیع تر در جامعه سالمندان ایرانی انجام شود.

سپاسگزاری: بدینوسیله از معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران و هیأت مدیره کانون بازنشستگان قزوین که در اجرای این طرح پژوهشی ما یاری کردند، کمال تشکر و سپاس را دارد.

دانسته‌اند (23-26). دریافت بالای چند ماده مغذی آنتی اکسیدان در الگوی غذایی سالم مطالعه حاضر، مانند بتا کاروتن‌ها و ویتامین‌های C و E و سایر مواد موجود در غذاهای گیاهی مانند اجزای پلی فنولیک موجود در غذاهای گیاهی می‌تواند اثرات مفید این الگو را در محافظت از بروز سندرم توضیح دهد.

در مطالعه حاضر الگوی غذایی سالم با مصرف بالای میوه ها، سبزی‌ها، زیتون، میوه‌های خشک، مغزها، ماهی، سویا و لبنیات کم‌چرب و غلات کامل، شانس خطر ابتلا به سندرم فرتوتی را کاهش داده است و این یافته، با اکثر یافته‌های موجود که ارتباط الگوهای غذایی و سندرم فرتوتی را بررسی کرده‌اند، مطابقت دارد. در مطالعه حاضر الگوی غذایی ناسالم با افزایش شانس ابتلا به سندرم مرتبط نبود. این یافته نیز با یافته‌های مطالعات موجود مشابهت دارد. در الگوی غذایی ناسالم در کنار مواد غذایی همچون غذاهای آماده، نمک، چربی‌های هیدروژنه و شکر، سیب زمینی، لبنیات پرچرب و گوشت قرمز هم وجود دارد. ممکن است علت ارتباط ضعیف بین الگوی غذایی ناسالم و افزایش خطر بروز سندرم مقادیر بالای پروتئین حیوانی در رژیم مذکور باشد. چندین مطالعه نقش حمایتی پروتئین مخصوصاً پروتئین حیوانی را به عنوان منبع اسیدهای آمینه ضروری در بروز سندرم فرتوتی نشان داده‌اند (27).

• References

1. Malek Afzali H, Baradaran Eftekhari M, Hejazi F, Toktam KH, Tabrizi R, Faridi T. Social Mobilization for Health Promotion in Elderly. *J Hakim Research*.2006;9(4):1-7.
2. G A Park. Social And Prevention Medical Text Book. Shojaei Tehrani H, Malek Afzali H .5th Edition.Tehran; Samat 2008.
3. Inouye SK, Studenski S, Tinetti ME, GA Kuchel, et al. Geriatric syndromes : clinical, Research ,and, Policy implications of a core Geriatric concept. *J Am Geriatr Soc*.2007; 55:780-91.
4. Sameera A, Bandinelli S, Bandeen-Roche K, Chen P, Milaneschi Y , Tanaka T, et al. A Higher Adherence to a Mediterranean-Style Diet is Inversely Associated With the Development of Frailty in Community-Dwelling Elderly Men and Women. *J Nutr Epidemiology*.2012 Oct; 2161-2166.
5. Ellen S, Kerrie M, Loprinzi PD, Tang AM , and Crespo CJ , et al. Lower Nutritional Status and Higher Food Insufficiency in Frail Older Us Adults.Br *J Nutr*.2013 July 14; 110(1):172-178.
6. Shardell M, Hicks GE, Miller RR, Kritchevsky S, Andersen D, Bandinelli S , et al. Association of low vitamin D levels with the Frailty syndrome in men and women. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*.2009;64:69-75.
7. Fried LP, Tangen CM, Walston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*.2001; 56:M146-56.
8. Woods NF, LaCroix AZ, Gray SI, Aragaki A, Cochrane BB, Brunner RL, et al. Frailty emergence and consequences in Women age 65 and older in the Women, s Health Initiative Observational Study. *J AM Geriatr Soc*.2005; 53: 1321-30.
9. Wilhelm-Leen ER, Hall YN, Debor IH, Chertow GM. Vitamin D deficiency and frailty in older Americans. *J intern Med*.2010; 268:171-80.
10. Bartali B, Frongillo EA, Bandinelli S, Lauretani F, Semba RD, Fried LP, et al. Low nutrient intake is an essential component of frailty in older persons. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*.2006; 61:589-93.
11. Semba RD, Bartali B, Zhou J, Blaum C, Ko CW, Fried LP. Low serum micronutrient cocentrations predict frailty among older women living in the community .*J Gerontol A Biol Sci Med Sci*.2006;61:594-9.

12. Michelon E, Blaum C, Semba RD, Xue QL, Ricks MO, Fried LP. Vitamin and carotenoid status in older women: associations with the frailty syndrome. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*.2006; 61:600-7.
13. Beasley JM, LaCroix AZ, Neuhaus ML, Huang Y, Tinker L, Woods N, et al. Protein intake and incident frailty in the Women, s Health Initiative observational study. *J Am Geriatr Soc*.2010;58:1063-71.
14. Hu FB, Rimm E, Smith - Warner SA, Feskanich D, Stampfer MJ, Ascherio A, et al. Reproducibility and Validity of Dietary Patterns Assessed with a Food-Frequency Questionnaire. *Am J Clin Nutr*.1999;69(2):243-9.
15. Ghafarpour M, Houshyar-Rad A, Kianfar H, editor. *The Manual for household measures, cooking Yields factors and edible portion of food*. Tehran Keshavarzi press; 1999.
16. Mirmiran P, Esfahani FH, Mehrabi Y, Hedayati M, Azizi F. Reliability and relative validity of an FFQ for nutrients in the Tehran lipid and glucose study. *Public Health Nutr*.2010; 13:654–62.
17. Hashemi R, Motlagh AD, Heshmat R, Esmailzadeh A, Payab M¹, Yousefinia M, et al. Diet and its relationship to sarcopenia in community dwelling Iranian elderly: A cross sectional study. *Nutrition*.2015 Jan;31(1):97-104.
18. United States Department of Agriculture (Agricultural Research Service, (National Nutrient Database for Standard Reference (Release 26), available at: [Http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list](http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list)
19. Kim JO, Mueller CW. *Factor Analysis: Statistical Methods and Practical Issues*: New York: Oxford University Press; 1998.
20. Woods NF, LaCroix AZ, Gray SL, Aragaki A, Cochrane BB, Brunner RL, et al. Frailty: emergence and consequences in women aged 65 and older in the Women's Health Initiative Observational Study. *J Am Geriatr Soc*. 2005; 53:1321–30.
21. Sarkissian N AM. *Food composition table of Iran*. first ed. Islamic Republic of Iran: Institute of Nutrition Sciences and Food Technology; 1980.
22. Bollwein J, Diekmann R, Kaiser MJ, Bauer JM, Uter W, Sieber CC, et al. Dietary Quality is Related to Frailty in Community –dwelling Older Adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2013 April; 68(4):483-9.
23. Howard C, Ferrucci L, Sun K, Fried LP, Walston J, Varadhan R, Guralnik JM, Semba RD. Oxidative protein damage is associated with poor grip strength among older women living in the community. *J Appl Physiol*.2007; 103: 17–20.
- 24) Guttridge DC, Mayo MW, Madrid LV, Wang CY, Baldwin AS Jr. NFkappaB- induced loss of MyoD messenger RNA: possible role in muscle decay and cachexia. *Science*.2000; 289: 2363–6.
25. Ershler WB. A gripping reality: oxidative stress, inflammation, and the pathway to frailty. *J Appl Physiol*.2007; 103:3–5.
26. Kregel KC, Zhang HJ. An integrated view of oxidative stress in aging: basic mechanisms, functional effects, and pathological considerations. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2007; 292: R18–36.
27. Rolland Y¹, Czerwinski S, Abellan Van Kan G, Morley JE, Cesari M, Onder G, et al. Sarcopenia: its assessment, etiology, pathogenesis, consequences and future perspectives. *J Nutr Health Aging* 2008;12:433-50.
28. Bollwein J, Volkert D, Diekmann R, Kaiser MJ, Uter W, et al. Nutritional status according to the mini nutritional assesmant (MNA) and frailty in community dwelling older persons : a close relationship.2013 April;17(4):351-6.
29. Dorner E, Loger J, Tschinderle J, Stein KV, Haider S, Kapan A, et al. Association Between Nutritional Status and Frailty in Acute Hospitalised Elderly Patients. *J Nutr Health and Aging*.2014; 18:264-270.

Relationship between Dietary Patterns and Moderate Frailty Syndrome in Elderly

Aghmashe R¹, Alavi-Naeini A^{2*}, Mirzaei Kh⁴, Yekaninejad M³

1- School of Nutritional Sciences and Dietetics, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2- *Corresponding author: Department of Community Nutrition, School of Nutrition and Food Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. Email: amalavi@tums.ac.ir

3- Department of community Nutrition, School of Nutritional Sciences and Dietetics, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

4- Department of Biostatistics and Epidemiology, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received 5 Dec, 2016

Accepted 15 Mar, 2017

Background and Objectives: There is evidence of the role of certain nutrients as risk factors for frailty. We have - examined the association between dietary patterns and frailty in a sample of the Qazvin elderly population.

Materials & Methods: This study was conducted in 250 randomly elderly people, retired from governmental organizations, aged 60-75 years. Moderate frailty was defined as meeting 2-3 of the following 5 item criteria: 1) slow walking, 2) muscular weakness, 3) exhaustion, 4) low physical activity and 5) unintentional weight loss. Informed consent forms were completed by the participants personally, and also two questionnaires; including; general questionnaire and; food frequency questionnaire (FFQ); were completed for each participants by a trained dietitian. Weights and heights were measured. logistic regression was performed to measure the effect of adherence to each dietary pattern on the odds of frailty syndrome.

Results: Using factor analysis, two main dietary patterns were used most often by the study population: healthy pattern and unhealthy pattern account for about 22.3% of the total variation in the food diversity population. We compared the chance of frailty in different quartiles of the pattern. The risk for the syndrome in the highest quartile of healthy dietary pattern was significantly less than the lowest quartile of healthy dietary pattern in both the raw model and after adjusting for confounding variables. The risk of metabolic syndrome in the highest quartile of healthy dietary pattern was 80% lower than the first quarter of healthy dietary pattern. No significant difference in the quartile of the unhealthy pattern was found.

Conclusion: This study shows that using healthy dietary patterns; reduce the chance of frailty syndrome.

Keywords: Frailty syndrome, Dietary patterns, Frail elderly