18–35 YAŞ KADINLARDA FARKLI VÜCUT TİPLERİNE GÖRE AKDENIZ YAŞAM TARZI UYUMU ILE ABDOMINAL YAĞLANMA ARASINDAKI İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mehmet ÖZCAN[1], Nilsu OLCAR[2], Halil ŞEHİTLİOĞULLARI[3],Vildan MEVSİM[4]

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı bmehmetozcan@gmail.com[1]
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, nilsu.olcar@deu.edu.tr[2]
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı halilsehitliogullari@gmail.com[3]
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı vildan.mevsim@deu.edu.tr[4]

Bildiri Türü: Poster

Amaç: Bu çalışmanın amacı, 18–35 yaş kadınlarda farklı vücut tiplerine göre Akdeniz yaşam tarzı uyumu ile abdominal yağlanma arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Güncel literatürde Akdeniz yaşam tarzının kardiyometabolik risk faktörleri üzerindeki koruyucu etkileri iyi tanımlanmış olmakla birlikte, bu ilişkinin vücut şekli farklılıkları bağlamında ve abdominal yağlanmayı yansıtan duyarlı antropometrik göstergeler ile birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Bu durum, yaşam tarzı davranışları ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin daha bütüncül bir yaklaşımla incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Metodoloji: Bu araştırma kesitsel analitik tipte planlanmıştır. Çalışmanın evrenini Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Aile Sağlığı Merkezleri'ne kayıtlı 18–35 yaş arası kadınlar oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü, MEDLIFE puanı ile abdominal yağlanma göstergesi (ABSI) arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik korelasyon analizi temel alınarak hesaplanacak olup, %95 güven düzeyi ve %80 güç ile yaklaşık 200–250 katılımcının dahil edilmesi planlanmaktadır. Olası veri kayıpları göz önünde bulundurularak örneklem büyüklüğü artırılacaktır.

Veriler; sosyodemografik bilgi formu, Akdeniz yaşam tarzı uyumunu değerlendiren MEDLIFE ölçeği ve vücut tipinin belirlenmesinde kullanılan Body Shape Assessment Scale (BSAS) aracılığıyla toplanacaktır. Antropometrik değerlendirme kapsamında boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevresi ölçülecek; beden kütle indeksi (BKİ) ve abdominal yağlanma göstergesi olarak A Body Shape Index (ABSI) hesaplanacaktır.

İstatistiksel analizde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra vücut tiplerine göre grup karşılaştırmaları yapılacak; MEDLIFE puanı ile ABSI arasındaki ilişki korelasyon analizleri ile değerlendirilecek ve olası karıştırıcı değişkenlerin kontrolü amacıyla çok değişkenli regresyon modelleri kullanılacaktır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilecektir. Çalışma için etik kurul onayı alınacak ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam temin edilecektir.

Bulgular: Akdeniz yaşam tarzına uyum düzeyi yüksek olan kadınlarda abdominal yağlanma düzeyinin daha düşük olacağı öngörülmektedir. Ayrıca vücut tiplerine göre yaşam tarzı uyumu ve abdominal yağlanma göstergelerinin farklılık gösterebileceği; özellikle merkezi yağlanma eğilimi daha belirgin olan vücut tiplerinde düşük Akdeniz yaşam tarzı uyumunun daha yüksek ABSI değerleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çok değişkenli analizlerde, yaşam tarzı uyumunun abdominal yağlanma üzerinde bağımsız bir belirleyici olabileceği öngörülmektedir.

Sonuç: Bu çalışmanın, aile hekimliği pratiğinde kadın sağlığının bütüncül değerlendirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Yaşam tarzı özellikleri ile abdominal yağlanma arasındaki ilişkinin vücut tipleri bağlamında ortaya konulması, birinci basamakta bireyselleştirilmiş risk değerlendirmesi ve hedefe yönelik yaşam tarzı danışmanlığı açısından yol gösterici olabilir. Elde edilecek bulguların, koruyucu hekimlik uygulamalarında sürdürülebilir ve kişiselleştirilmiş müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: akdeniz diyeti, yaşam tarzı, abdominal obezite, antropometri, genç yetişkin

ASSOCIATION BETWEEN MEDITERRANEAN LIFESTYLE ADHERENCE AND ABDOMINAL ADIPOSITY ACROSS BODY TYPES IN WOMEN AGED 18–35 YEARS

Mehmet ÖZCAN[1], Nilsu OLCAR[2], Halil ŞEHİTLİOĞULLARI[3], Vildan MEVSİM[4]

Dokuz Eylül University Faculty of Medicine Department of Family Medicine bmehmetozcan@gmail.com[1]
Dokuz Eylül University Faculty of Medicine Department of Family Medicine nilsu.olcar@deu.edu.tr[2]
Dokuz Eylül University Faculty of Medicine Department of Family Medicine halilsehitliogullari@gmail.com[3]
Dokuz Eylül University Faculty of Medicine Department of Family Medicine vildan.mevsim@deu.edu.tr[4]

Presentation type: Poster

Objective: The aim of this study is to evaluate the relationship between adherence to the Mediterranean lifestyle and abdominal adiposity among women aged 18–35 years, according to different body types. Although the protective effects of the Mediterranean lifestyle on cardiometabolic risk factors have been well established in the literature, studies examining this relationship in the context of body shape differences and using sensitive anthropometric indicators reflecting abdominal adiposity are limited. This highlights the need for a more holistic approach to investigating the relationship between lifestyle behaviors and body composition.

Methodology: This study is designed as a cross-sectional analytical study. The study population will consist of women aged 18–35 years registered at the Family Health Centers of Dokuz Eylül University. The sample size will be calculated based on correlation analysis to assess the relationship between MEDLIFE scores and abdominal adiposity measured by A Body Shape Index (ABSI). With a 95% confidence level and 80% power, approximately 200–250 participants are planned to be included. The sample size will be increased to account for potential data loss.

Data will be collected using a sociodemographic questionnaire, the MEDLIFE scale to assess adherence to the Mediterranean lifestyle, and the Body Shape Assessment Scale (BSAS) to classify body types. Anthropometric measurements will include height, body weight, and waist circumference. Body mass index (BMI) and A Body Shape Index (ABSI) will be calculated as indicators of general and abdominal adiposity, respectively.

In addition to descriptive statistics, group comparisons will be conducted according to body types. The relationship between MEDLIFE scores and ABSI will be evaluated using correlation analyses. Multivariable regression models will be applied to control for potential confounding

variables. Statistical significance will be set at $p<0.05$. Ethical approval will be obtained, and informed consent will be secured from all participants.

Results: It is anticipated that women with higher adherence to the Mediterranean lifestyle will have lower levels of abdominal adiposity. Additionally, lifestyle adherence and abdominal adiposity are expected to differ across body types. In particular, lower adherence to the Mediterranean lifestyle may be associated with higher ABSI values in body types characterized by greater central fat accumulation. Multivariable analyses are expected to demonstrate that lifestyle adherence is an independent determinant of abdominal adiposity.

Conclusion: This study is expected to contribute to a holistic evaluation of women's health in family medicine practice. Understanding the relationship between lifestyle factors and abdominal adiposity in the context of body types may guide individualized risk assessment and targeted lifestyle counseling in primary care. The findings may also support the development of sustainable and personalized preventive interventions.

Keywords: mediterranean diet, life style, abdominal obesity, anthropometry, young adult