

# ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



## ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: " Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΙΔΗΜΙΑ "

### ΟΡΙΣΜΟΣ

Ως Παχυσαρκία ορίζεται η παθολογική κατάσταση αυξημένης εναπόθεσης και παραμονής του λίπους στο ανθρώπινο σώμα. Εμφανίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους πάνω από τα φυσιολογικά όρια για την ηλικία, το φύλο, τη φυλή και άλλους παράγοντες.

Η παχυσαρκία αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία και ύπουλο εχθρό για την αισθητική του σώματος. Κι ενώ σε παισιότερες εποχές μπορεί να διαδραμάτιζε το ρόλο αποθήκης λίπους - εξασφαλίζοντας την επιβίωση σε περιόδους λιμού - το μόνο που εξασφαλίζει σήμερα, είναι η μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, χαρακτηρίζει την παχυσαρκία ως μία από τις σύγχρονες επιδημίες. Κάθε χρόνο η παχυσαρκία προκαλεί το θάνατο σε χιλιάδες ανθρώπους, ενώ αποτελεί παγκοσμίως τη δεύτερη κατά σειρά αιτία θανάτων που μπορούν να αποφευχθούν.

Ο πιο αποδεκτός τρόπος καθορισμού της παχυσαρκίας, βασίζεται στην μέτρηση του Δείκτη Σωματικής Μάζας (Δ.Μ.Σ) ή Β.Μ.Ι από τον διεθνή όρο Body Masse Index. Με Δ.Μ.Σ 30 ή παραπάνω: το άτομο θεωρείται παχύσαρκο, ενώ με Δ.Σ.Μ. 25 έως 29.9: υπέρβαρο. Είναι πολύ απλό να υπολογίσει κανείς το Β.Μ.Ι του, αρκεί να διαιρέσει το σωματικό του βάρος (σε κιλά) δια το τετράγωνο του ύψους του (σε μέτρα). Π.χ. άτομο 80 κιλών με ύψος 1,90 μέτρα, έχει  $MI = 80 / (1,9)^2 = 22,1$  δηλαδή <25, άρα φυσιολογικό.

Η αυξημένη περιμετρος της μέσης (πάνω από 102cm για τους άνδρες και πάνω από 88cm για τις γυναίκες), το κάπνισμα, η συστηματική κατανάλωση μη υγιεινών τροφών και η μειωμένη άσκηση, έχουν άμεση σχέση με την αύξηση του Δ.Μ.Σ και αναπόφευκτα, με την εγκατάσταση της παχυσαρκίας.

### ΑΙΤΙΑ

Η παχυσαρκία οφείλεται σε κληρονομικούς, περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς παράγοντες.

Η τάση για παχυσαρκία ευνοείται σε μεγάλο βαθμό από το περιβάλλον στο οποίο ζούμε. Στις δυτικές κοινωνίες, η υπεραφθονία αγαθών υψηλής θερμιδικής αξίας σε συνδυασμό με την έλλειψη άσκησης, συνεισφέρουν σημαντικά στην εξάπλωση της νόσου. Οι ακατάστατοι χρόνοι γευμάτων και το αυξημένο άγχος, συμβάλλουν εξίσου σημαντικά στην εμφάνιση παχυσαρκίας.

Σημαντικό ρόλο επίσης διαδραματίζει και η προδιάθεση του ανθρώπου να αναπτύξει σχέση εξάρτησης με το φαγητό, η οποία μπορεί να καταλήξει σε υπερφαγία. Οι άνθρωποι δεν τρώνε μόνο και μόνο για να χορτάσουν. Έχει βρεθεί, πως η αυξημένη κατανάλωση τροφών δημιουργεί την ψευδαίσθηση κάλυψης ψυχολογικών αναγκών, όπως: ευχαρίστησης, ξεκούρασης και ηρεμίας. Πολλές φορές αποτελεί αφορμή για αναγκαστικό «διάλειμμα» από τις υποχρεώσεις, το άγχος και την εσωτερική ένταση. Το φαγητό θεωρείται από κάποιους "εξάρτηση" που δεν μπορούμε εύκολα να «κόψουμε» ή να περιορίσουμε.

### ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΕΞ ΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Οι γρήγορες και παρατεταμένες αυξήσεις του σωματικού βάρους, μπορούν να εμφανισθούν ακόμη και από την παιδική ηλικία (παιδική παχυσαρκία), με επίδραση στην νοσηρότητα και την θνησιμότητα στα άτομα αυτά, είτε ως παιδιά, είτε ως ενήλικες αργότερα.

Τα βρέφη με υψηλό βάρος γέννησης φαίνεται να έχουν αυξημένο κίνδυνο επακόλουθου υπερβολικού βάρους και εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη. Οι διάφορες πνευμονοπάθειες που εμφανίζονται σε βρέφη ή οι καρδιαγγειακές παθήσεις κατά την ενηλικίωση, αποτελούν μερικές από τις επιπλοκές εμφάνισης πρώιμης παχυσαρκίας.

Η εφηβεία αποτελεί και αυτή κριτική περίοδο κατά την οποία το υπερβολικό βάρος μπορεί να παρουσιασθεί και μπορεί να αυξήσει τους κινδύνους των συνεπειών της παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή. Διάφορες μελέτες αποδεικνύουν ότι μέχρι και 80% των υπέρβαρων εφήβων, θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες.

Οι κύριες επιπλοκές της παχυσαρκίας (παιδικής, εφηβικής, ενήλικων) είναι:

**1. Ψυχοκοινωνικές:** Οι παχύσαρκοι υποτιμούν τον εαυτό τους, εμφανίζουν τάσεις απομόνωσης, εκδηλώνουν διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς (υπερφαγία, νευρογενής ανορεξία ή βουλιμία), αγχώδεις εκδηλώσεις και κατάθλιψη.

**2. Μηχανικές επιπλοκές σοβαρής παχυσαρκίας:**

**α) ορθοπαιδικές:** βλάβες στο μηριαίο οστόν με πόνο στα ισχία και παθολογική κλίση στα κάτω άκρα.

**β) καρδιοαναπνευστικές:** σύνδρομο υποαερισμού ή άπνοιες (παροδική διακοπή της αναπνοής) κατά τον ύπνο, αρτηριακή υπέρταση και προδιάθεση για αρτηριοσκλήρυνση.

**γ) μεταβολικές-ορμονικές:** δυσλιπιδαιμία (αύξηση χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων), αύξηση ουρικού οξέος, υπερινσουλιναίμια, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 σε ποσοστό 8-45% των παιδιών, διαταραχές περιόδου, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, πρώιμη έναρξη εφηβείας, λιπώδη διήθηση ήπατος, χολολιθίαση.

Συμπερασματικά, η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων (εμφραγμάτων του μυοκαρδίου, εγκεφαλικών επεισοδίων και σακχαρώδη διαβήτη). Κάθε απώλεια σωματικού βάρους (έστω και 5-10%), μπορεί να μειώσει σημαντικά τους παράγοντες κινδύνου (δυσλιπιδαιμία, υπέρταση κ.α) περιορίζοντας την εμφάνιση των παθολογικών αυτών καταστάσεων.

### ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

#### 10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Οι γονείς θα πρέπει:

1. Να εστιάζουν την προσοχή τους, στον έλεγχο του βάρους του παιδιού ακόμη και από την ηλικία των 2-3 ετών.
2. Να τροποποιήσουν κάποιες από τις δικές τους κακές διατροφικές συνήθειες.
3. Να γνωρίζουν τις επιπλοκές της παχυσαρκίας.
4. Να επιβλέπουν τις αλλαγές στην διατροφή και στην σωματική δραστηριότητα των παιδιών τους.
5. Να αποφεύγουν προγράμματα αδυνατίσματος των ίδιων και των παιδιών τους, με διατροφές που προκαλούν ταχεία απώλεια βάρους.
6. Να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν ψυχολογικά τα παιδιά, δίχως να τα επικρίνουν.
7. Να επιβραβεύουν τις επιτυχίες των παιδιών, αλλά ποτέ μέσω φαγητού.
8. Να ασχολούνται οι ίδιοι με την διαδικασία προετοιμασίας του φαγητού.
9. Να βρίσκουν ενδιαφέροντες τρόπους απασχόλησης των παιδιών και να συμμετέχουν στον ελεύθερο χρόνο τους.
10. Να ενημερώνονται σωστά είτε από τον ιατρό τους, είτε από επίσημους Επιστημονικούς Φορείς.

#### ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ:

- Ψάρια, πουλερικά, άπαχα μέρη βοδινού, αρνίσιου, χοιρινού, ή μοσχαρίσιου κρέατος.
- Αποβουτυρωμένα και ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά. Άπαχο γάλα ή γιουρτί με 0-2 % λιπαρά. Τυριά με 2-6% λιπαρά ή ανθότυρο.
- Φρέσκα, κατεψυγμένα, σε κονσέρβες η αποξηραμένα: φρούτα και λαχανικά.

- Μη αποφλοιωμένα δημητριακά, μη αποφλοιωμένο ρύζι, ζυμαρικά από άλευρα ολικής αλέσεως, φασόλια, ρεβίθια, φακές και χυμούς φρούτων.
- Ακόρεστα φυτικά έλαια (ευεργετικά): ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σησαμέλαιο, λάδι σόγιας.

#### **ΕΛΑΤΤΩΣΤΕ:**

- Τα παχιά μέρη βοδινού, αρνίσιου, χοιρινού κρέατος, τα εντόσθια, τις κονσέρβες κρέατος, τα λουκάνικα, τα σάντουιτς με λουκάνικα και ζαμπόν, μπέικον ή λιπαρά τυριά.
- Το κρέας της πάπιας, τα τηγανισμένα ψάρια, τις σαρδέλες, το αυγοτάραχο, τα οστρακοειδή, τις γαρίδες, τους αστακούς, τα καβούρια.
- Το πλήρες ή το συμπυκνωμένο ζαχαρούχο γάλα, τις κρέμες γάλακτος, την σαντιγί, τις απομιμήσεις γαλακτοκομικών προϊόντων, τις περισσότερες κρέμες που δεν προέρχονται από γάλα.
- Το βούτυρο γάλακτος, τα πλήρη σε λιπαρά γιαούρτια και τυριά.
- Τα παγωτά, τον κρόκο αυγού, το κέικ, τα κουλούρια, τα μπισκότα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.
- Τα χοιρινά λίπη και τα βούτυρα μαγειρικής.

#### **ΑΣΚΗΣΗ:**

- Θεωρείται ο αποτελεσματικότερος τρόπος μείωσης του σωματικού βάρους.
- Αποτελεί το πολυτιμότερο προληπτικό και θεραπευτικό όπλο για την υγεία της καρδιάς και των αγγείων.
- Δρα ευεργετικά στην υπέρταση, στην παχυσαρκία, στον σακχαρώδη διαβήτη και σε κάθε μορφή υπερλιπιδαιμίας.
- Το γρήγορο βάδισμα γυμνάζει τα πόδια και ολόκληρο το σώμα, βοηθώντας στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.
- Η άσκηση και κάθε είδος σωματικής δραστηριότητας, δεν αντιστοιχούν στην στενή έννοια του γυμναστηρίου. Δεν χρειάζεται να είναι κοπιαστική, ούτε καν καθημερινή. Γρήγορο βάδισμα 3-4 φορές την εβδομάδα, επί 60 λεπτά κάθε φορά, θεωρούνται αρκετά. Προτείνεται πάντοτε η αεροβική ή δυναμική γυμναστική (περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο, κωπηλασία) διότι μειώνει τους παράγοντες κινδύνου για αθηροσκλήρωση των αγγείων. Αντίθετα δεν συνιστώνται ασκήσεις αντίστασης ή στατικής γυμναστικής (άρσεις βάρους), διότι προκαλούν αύξηση της αρτηριακής πίεσης κατά την εκτέλεσή τους.

#### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:**

Τα παχύσαρκα άτομα και κυρίως αυτά των ευαίσθητων ηλικιών (παιδιά και έφηβοι), έχουν την ανάγκη υποστήριξης των πιθανών συναισθηματικών και κοινωνικών τους προβλημάτων, που μπορεί να αποτελούν μεγάλη πρόκληση, όση είναι και η απειλή της ζωής από τις επιπλοκές της παχυσαρκίας.

#### **ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ...**

- Να αφαιρείτε τις πέτσες από τα πουλερικά και τα λίπη από τα κρέατα.
- Το μαγείρεμα στον ατμό, στο φούρνο, στη σχάρα ή στο γκριλ θεωρείται το καλύτερο.
- Εάν χρειάζεται να τηγανίσετε, χρησιμοποιείτε υγρά ακόρεστα λίπη (καλαμποκέλαιο) και καλύτερα ελαιόλαδο. Το επιπλέον λίπος στις σούπες μπορεί να αφαιρεθεί ψύχοντας το φαγητό στο ψυγείο και απομακρύνοντας το πηγμένο λίπος της επιφάνειας.
- Να γυμνάζεστε, ακόμη και με γρήγορο περπάτημα μισής ώρας ημερησίως.
- Περιορίστε ή διακόψτε το κάπνισμα, μετριάστε στο ελάχιστο τα αλκοολούχα ποτά, την ζάχαρη και το αλάτι.
- Αποφύγετε τα γλυκά, τα αναψυκτικά και τα ποτά.
- Καταναλώστε αρκετή ποσότητα νερού (περισσότερα από 8 ποτήρια ημερησίως).
- Μην ακολουθείτε αυστηρές δίαιτες (κάτω από χίλιες θερμίδες ημερησίως), διότι αντί να χάσει λίπος, χάνεται μυϊκός ιστός και νερό. Το αποτέλεσμα είναι να ξαναπάρουμε τα ίδια ή περισσότερα κιλά μετά το τέλος της δίαιτας, ακόμη και με κίνδυνο πιθανής πρόκλησης διαταραχών του οργανισμού μας.
- Καταναλώστε πολλά, μικρά και υγιεινά γεύματα. Ως βραδινό προτιμήστε σαλάτες, φρούτα ή ένα γιαούρτι.