



Πρόγραμμα Κοινωνικής Ευθύνης



Πρόληψη τώρα, πρόβλημα ποτέ

**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
&  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



## ■ Γνωρίζω...

### ...Τις διαστάσεις του προβλήματος της παχυσαρκίας

Αν και η παχυσαρκία είναι ένα πρόβλημα του σύγχρονου ανθρώπου, η σημασία της ως παράγοντα κινδύνου αναγνωρίζεται ήδη από τα χρόνια του Ομήρου. Στην Οδύσσεια χαρακτηριστικά αναφέρεται: «Η φοβερή κοιλία, η καταστρεπτική, πολλή κακά προξενεί στους ανθρώπους».

Δυστυχώς όμως στις μέρες μας, το πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας και μαστίζει ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων παγκοσμίως. Περισσότεροι από το 60% των Αμερικανών, ηλικίας άνω των 20 ετών, παρουσιάζουν αυξημένο βάρος. Το 25% των Αμερικανών είναι παχύσαρκοι. Όσο αφορά τη χώρα μας, βρίσκεται στην πρώτη θέση της κατάταξης των πιο παχύσαρκων λαών της Ευρώπης. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι στην Ελλάδα το 42% των ατόμων που επισκέπτονται τον γιατρό είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, έναντι του 38% του μέσου ευρωπαϊκού όρου.

### ...Τι είναι η παχυσαρκία

Ως παχυσαρκία, ορίζεται η υπέρμετρη ανάπτυξη του λιπώδη ιστού. Πολλοί άνθρωποι όμως, εσφαλμένα χαρακτηρίζουν παχύσαρκο κάποιον που έχει πολύ αυξημένο σωματικό βάρος. Σε αντιδιαστολή με την παχυσαρκία, που αναφέρεται στο ποσοστό του λίπους, το αυξημένο σωματικό βάρος αναφέρεται στο σύνολο του σώματος και αφορά όχι μόνο τον λιπώδη ιστό αλλά και τους μύες, τα οστά και τα υγρά. Έτσι, ορισμένα γυμνασμένα άτομα, όπως οι αθλητές, μπορεί να παρουσιάζουν αυξημένο σωματικό βάρος χωρίς όμως να είναι παχύσαρκοι.

## ■ Γνωρίζω...

### ...Πώς μετριέται η παχυσαρκία

Η παχυσαρκία μετριέται με τον Δείκτη Μάζας Σώματος αλλά και με την κατανομή του λίπους στο σώμα, δηλαδή με την εξέταση της ύπαρξης και του μεγέθους της κοιλιακής παχυσαρκίας.

### Δείκτης Μάζας Σώματος

Ως Δείκτης Μάζας Σώματος, ορίζεται το πηλίκο του βάρους του σώματος σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους σε εκατοστά:  $\Delta.Μ.Σ. = \text{kg}/\text{cm}^2$ . Ο φυσιολογικός Δ.Μ.Σ. κυμαίνεται μεταξύ του 18.5 και του 25. Τα άτομα με Δ.Μ.Σ. μεταξύ του 25 και του 30 θεωρούνται υπέρβαρα, ενώ τα άτομα με Δ.Μ.Σ. άνω του 30 θεωρούνται παχύσαρκα.

### Κοιλιακή παχυσαρκία

Σύμφωνα με τα νεότερα δεδομένα, μεγάλη σημασία έχει αν η εναπόθεση του λίπους παρουσιάζεται στην κοιλιά ή στους γλουτούς, δηλαδή αν έχει σχήμα αχλαδιού ή μήλου. Είναι πλέον γνωστό ότι το λίπος που είναι αποθηκευμένο στην κοιλιά είναι πιο επικίνδυνο από το λίπος στους γλουτούς. Ενώ παλιά πιστεύαμε ότι τα λιποκύτταρα που συσσωρεύονται γύρω από την κοιλιά ήταν απλά αποθήκες λίπους, σήμερα γνωρίζουμε ότι εκκρίνουν διάφορες ουσίες που ευνοούν την εμφάνιση υπέρτασης, διαβήτη, στεφανιαίας νόσου και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων.

Μπορούμε να αντιληφθούμε αν διατρέχουμε κίνδυνο παρατηρώντας απλά την κοιλιά μας ή μετρώντας την περίμετρο της μέσης μας με μεζούρα. Η μέτρηση της περιμέτρου της μέσης, γίνεται στο μέσο της απόστασης μεταξύ των γλουτών και του κάτω μέρους των πλευρών, στη φάση της εκπνοής. Η περίμετρος δεν πρέπει να ξεπερνά τα 102cm στους άνδρες και τα 88cm στις γυναίκες. Το άτομο με περίμετρο μέσης που ξεπερνά αυτά τα όρια διατρέχει κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπάθειας και σακχαρώδη διαβήτη.





## ■ Γνωρίζω...

### ...Πού οφείλεται η παχυσαρκία

Η παχυσαρκία εμφανίζεται όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνουμε. Εκδηλώνεται δηλαδή, όταν υπάρχει διαταραχή του ισοζυγίου μεταξύ των θερμίδων που καταναλώνονται και των θερμίδων που προσλαμβάνονται. Τα αίτια της διαταραχής αυτής δεν έχουν ακόμη πλήρως διευκρινιστεί. Υπάρχουν όμως κάποιοι παράγοντες που θεωρούνται υπεύθυνοι για την παχυσαρκία όπως:

- Η διατροφή με πολλά λιπαρά ή πολλές θερμίδες.
- Η καθιστική ζωή και η έλλειψη άσκησης.
- Το οικογενειακό ιστορικό και οι γενετικοί παράγοντες.
- Η ηλικία.
- Οι διάφορες ενδοκρινολογικές παθήσεις, όπως ο υποθυρεοειδισμός, το σύνδρομο Cushing's, η κατάθλιψη και διάφορες νευρολογικές παθήσεις που αυξάνουν το αίσθημα της όρεξης.
- Κάποια φάρμακα όπως τα στεροειδή και ορισμένα αντικαταθλιπτικά που μπορεί να οδηγήσουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η ψυχολογία και η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Πολλά άτομα τρώνε σαν απάντηση σε αρνητικά συναισθήματα όπως η πλήξη, η οργή και η θλίψη.



### ...Ποιες είναι οι συνέπειες της παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία δεν είναι απλά ένα πρόβλημα που σχετίζεται με την εξωτερική εμφάνιση. Είναι ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας που ευθύνεται για πολλές νοσηρές καταστάσεις, όπως ο διαβήτης τύπου 2, η στεφανιαία νόσος, η υπέρταση, το εγκεφαλικό επεισόδιο, ενώ σχετίζεται επίσης με ορισμένους τύπους καρκίνου. Αξίζει να σημειωθεί ότι περίπου 280.000 θάνατοι ηλικιωμένων ατόμων στις Η.Π.Α. κάθε χρόνο οφείλονται στην παχυσαρκία. Οι παχύσαρκοι άνδρες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα από τους μη παχύσαρκους να εκδηλώσουν καρκίνο στο παχύ και το λεπτό έντερο και στον προστάτη. Οι παχύσαρκες γυναίκες αντίστοιχα, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στη χοληδόχο κύστη, στη μήτρα και στις ωοθήκες. Ίσως δεν είναι ακόμη ευρύτερα γνωστό ότι η παχυσαρκία συνδέεται με:

- τις παθήσεις του ήπατος
- την οστεοαρθρίτιδα
- την ουρική αρθρίτιδα
- κάποιες παθήσεις των πνευμόνων, όπως το σύνδρομο της άπνοιας ύπνου
- τις διαταραχές της αναπαραγωγής στις γυναίκες





## ■ Γνωρίζω...

### ...Ποιος πρέπει να χάσει βάρος

Τα άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος μεγαλύτερο του 30 θα πρέπει να μειώσουν το βάρος τους, ακολουθώντας ένα κατάλληλο γι' αυτούς πρόγραμμα διατροφής.

Όσοι έχουν Δείκτη Μάζας Σώματος που κυμαίνεται μεταξύ του 25 και του 30 μπορεί να μη χρειάζεται να χάσουν βάρος επιτακτικά αλλά θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τη διατροφή τους, προκειμένου να μην αυξήσουν παραπάνω το βάρος τους. Στην περίπτωση όμως που έχουν και άλλους παράγοντες κινδύνου θα πρέπει να το μειώσουν. Οι ειδικοί συνιστούν ότι τα άτομα αυτά θα πρέπει να χάσουν βάρος αν αντιμετωπίζουν δύο ή περισσότερα από τα παρακάτω προβλήματα υγείας:

- οικογενειακό ιστορικό στεφανιαίας νόσου
- οικογενειακό ιστορικό σακχαρώδη διαβήτη
- υπέρταση
- αυξημένες τιμές χοληστερίνης
- αυξημένο σάκχαρο αίματος
- κοιλιακή παχυσαρκία

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι μια μείωση του σωματικού βάρους κατά 5-10% θα οδηγήσει σε μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης ενώ ταυτόχρονα προφυλάσσει από την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2.

## ■ Αντιμετωπίζω...

### ... Την παχυσαρκία με άσκηση και σωστή διατροφή

Ο τρόπος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας εξαρτάται από το μέγεθός της, την κατάσταση υγείας του ατόμου και τη θέλησή του. Η θεραπεία της συνίσταται στον συνδυασμό άσκησης και σωστής διατροφής. Σε ορισμένες περιπτώσεις σοβαρής παχυσαρκίας συστήνεται η χορήγηση ειδικών φαρμάκων ή η επεμβατική της αντιμετώπιση. Όμως πάνω από όλα, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι ο έλεγχος του σωματικού βάρους και η καταπολέμηση της παχυσαρκίας απαιτούν καθημερινή προσπάθεια και γενικότερη αλλαγή του τρόπου ζωής.

#### Βάζω την άσκηση στη ζωή μου

- Περπατάω τουλάχιστον μισή ώρα κάθε μέρα, τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα.
- Αποφεύγω τη χρήση του ανελκυστήρα και του αυτοκινήτου όσο μπορώ.

#### Ακολουθώ σωστές διατροφικές συνήθειες

Εάν θέλω να μειώσω το βάρος μου, φροντίζω ώστε οι θερμίδες που προσλαμβάνω να είναι λιγότερες από τις θερμίδες που καταναλώνω. Γενικότερα, είτε θέλω να μειώσω το βάρος μου, είτε να το σταθεροποιήσω προκειμένου να έχω καλή κατάσταση υγείας:

- Αποφεύγω τα έτοιμα φαγητά και τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη.
- Προτιμώ το βράσιμο των τροφών, το μαγείρεμα στον ατμό και το ψήσιμο στη σχάρα από το τηγάνισμα.
- Καταναλώνω φρούτα και λαχανικά σε μεγάλη ποικιλία.
- Τρώω τρία πλήρη γεύματα την ημέρα σε τακτικές ώρες.
- Πίνω αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Περιορίζω την κατανάλωση καφεΐνης.
- Αποφεύγω τις αυστηρές δίαιτες που ταλαιπωρούν τον οργανισμό.
- Αποφεύγω τις καταστάσεις στρες και άγχους, γιατί επηρεάζουν δυσμενώς τη διατροφική μου συμπεριφορά.





## ■ Αντιμετωπίζω...

### ...Την παχυσαρκία με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα

Αν αποφασίσετε να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα διαίτας, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές και αποτελεσματικό.

- Για να είναι ασφαλής μια διαίτα θα πρέπει να είναι χαμηλή σε θερμίδες αλλά όχι φτωχή σε θρεπτικά συστατικά.
- Στόχος της διαίτας θα πρέπει να είναι η αργή και σταθερή απώλεια βάρους, εκτός αν ο γιατρός κρίνει ότι απαιτείται γρήγορη απώλεια. Θα πρέπει να χάσετε το πρώτο σας κιλό μετά την 1η ή τη 2η εβδομάδα. Με τις αυστηρές δίαιτες, παρατηρείται γρήγορη απώλεια βάρους την 1η και τη 2η εβδομάδα, που κυρίως οφείλεται σε απώλεια υγρών. Μετά την επιστροφή όμως σε φυσιολογική διατροφή το βάρος αυτό ανακτάται πολύ γρήγορα.
- Αν προγραμματίζετε να χάσετε περισσότερα από 15-20 κιλά, έχετε κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, ή παίρνετε φάρμακα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα διαίτας.
- Η διατήρηση του βάρους είναι εξίσου σημαντική με την απώλειά του. Προκειμένου να εξασφαλίσετε ότι θα διατηρήσετε το ιδανικό σας βάρος μετά τη διαίτα, θα πρέπει να ακολουθήσετε πρόγραμμα διατήρησης βάρους. Επιπλέον, η άσκηση θα ενισχύσει την προσπάθειά σας για τη σταθεροποίηση του βάρους σας.



### ...Την παχυσαρκία ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή, απλή αλλά σοφή, έχει αλληλωθεί τις τελευταίες δεκαετίες κυρίως εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής, της έλλειψης χρόνου και της γενικότερης αλλαγής των διατροφικών συνηθειών. Η αλλοίωσή της έχει οδηγήσει στην αύξηση της παχυσαρκίας και της εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, γι' αυτό σήμερα είναι πιο επιτακτική από ποτέ η ανάγκη επιστροφής στις αρχές της.

Η μεσογειακή διατροφή απεικονίζεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας για να χαρακτηρίσει έτσι την απαιτούμενη ποσότητα των ειδών διατροφής σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση.

