**ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΕΦ.4.2 (ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ) 10.03.2021**

1. *Να δώσετε τον ορισμό της παχυσαρκίας*

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. *Ποια είναι τα αίτια της παχυσαρκίας (ονομαστικά);*

Α.....................................................Β............................................................Γ.....................................................

Δ..................................................................................Ε......................................................................................

1. *Ποιοι παράγοντες οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία;*

Α...........................................................................................................................................................................

Β...........................................................................................................................................................................

Γ...........................................................................................................................................................................

Δ...........................................................................................................................................................................

1. *Πως μπορούν να συμβάλλουν οι γονείς στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας;*

Α..........................................................................................................................................................................

Β..........................................................................................................................................................................

Γ...........................................................................................................................................................................

Δ...........................................................................................................................................................................

1. *Εκτός από τους πίνακες ύψους - βάρους και τον ΔΜΣ, ποιες άλλες μεθόδους διάγνωσης της παχυσαρκίας γνωρίζετε;*

Α...........................................................................................................................................................................

Β...........................................................................................................................................................................

Γ...........................................................................................................................................................................

Δ...........................................................................................................................................................................

1. *Ποιοι είναι οι στόχοι μιας σωστής θεραπευτικής προσέγγισης της παχυσαρκίας;*

Α...........................................................................................................................................................................

Β...........................................................................................................................................................................

Γ...........................................................................................................................................................................

Δ...........................................................................................................................................................................

1. *Ποιες χειρουργικές επεμβάσεις υπάρχουν για την αντιμετώπιση των σοβαρών περιπτώσεων παχσαρκίας;*

Α.......................................................................................Β.................................................................................

Γ.......................................................................................Δ..................................................................................

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΥΠΟΥ ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ ΣΩΣΤΟ / ΛΑΘΟΣ**

1. Ένα παχύσαρκο άτομο έχει τριπλάσια πιθανότητα θανάτου, σε σχέση με ένα άτομο "μέσου" βάρους..............
2. Γυναίκα με περιφέρεια μέσης 90 εκατοστά και περιφέρειας 100 εκατοστά, εμφανίζει αυξημένους κινδύνους υγείας λόγω παχυσαρκίας....................................................................................................................................
3. Κατά την ζύγιση μέσω ηλεκτρικής αντίστασης, όσο περισσότερος λιπώδης ιστός υπάρχει στο σώμα, τόσο μικρότερη αντίσταση συναντά το ηλεκτρικό ρεύμα...............................................................................................
4. Περίπου το 50% των παχύσαρκων που χάνει βάρος, το ξαναπαίρνει μέσα στα επόμενα 1-2 χρόνια.................
5. Σε όλες τις περιπτώσεις παχυσαρκίας συστήνονται υποθερμιδικές δίαιτες (κάτω από 1200 θερμίδες / ημέρα).
6. Σε περίπτωση απώλειας βάρους, τα λιποκύτταρα συρρικνώνονται σε όγκο και μειώνονται σε αριθμό..............
7. Στον Δυτικό κόσμο, η παχυσαρκία θεωρείται η δεύτερη αιτία θανάτου που μπορεί να αντιμετωπισθεί, μετά το κάπνισμα..............................................................................................................................................................
8. Το σωματικό λίπος στους άνδρες φυσιολογικά κυμαίνεται μεταξύ 15 και 20% του σωματικού βάρους.............
9. Σωματικό λίπος σε ποσοστό πάνω από 40% του βάρους δείχνει κακοήθη παχυσαρκία...................................
10. Όταν και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, οι πιθανότητες και το παιδί να είναι παχύσαρκο είναι 50%................
11. Το 30% των παχύσαρκων παιδιών γίνονται παχύσαρκοι ενήλικες......................................................................
12. Η χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας συστήνεται μόνο όταν υπάρχει διπλάσιο σωματικό βάρος από το επιθυμητό........................................................................................................................................................