

43. #17995 4.2 Παχυσαρκία

Θέμα 4ο

Ένας παχύσαρκος άνδρας υποβλήθηκε σε χειρουργική επέμβαση γαστροπλαστικής με στόχο να χάσει τα κιλά που τον ταλαιπωρούν.

α) Ποιος είναι ο σκοπός της γαστροπλαστικής επέμβασης; (μονάδες 7)

β) Να αναφέρετε σε ποιες περιπτώσεις συνιστώνται οι χειρουργικές επεμβάσεις ως τρόπος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας. (μονάδες 8)

γ) Να ονοματίσετε πέντε (5) πιθανούς κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίζει ο άνδρας αυτός λόγω της παχυσαρκίας. (μονάδες 10)

Μονάδες 25

Ενδεικτική επίλυση

α) Ο σκοπός της γαστροπλαστικής επέμβασης είναι η μείωση της χωρητικότητας του στομάχου, ώστε να επέρχεται γρήγορα ο κορεσμός του ασθενούς.

β) Οι χειρουργικές επεμβάσεις για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας συνιστώνται μόνο όταν υπάρχει διπλάσιο σωματικό βάρος από το επιθυμητό στο παχύσαρκο άτομο και όταν ο παχύσαρκος αδυνατεί να διατηρήσει το βάρος που έχει χάσει.

γ) Πιθανοί κίνδυνοι που μπορεί να παρουσιάζει ο παχύσαρκος άνδρας είναι (να αναφερθούν 5):

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Καρδιοπάθειες
- Υπέρταση
- Αναπνευστικές παθήσεις
- Αρθροπάθειες
- Χειρουργικοί κίνδυνοι
- Διάφορα είδη καρκίνων
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης
- Κίνδυνοι στην εγκυμοσύνη, υπογονιμότητα, ανωμαλίες έμμηνης ρύσης
- Αυξημένοι κίνδυνοι ατυχημάτων λόγω μείωσης ευκινησίας

45. #17744 4.2 Παχυσαρκία

ΘΕΜΑ 4ο

Η Μαρία, η οποία είναι 30 χρονών και δεν παρουσιάζει κάποιο πρόβλημα υγείας, είναι παχύσαρκη. Όταν ήταν παιδί είχε πάντα κανονικό βάρος, ενώ τα παραπάνω κιλά τα έχει «πάρει» τα τελευταία δύο χρόνια.

α) Να προσδιορίσετε πως έχουν μεταβληθεί τα λιποκύτταρα στο σώμα της Μαρίας (μονάδες 3) και να αιτιολογήσετε την απάντησή σας. (μονάδες 5)

β) Πώς χαρακτηρίζεται η παχυσαρκία της Μαρίας, η οποία είναι ενήλικη (μονάδες 3) και γιατί; (μονάδες 5)

γ) Η Μαρία ενώ τρώει μικρότερες ποσότητες από μια αδύνατη και υγιή φίλη της, το βάρος της συνεχίζει να αυξάνεται. Να εξηγήσετε για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό. (μονάδες 9)

Μονάδες 25

Ενδεικτική επίλυση

α) Τα λιποκύτταρα στο σώμα της Μαρίας έχουν αυξηθεί μόνο σε όγκο. Αυτό συμβαίνει γιατί αύξησε το βάρος της σε περίοδο ενηλικίωσης.

β) Η Μαρία, η οποία είναι ενήλικη, παρουσιάζει παχυσαρκία της ενηλικίωσης η οποία χαρακτηρίζεται ως υπερτροφική. Ο λόγος που η συγκεκριμένη παχυσαρκία χαρακτηρίζεται έτσι είναι γιατί συνοδεύεται από διόγκωση των λιποκυττάρων.

γ) Η Μαρία, παρόλο που τρώει λιγότερο από μια αδύνατη φίλη της, εξακολουθεί να παχαίνει γιατί έχει θετικό ισοζύγιο ενέργειας. Προσλαμβάνει ενέργεια από τις τροφές που καταναλώνει, με αποτέλεσμα να παχαίνει γιατί δεν γυμνάζεται.

46. #17743 4.2 Παχυσαρκία

ΘΕΜΑ 4ο

Ο Κώστας είναι παχύσαρκος και το σώμα του έχει σχήμα «μήλου».

α) Να περιγράψετε που είναι κυρίως συγκεντρωμένο το λίπος στο σώμα του. (μονάδες 6)

β) Να ονοματίσετε τον τύπο παχυσαρκίας του Κώστα (μονάδες 3) και ποιους κινδύνους εγκυμονεί ο συγκεκριμένος τύπος. (μονάδες 6)

γ) Ποιόν άλλο τύπο παχυσαρκίας γνωρίζετε και τι χαρακτηριστικά παρουσιάζει; (μονάδες 10)

Μονάδες 25

Ενδεικτική επίλυση

- α) Το λίπος στο σώμα του Κώστα, λόγω του σχήματος «μήλου», έχει την τάση να είναι συγκεντρωμένο κυρίως στην κοιλιακή χώρα.
- β) Ο τύπος παχυσαρκίας που έχει ο Κώστας ονομάζεται ανδροειδής παχυσαρκία. Άτομα που έχουν αυτό το είδος της παχυσαρκίας παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας όπως καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτης κ.α.
- γ) Ένας άλλος τύπος παχυσαρκίας είναι η γυναικοειδής παχυσαρκία. Το λίπος συγκεντρώνεται κυρίως από τη μέση και κάτω (μηροί, γλουτοί). Εμφανίζεται συνήθως σε γυναίκες, εγκυμονεί λιγότερους κινδύνους για την υγεία και το σώμα αποκτά σχήμα «αχλαδιού».

48. #16316 4.2 Παχυσαρκία, 4.4 Δίαιτα και έλεγχος βάρους

ΘΕΜΑ 2

2.1

Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας είναι σημαντικό γιατί είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε παχυσαρκία κατά την ενηλικίωση.

- α) Να αναφέρετε τους παράγοντες που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία. (μονάδες 8)
- β) Σε ποιους τομείς αντιμετωπίζουν επιπτώσεις τα παχύσαρκα παιδιά; (μονάδες 4)
- Μονάδες 12

2.2

Η κατανάλωση των υδατανθράκων σε μια ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να είναι περιορισμένη.

- α) Να προσδιορίσετε τις πηγές από τις οποίες πρέπει να προέρχονται κυρίως οι υδατάνθρακες. (μονάδες 9)
- β) Να αναφέρετε δύο τρόπους αποφυγής ζάχαρης από την καθημερινή διατροφή. (μονάδες 4)
- Μονάδες 13

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Οι παράγοντες που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία είναι:

- Κληρονομική προδιάθεση
- Διατροφικές συνήθειες της οικογένειας
- Έλλειψη επαρκούς φυσικής δραστηριότητας
- Υπερκατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη

β) Τα παχύσαρκα παιδιά αντιμετωπίζουν επιπτώσεις στην υγεία και ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις.

2.2

α) Οι πηγές από τις οποίες πρέπει να προέρχονται οι υδατάνθρακες είναι κυρίως από αμυλούχες τροφές, όπως ρύζι, μακαρόνια και δημητριακά.

β) Γράψε δύο από τα παρακάτω.

Τρόποι αποφυγής ζάχαρης:

- Απόφυγε τα αναψυκτικά και τα γλυκά
- Πρόσθεσε λιγότερη ζάχαρη από ότι λέει η συνταγή στα γλυκά
- Μείωσε τη ζάχαρη στα ροφήματά σου
- Απόφυγε τυποποιημένα προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη

50. #16314 4.2 Παχυσαρκία, 4.3 Διατροφικές Διαταραχές

Θέμα 2ο

2.1

Η αιτία κατά την περίοδο της ψυχογενούς ανορεξίας επηρεάζει όλα τα συστήματα του οργανισμού.

- α) Να αναφέρετε τέσσερις (4) επιπτώσεις που παρατηρούνται στον ανθρώπινο οργανισμό από την ψυχογενή ανορεξία. (μονάδες 8)
- β) Ποιος πρέπει να υποστηρίξει το ανορεξικό άτομο στην προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος; (μονάδες 4)
- Μονάδες 12

2.2

Η αιτία της παχυσαρκίας δεν εντοπίζεται μόνο στο ισοζύγιο ενέργειας του ατόμου.

α) Να αναφέρετε τους λόγους που οδηγούν στην παχυσαρκία; (μονάδες 10)

β) Για ποιο λόγο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτηρίζει την παχυσαρκία «επιδημία» που μαστίζει το Δυτικό κόσμο; (μονάδες 3) Μονάδες 13

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Να αναφερθούν τέσσερις από τις παρακάτω:

- Απώλεια ικανότητας ρύθμισης της θερμοκρασίας του δέρματος
- Χαμηλός μεταβολικός ρυθμός
- Επιβράδυνση καρδιακών παλμών
- Αβιταμινώσεις και σιδηροπενική αναιμία
- Ξηρό και άγριο δέρμα, απώλεια μαλλιών
- Προβλήματα του πεπτικού – δυσκοιλιότητα
- Αφυδάτωση
- Αμηνόρροια
- Μείωση οστικής πυκνότητας
- Καρδιακή δυσλειτουργία και ανεπάρκεια.

β) Το ανορεξικό άτομο πρέπει να βοηθηθεί από την οικογένειά του και από ομάδα ειδικών επιστημόνων (γιατρό, διαιτολόγο, ψυχολόγο) για να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του.

2.2

α) Οι λόγοι που οδηγούν στην παχυσαρκία είναι: γενετικά αίτια, περιβαλλοντικοί παράγοντες, μεταβολικές διαταραχές, χαμηλή φυσική δραστηριότητα και ψυχολογικά αίτια.

β) Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει χαρακτηρίσει την παχυσαρκία «επιδημία» καθώς αποτελεί σοβαρή αιτία θανάτου που μπορεί να αντιμετωπιστεί.

51. #16313 4.2 Παχυσαρκία

Θέμα 2ο

2.1

Για να αντιμετωπιστεί σωστά και με διάρκεια η παχυσαρκία θα πρέπει να ακολουθηθεί το Τρίγωνο Απώλειας Βάρους.

α) Ποιες είναι οι τρεις βασικές αρχές του Τριγώνου Απώλειας Βάρους; (μονάδες 9)

β) Τι θα συμβεί στην περίπτωση που απουσιάζει μία από αυτές τις αρχές; (μονάδες 3)

Μονάδες 12

2.2

Η χαμηλή φυσική δραστηριότητα θεωρείται από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που οδηγούν στην αύξηση βάρους.

α) Να προσδιορίσετε τη σχέση έλλειψης άσκησης και παχυσαρκίας. (μονάδες 3)

β) Να περιγράψετε πως επηρεάζει η κληρονομικότητα την εμφάνιση της παχυσαρκίας. (μονάδες 10)

Μονάδες 13

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Οι τρεις βασικές αρχές του Τριγώνου Απώλειας Βάρους είναι:

Η δίαιτα, η αλλαγή διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής και η τακτική φυσική δραστηριότητα.

β) Επειδή οι αρχές αυτές είναι αλληλένδετες, αν απουσιάζει μία από αυτές δεν θα υπάρχει απώλεια βάρους αλλά ούτε διατήρησή του.

2.2

α) Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους.

β) Η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της παχυσαρκίας. Στην περίπτωση που και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι οι πιθανότητες το παιδί να είναι παχύσαρκο είναι πάρα πολύ υψηλές (80%), ενώ, αν κανένας από τους δύο γονείς δεν είναι παχύσαρκος οι πιθανότητες είναι πολύ χαμηλές (10%).

53. #16310 4.2 Παχυσαρκία

Θέμα 2ο

2.1

Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη στην παιδική παχυσαρκία.

α) Να αναφέρετε τον ορισμό της παχυσαρκίας. (μονάδες 6)

β) Θεωρείτε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος; Εξηγήστε την απάντησή σας. (μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα σκευάσματα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

α) Να αναφέρετε τις κατηγορίες αυτών των σκευασμάτων. (μονάδες 6)

β) Να προσδιορίσετε για ποιο λόγο θεωρούνται περιορισμένης αξίας και επικίνδυνα. (μονάδες 7)

Μονάδες 13

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Παχυσαρκία χαρακτηρίζεται η υπερβολική εναπόθεση λίπους στις λιποαποθήκες του σώματος (λιποκύτταρα), και αυτό συμβαίνει όταν το σωματικό βάρος υπερβαίνει το 20%-30% του επιθυμητού.

β) Ναι, η παχυσαρκία είναι νόσος γιατί αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία του ανθρώπου και οδηγεί σε μείωση του προσδόκιμου ορίου επιβίωσης του.

2.2

α) Στο εμπόριο κυκλοφορούν τα εξής σκευάσματα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας: ανορεξιογόνα, διουρητικά και φάρμακα που επιδρούν στο Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό.

β) Τα σκευάσματα αυτά είναι επικίνδυνα και περιορισμένης αξίας για τους παρακάτω λόγους:

Ανορεξιογόνα: θεωρείται ότι κόβουν την όρεξη, συχνά όμως προκαλούν εθισμό.

Διουρητικά: προκαλούν απώλεια υγρών του σώματος με αποτέλεσμα την πλασματική μείωση βάρους και τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

Φάρμακα που επιδρούν στο Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό: χάνουν την αποτελεσματικότητά τους μετά από σύντομη χρήση.

56. #16320 4.2 Παχυσαρκία, 4.5 Άσκηση και έλεγχος βάρους

Θέμα 2ο

2.1

Η τακτική σωματική άσκηση βοηθά στη διατήρηση της υγείας και χαρίζει ενέργεια και ευεξία.

α) Να αναφέρετε ποιους τύπους άσκησης περιλαμβάνει ένα ισορροπημένο πρόγραμμα γυμναστικής. (μονάδες 6)

β) Να αναφέρετε δύο (2) παραδείγματα για κάθε τύπο άσκησης. (μονάδες 6)

Μονάδες 12

2.2

Η παχυσαρκία αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία του ατόμου.

α) Να αναφέρετε πέντε (5) κινδύνους που σχετίζονται με την παχυσαρκία. (μονάδες 10)

β) Σε περίπτωση απώλειας σημαντικού σωματικού βάρους του παχύσαρκου, πως επηρεάζονται οι παραπάνω κίνδυνοι της υγείας; (μονάδες 3)

Μονάδες 13

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Ένα ισορροπημένο πρόγραμμα γυμναστικής πρέπει να περιλαμβάνει αερόβιες και αναερόβιες ασκήσεις.

β) Αερόβιες ασκήσεις: περπάτημα, κολύμπι, βόλεϊ, τένις, μπάσκετ κ.α.

Αναερόβιες ασκήσεις: άρση βαρών, άλματα, τρέξιμο μικρών αποστάσεων, οι ρίψεις κ.α.

2.2

α) Να αναφέρετε πέντε από τους κινδύνους:

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Καρδιοπάθειες
- Υπέρταση
- Αναπνευστικές παθήσεις
- Αρθροπάθειες
- Χειρουργικοί κίνδυνοι
- Διάφορα είδη καρκίνων
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης
- Μειωμένη γονιμότητα, ανωμαλίες έμμηνου ρύσης, κίνδυνοι στην εγκυμοσύνη
- Μείωση ευκινησίας, ατυχήματα

β) Σε περίπτωση απώλειας σημαντικού βάρους του παχύσαρκου, οι κίνδυνοι είτε μειώνονται, είτε εξαφανίζονται (θεραπεύονται).

57. #19887 4.2 Παχυσαρκία, 4.4 Δίαιτα και έλεγχος βάρους

Θέμα 4ο

Ο Μάνος έχει πλέον συνειδητοποιήσει ότι για να χάσει τα κιλά που τον «ταλαιπωρούν» πρέπει να τροποποιήσει τις διατροφικές του συνήθειες και να υιοθετήσει ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

α) Ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει ο Μάνος για να αλλάξει τον τρόπο ζωής του και τις διαιτητικές του συνήθειες με στόχο την καλή υγεία; (μονάδες 9)

β) Να αναφέρετε τέσσερις (4) απλούς τρόπους που μπορούν να εφαρμόζονται στην καθημερινή ζωή και να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών. (μονάδες 8)

γ) Σύμφωνα με το τρίγωνο απώλειας βάρους, εκτός από αλλαγή διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής, τι άλλο πρέπει να κάνει ο Μάνος για την απώλεια των κιλών του; (μονάδες 8) Μονάδες 25

Ενδεικτική επίλυση

α) Ο Μάνος για να αλλάξει τον τρόπο ζωής του και τις διαιτητικές του συνήθειες με στόχο την καλή υγεία θα πρέπει να ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα:

- Να εντοπίσει τις λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές του
- Να κάνει μικρές σταδιακές αλλαγές (π.χ γυμναστική αντί για τηλεόραση)
- Να τροποποιήσει την συμπεριφορά του (π.χ έλεγχος άγχους, συναισθημάτων)
- Να έχει την στήριξη ομάδων (π.χ οικογένεια, φίλοι, ομάδες υποστήριξης υπέρβαρων)

β) Να αναφερθούν (4) τέσσερις από τους παρακάτω τρόπους, που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή και μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών:

- Ψώνισε όταν είσαι χορτάτος και πάντα με βάση τη λίστα σου. Αγόρασε τρόφιμα άπαχα
- Απομάκρυνε τα παχυντικά τρόφιμα από το σπίτι
- Μαγείρευε χαμηλής θερμιδικής αξίας φαγητά
- Κλείσε την τηλεόραση, όταν δείχνει διαφημίσεις τροφίμων
- Τρώγε σε τακτικές ώρες αργά και μην κάνεις άλλα πράγματα καθώς τρως
- Μην αποφεύγεις γεύματα και μην τσιμπολογάς ενδιάμεσα
- Σέρβιρε μικρές μερίδες αλλά ελκυστικά διακοσμημένες
- Φύγε από το τραπέζι όταν τελειώσεις το φαγητό σου
- Άρχισε γυμναστική ή κινήσου περισσότερο
- Επιβράβευε τον εαυτό σου, όταν πετυχαίνεις ένα στόχο

γ) Σύμφωνα με το τρίγωνο απώλειας βάρους, εκτός από αλλαγή διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής, ο Μάνος πρέπει να κάνει τακτική φυσική δραστηριότητα και πρόγραμμα σωστής διατροφής.

63. #20170 4.2 Παχυσαρκία, 4.5 Άσκηση και έλεγχος βάρους

ΘΕΜΑ 2ο

2.1

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα για τις σύγχρονες κοινωνίες.

α) Να αναφέρεται ονομαστικά τα αίτια της παχυσαρκίας. (μονάδες 5)

β) Να περιγράψετε το ρόλο των λιποκυττάρων στην παχυσαρκία. (μονάδες 7)

Μονάδες 13

2.2

Η φυσική δραστηριότητα έχει ορατά οφέλη για τον άνθρωπο

α) Να αναφέρετε τι περιλαμβάνει ο όρος φυσική δραστηριότητα. (μονάδες 6)

β) Να αναφέρετε 5 συμβουλές για τη σωστή και ασφαλή άσκηση. (μονάδες 6)

Μονάδες 12

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Τα αίτια της παχυσαρκίας είναι γενετικά, περιβαλλοντικά, μεταβολικά, ψυχολογικά, χαμηλή φυσική δραστηριότητα.

β) Η παχυσαρκία δημιουργείται με την αύξηση των λιποκυττάρων. Όταν η ενέργεια που προσλαμβάνεται είναι περισσότερη από την απαιτούμενη, τότε αυτή αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους στα λιποκύτταρα. Μέχρι την ενηλικίωση τα λιποκύτταρα αυξάνονται και σε αριθμό και σε μέγεθος, αντίθετα μετά την ενηλικίωση τα λιποκύτταρα μεγαλώνουν μόνο σε όγκο. Συνοψίζοντας αν προϋπήρχε παιδική παχυσαρκία τα παχύσαρκα άτομα έχουν λιποκύτταρα περισσότερα και μεγαλύτερα. Σε περίπτωση που έχουμε απώλεια βάρους τα λιποκύτταρα συρρικνώνονται αλλά δεν μειώνεται ο αριθμός τους.

2.2

α) Ο όρος φυσική δραστηριότητα δεν ταυτίζεται αποκλειστικά με τα αθλήματα. Περιλαμβάνει οποιαδήποτε ασχολία της καθημερινής ζωής και απαιτεί κίνηση. Συμπεραίνουμε ότι η φυσική δραστηριότητα εντάσσεται εύκολα στην καθημερινότητα αρκεί να αντικατασταθούν κάποιες «καθιστικές» συνήθειες όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης με άλλες όπως περπάτημα, οικιακές εργασίες, χορός κ.α.

β) Να επιλέξετε 5 από τα παρακάτω:

- Πραγματοποίηση ιατρικών εξετάσεων πριν την ενασχόληση με κάποιο σπορ
- Το πρόγραμμα εκγύμνασης πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις εκάστοτε ανάγκες του ατόμου και να πραγματοποιείται από ειδικούς
- Η γυμναστική βοηθά στη βελτίωση του σωματότυπου αλλά όχι σε ριζικές αλλαγές
- Σημαντικό είναι η τακτική και αρμονική εκγύμναση όλου του σώματος και όχι μόνο μερικών σημείων
- Λανθασμένος και υπερβολικός τρόπος εκγύμνασης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία
- Δεν υπάρχουν προγράμματα που να παρουσιάζουν «θαύματα»

66. #19881 4.5 Άσκηση και έλεγχος βάρους

ΘΕΜΑ 4ο

Ο Λάμπρος κάνει ποδηλασία τουλάχιστον (4) τέσσερις φορές την εβδομάδα από (1) μία ώρα. Με αυτό τον τρόπο καταφέρνει και διατηρεί το βάρος του σταθερό και έχει αυξήσει την μυϊκή μάζα στο σώμα του.

α) Τι είδους άσκηση πραγματοποιεί ο Λάμπρος με την ποδηλασία; (μονάδες 3)

β) Τι επιτυγχάνεται με αυτό το είδος ασκήσεων; (μονάδες 7)

γ) Να επισημάνετε στο Λάμπρο (5) πέντε συμβουλές για σωστή και ασφαλή άσκηση. (μονάδες 15)

Μονάδες 25

Ενδεικτική επίλυση

α) Ο Λάμπρος κάνοντας ποδηλασία πραγματοποιεί αερόβια άσκηση.

β) Με την αερόβια άσκηση ενεργοποιούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος μεσυνέπεια την αύξηση των «καύσεων». Οι ασκήσεις αυτές αυξάνουν την πρόσληψη οξυγόνου και τους κτύπους της καρδιάς, βελτιώνοντας το καρδιαγγειακό σύστημα και αυξάνοντας τη μυϊκή αντοχή.

γ) Να αναφερθούν (5) πέντε από τις παρακάτω:

- Η ιατρική εξέταση είναι απαραίτητη πριν την ενασχόληση με οποιαδήποτε σπορ.
- Το πρόγραμμα εκγύμνασης πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες κάθε ατόμου και να γίνεται από ειδικούς.
- Ο υπερβολικός και λανθασμένος τρόπος εκγύμνασης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία.
- Σημαντική είναι η τακτική και αρμονική εκγύμναση όλου του σώματος και όχι μόνο μερικών σημείων.
- Προγράμματα που υπόσχονται «θαύματα» σε σύντομο χρονικό διάστημα είναι μύθοι. Η υγεία και η μορφή, όπως και όλα τα αγαθά, «κόποις κτώνται».
- Η γυμναστική βοηθά στη βελτίωση του σωματότυπου, αλλά δεν μπορεί να οδηγήσει σε ριζικές αλλαγές.

67. #19886 4.3 Διατροφικές Διαταραχές

Θέμα 4

Η Ουρανία που φοιτά στη Γ' Λυκείου υποφέρει από βουλιμία. Το βάρος της είναι φυσιολογικό, αλλά υπάρχουν στιγμές που καταναλώνει τεράστιες ποσότητες φαγητού και μετά από λίγο κάνει χρήση καθαρικών.

α) Να αναφέρετε τους τύπους που διακρίνεται το βουλιμικό άτομο. (μονάδες 4)

β) Σε ποιόν τύπο βουλιμικού ατόμου ανήκει η Ουρανία; (μονάδες 3)

γ) Ποια στάδια έχει ο φαύλος κύκλος της βουλιμίας που εισέρχεται το άτομο; (μονάδες 12)

δ) Πότε κρίνεται αναγκαία η νοσοκομειακή περίθαλψη ενός βουλιμικού ατόμου; (μονάδες 6) Μονάδες 25

Ενδεικτική επίλυση

α) Οι δύο τύποι βουλιμικού ατόμου είναι : ο καθαρτήριο τύπος και ο μη καθαρτήριο τύπος

β) Η Ουρανία ανήκει στον καθαρτήριο τύπο.

γ) Τα στάδια του φαύλου κύκλου της βουλιμίας που εισέρχεται το άτομο είναι:

- Άγχος και αρνητική εικόνα του ατόμου
- Επεισόδιο αδηφάγας
- Φόβος πάχους, καθαρτικοί μέθοδοι
- Ενοχή

δ) Η νοσοκομειακή περίθαλψη ενός βουλιμικού ατόμου κρίνεται αναγκαία μόνο αν υπάρχει μεγάλη απώλεια βάρους ή υπάρχουν επιπλοκές από την κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών, πρόκληση εμετού.