

Τάξη: Β' Υγείας

Μάθημα: Υγεία και Διατροφή

Ενότητα: Παχυσαρκία

Μέγεθος Προβλήματος:

Ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα για τις σύγχρονες κοινωνίες

Νόσος του 21^{ου} αιώνα

Δύσκολη αντιμετώπιση - συλλογική προσπάθεια

1.1 δισεκατομμύρια υπέρβαροι

Διεθνές Ινστιτούτο Παχυσαρκίας: Υπέρβαροι:

- 61% Αμερικανών
- 54% Ρώσων
- 51% Βρετανών

300.000 θάνατοι λόγω βάρους στις Η.Π.Α.

Παγκοσμιοποίηση παχυσαρκίας:

- Σε όλο τον πληθυσμό – σε ανεπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες
- Κυρίως σε λαϊκά στρώματα

Π.Ο.Υ.: η παχυσαρκία είναι «**επιδημία**» στο Δυτικό Κόσμο – 2^η αιτία θανάτου, μετά το κάπνισμα, που μπορεί να αντιμετωπισθεί

Η παχυσαρκία είναι νόσος: σοβαρή απειλή για τη ζωή – μειώνει το προσδόκιμο ορίου επιβίωσης

Ελλάδα: 1^η στην Ευρώπη - 3^η Παγκοσμίως

Αιτιοπαθογένεια

Ορισμός Παχυσαρκίας: Υπερβολική εναπόθεση λίπους στις λιποαποθήκες του σώματος (λιποκύτταρα), όταν το σωματικό βάρος υπερβαίνει το 20 – 30% του επιθυμητού

Φυσιολογικά: το λίπος στο σύνολό του αποτελεί το:

- 15 – 20% του σωματικού βάρους στον άνδρα
- 20 – 25% του σωματικού βάρους στη γυναίκα

Στην **παχυσαρκία:** έως 40% - σπάνια **70% (κακοήθη παχυσαρκία)**

Μέχρι την ενηλικίωση: τα λιποκύτταρα αυξάνονται σε **μέγεθος** και σε **αριθμό**

Μετά την ενηλικίωση: τα λιποκύτταρα αυξάνουν μόνο σε **μέγεθος**

Παχυσαρκία: αύξηση λιποκυττάρων

Όταν προσλαμβάνεται **περισσότερη ενέργεια από την απαιτούμενη** αυτή αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους στα λιποκύτταρα

Αν προϋπήρχε **παιδική παχυσαρκία:** ο ενήλικας έχει **μεγαλύτερα και περισσότερα λιποκύτταρα**

Σε απώλεια βάρους: τα λιποκύτταρα μικραίνουν αλλά δεν μειώνονται σε αριθμό

Άρα ένας παράγοντας είναι το ισοζύγιο ενέργειας

Αίτια:

1. Γενετικά
2. Περιβαλλοντικά
3. Μεταβολικά
4. Χαμηλή φυσική δραστηριότητα
5. Ψυχολογικά

1. Γενετικά αίτια

- **Η κληρονομικότητα παίζει ρόλο**
- Ανακάλυψη **γονιδίου** σε ποντίκια
- Και οι **δυο γονείς** παχύσαρκοι: 80% παχύσαρκο παιδί
- **Κανένας** γονιός παχύσαρκος: 10% παχύσαρκο παιδί
- Κληρονομικότητα: στην τάση για **πρόσληψη βάρους εύκολα**
- Κληρονομικότητα: στη **δαπάνη ενέργειας από τον οργανισμό**

2. Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Διατροφικές **συνήθειες οικογένειας:** κακές διατροφικές συνήθειες

«Παχύσαρκες οικογένειες»:

- κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε θερμίδες και λίπος
- το φαγητό έχει ιδιαίτερη σημασία
- το φαγητό είναι κοινωνικά ευχάριστο και επιθυμητό

Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

3. Μεταβολικές διαταραχές

Ο **Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός** είναι **χαμηλότερος**: δεν αυξάνεται με την πρόσληψη τροφής ή ορμονικές διεγέρσεις κατά συνέπεια **δεν δαπανάται ενέργεια** και **συσσωρεύεται** στο σώμα **ως λίπος**

Υποθυρεοειδισμός: παχυσαρκία λόγω μείωσης του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού

4. Χαμηλή φυσική δραστηριότητα

Έλλειψη σωματικής άσκησης

+

Υπερβολική θερμιδική πρόσληψη σε λίγα και μεγάλα γεύματα

=

Παχυσαρκία

Ένα παχύσαρκο άτομο μπορεί να τρώει λιγότερο από ένα αδύνατο αλλά να έχει θετικό ισοζύγιο λόγω έλλειψης άσκησης

5. Ψυχολογικά αίτια

Αντίδραση σε άγχος, ανία, απογοήτευση, κατάθλιψη με υπερβολική ποσότητα φαγητού

Η **ευχαρίστηση του φαγητού δίνει παρηγοριά** και αντιμετωπίζει την κακή διάθεση και έτσι οδηγεί σε συνήθεια και απόκτηση βάρους

Αντίθετα απ' ότι πιστεύεται: Οι παχύσαρκοι:

- **Δεν έχουν** αυξημένη απορρόφηση τροφής από το λεπτό έντερο
- **Δεν έχουν** μεγαλύτερο εθισμό στις γλυκές τροφές
- **Δεν εμφανίζουν** συχνά δυσλειτουργία του θυρεοειδούς αδένος

Τύποι παχυσαρκίας

Ανάλογα με την κατανομή του σωματικού λίπους:

A. Ανδροειδής παχυσαρκία: το λίπος συγκεντρώνεται κυρίως στην κοιλιακή χώρα

Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων υγείας – καρδιοπάθειες, ΣΔ.

Κυρίως στους άνδρες - Το σώμα έχει σχήμα 'μήλου'

B. Γυναικοειδής παχυσαρκία: το λίπος συγκεντρώνεται κυρίως από τη μέση και κάτω (μηροί - γλουτοί)

Λιγότεροι κίνδυνοι για την υγεία

Κυρίως στις γυναίκες - Το σώμα έχει σχήμα 'αχλαδιού'

Η παχυσαρκία μπορεί να συμβεί σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου

Υπερτροφική παχυσαρκία: παχυσαρκία της ενηλικίωσης γιατί έχουμε διόγκωση των λιποκυττάρων

Υπερπλαστική παχυσαρκία: παιδική παχυσαρκία γιατί έχουμε αύξηση του αριθμού των λιποκυττάρων

Παιδική παχυσαρκία: 1^η η Ελλάδα

Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία κατά την ενηλικίωση: **30% των παχύσαρκων παιδιών γίνονται παχύσαρκοι ενήλικες**

Παράγοντες που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία

1. Κληρονομική προδιάθεση προς παχυσαρκία
2. Διατροφικές συνήθειες της οικογένειας
3. Έλλειψη επαρκούς φυσικής δραστηριότητας
4. Υπερκατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη

Επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας

1. Επιπτώσεις στην υγεία
2. Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις:
 - Αίσθημα μειονεξίας
 - Απομόνωση
 - Θεωρούνται από τον περίγυρο τεμπέλικα και χωρίς αυτοέλεγχο
 - Δέκτες αρνητικών σχολίων από συνομήλικους για μέγεθος και βάρος

Αντιμετώπιση και θεραπεία της παιδικής παχυσαρκίας

- ✓ Όχι απώλεια βάρους γιατί βρίσκονται σε φάση ανάπτυξης – σε ακραίες περιπτώσεις μόνο συστήνεται
- ✓ Επιδίωξη η μείωση της αύξησης του βάρους και η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών
- ✓ Ευαισθητοποίηση γονέων και πολιτείας

Οι γονείς:

1. να δίνουν σωστή διατροφική αγωγή από τα πρώτα χρόνια της ζωής
2. να ελέγχουν τακτικά το βάρος και το ύψος

3. να **ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα** των παιδιών
4. να **στηρίζουν ψυχολογικά** το παιδί για μείωση βάρους

Η πολιτεία:

1. να **ενημερώσει τα παιδιά** για τις σωστές διατροφικές συνήθειες
2. να εξασφαλίσει στο πρόγραμμα του **σχολείου σωματική άσκηση**
3. να ελέγξει την εφαρμογή των νόμων στα **κυλικεία των σχολείων για υγιεινές διατροφικές επιλογές**

Παράγοντες που οδηγούν στην εφηβική παχυσαρκία

- Μείωση φυσικής δραστηριότητας λόγω σχολικών ασχολιών/ υποχρεώσεων και χρήσης Η/Υ
- Κατανάλωση τροφίμων χαμηλής διατροφικής αξίας – αναψυκτικά, γλυκά, παγωτά, σνακς, fast food
- Χαρακτηριστικά εφηβικής ηλικίας:
 1. μεγάλη συναισθηματική φόρτιση
 2. προσπάθεια για αυτονομία
 3. ανάγκη εναντίωσης
 4. άγχος
 5. ψυχολογικά προβλήματα
- Στην εφηβεία οι ρυθμοί ανάπτυξης είναι γρήγοροι
- **Δεν μπορεί να υπάρξει πρόγραμμα αδυνατίσματος γιατί η μεγάλη μείωση της θερμιδικής πρόσληψης μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ανάπτυξης**
- Χορήγηση σωστής διατροφικής αγωγής
- Ψυχολογική υποστήριξη
- Αναγνώριση του προβλήματος από τον ίδιο και δράση
- Όχι πίεση
- Ναι στην αυτονομία και στην πρωτοβουλία
- Σημαντικός ο ρόλος του σχολείου

Κίνδυνοι παχυσαρκίας

1. **Σακχαρώδης Διαβήτης:** τα λιποκύτταρα εμποδίζουν τη δράση της ινσουλίνης

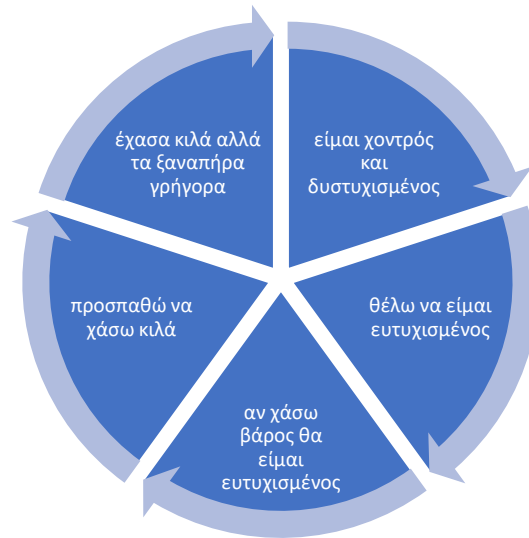
2. **Καρδιοπάθειες:** αύξηση χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα
3. **Υπέρταση:** αύξηση Α.Π. μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλικά επεισόδια
4. **Αναπνευστικές παθήσεις:** το λίπος παρεμποδίζει τη λειτουργία των πνευμόνων και του λάρυγγα
5. **Αρθροπάθειες:** επιβάρυνση της λειτουργίας των αρθρώσεων
6. **Χειρουργικοί κίνδυνοι:** μεγάλες ποσότητες αναισθητικού - κίνδυνοι μόλυνσης πληγής
7. **Είδη καρκίνων**
8. **Παθήσεις χοληδόχου κύστης**
9. **Κίνδυνοι** στην εγκυμοσύνη, μειωμένη γονιμότητα, ανωμαλίες έμμηνης ρύσης
10. **Κίνδυνοι ατυχημάτων** λόγω μείωσης ευκινησίας

Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία

- Ένα παχύσαρκο άτομο έχει **τριπλάσια πιθανότητα να πεθάνει** από ένα άτομο μέσου βάρους
- Τα ποσοστά θνησιμότητας **αυξάνονται όσο πιο μικρή είναι η ηλικία έναρξης** της παχυσαρκίας
- Όταν υπάρχει **απώλεια σωματικού βάρους** τα **προβλήματα υγείας** που σχετίζονται με την παχυσαρκία είτε **θεραπεύονται πλήρως** είτε **περιορίζονται** σημαντικά

Ψυχολογικές – κοινωνικές επιπτώσεις

- Περισσότερα χρήματα σε ασφάλεια ζωής
- Περισσότερα χρήματα σε ρούχα
- Δεν προσλαμβάνονται εύκολα σε δουλειές – αν και έχουν τα προσόντα
- Αίσθημα ενοχής και αποστροφής για το σώμα τους
- Αντιμέτωποι με εχθρική συμπεριφορά και κοροϊδία
- Απομόνωση, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αντιμετωπίζονται με προκατάληψη – θεωρούνται ασταθή και κοινωνικά ιδιόρρυθμα
- Απορρίπτονται ως άτομα χωρίς αυτοέλεγχο
- Παραπλανούνται από τη βιομηχανία αδυνατίσματος



Φαύλος κύκλος παχυσαρκίας:

Τρόποι αντιμετώπισης της παχυσαρκίας

- Η προσπάθεια απώλειας βάρους είναι **δύσκολη, επίπονη και χρονοβόρα**
- **80 - 90%** των παχύσαρκων, ανεξάρτητα από μέθοδο αδυνατίσματος, αν και χάνει βάρος, το ξαναπαίρνει σε 1-2 χρόνια
- Στην προσπάθειά τους να χάσουν βάρος μπαίνουν σε αυστηρό πρόγραμμα δίαιτας (1 κιλό την εβδομάδα), τα χάνουν και μετά τα ξαναπαίρνουν – **δίαιτες γιο-γιο**.
- Δημιουργείται **ψυχολογικό βάρος** της αποτυχίας που μειώνει την αυτοπεποίθησή τους και είναι βλαβερό για την υγεία
- Όσο πιο γρήγορη είναι η απώλεια των επιπλέον κιλών τόσο πιο σύντομη και σίγουρη η επαναπόκτηση γιατί ο **οργανισμός αντιστέκεται σε κάθε απότομη αλλαγή**
- Οι «**δίαιτες - αστραπή**» για περισσότερο από 1 μήνα μπορεί να προκαλέσουν **διατροφικές ανεπάρκειες** και να επιβαρύνουν τον οργανισμό, οδηγώντας τον σε **υποσιτισμό**
- Απευθυνόμαστε σε **ειδικούς διαιτολόγους** που λαμβάνουν **ιατρικό ιστορικό**, διεξάγουν **εργαστηριακές εξετάσεις**, και εκτιμούν την **ψυχολογική κατάσταση** των ατόμων πριν επιλέξουν κατάλληλη θεραπεία

Στόχοι σωστής θεραπευτικής προσέγγισης της παχυσαρκίας

1. Αργή και σταθερή απώλεια βάρους
2. Διατήρηση του νέου σωματικού βάρους
3. Πρόληψη επιπλοκών
4. Διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας του παχύσαρκου

Το τρίγωνο της απώλειας βάρους περιλαμβάνει:

1. Τη δίαιτα
2. Την τακτική φυσική δραστηριότητα
3. Την αλλαγή διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής

Αν δεν υπάρχει η 1 από αυτές τις 3 συνιστώσες δεν υπάρχει απώλεια βάρους και διατήρησή του

Τρόποι αντιμετώπισης:

1. Πρόγραμμα σωστής διατροφής
2. Τακτική φυσική δραστηριότητα
3. Αλλαγή διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής
4. Άλλοι τρόποι: Φάρμακα, Δίαιτες πολύ χαμηλής θερμιδικής πρόσληψης, Χειρουργικές επεμβάσεις

1. Πρόγραμμα σωστής διατροφής

- Κύριο μέσο θεραπείας της παχυσαρκίας
- Μείωση θερμιδικής πρόσληψης
- Εξασφάλιση απαραίτητων για τον οργανισμό θρεπτικών συστατικών

2. Τακτική φυσική δραστηριότητα

- Έρευνα: Τα παχύσαρκα άτομα που ακολουθούν ένα πρόγραμμα άσκησης παράλληλα με δίαιτα χάνουν βάρος και δεν το ξαναπαίρνουν

3. Αλλαγή διατροφικών συνηθειών και τρόπου ζωής

- Σημαντικός ο εντοπισμός και η αλλαγή των συνηθειών που το οδηγούν στο να τρώει πολύ
- Αργή, σταθερή τροποποίηση των κακών διατροφικών συνηθειών και υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής

4. Άλλοι τρόποι αντιμετώπισης της παχυσαρκίας

- Φάρμακα
- Δίαιτες πολύ χαμηλής θερμιδικής πρόσληψης
- Χειρουργικές επεμβάσεις

Φάρμακα

Υπάρχουν σκευάσματα για αντιμετώπιση παχυσαρκίας αλλά η αξία τους είναι περιορισμένη και δημιουργούν συνήθως παρενέργειες:

1. **Ανορεξιογόνα:** κόβουν την όρεξη - συχνά προκαλούν εθισμό
2. **Διουρητικά:** προκαλούν απώλεια υγρών – πλασματική μείωση βάρους και κίνδυνος αφυδάτωσης

3. **Φάρμακα που επιδρούν στο Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό:** αναποτελεσματικά μετά από σύντομη χρήση

Δίαιτες πολύ χαμηλής θερμιδικής πρόσληψης

- **Σε κακοήθη παχυσαρκία**
- Υποθερμιδικές δίαιτες ή υγρές δίαιτες ή πλήρης νηστεία
- Για μικρό χρονικό διάστημα υπό ιατρική επίβλεψη και με συμπληρώματα θρεπτικών συστατικών
- Ο οργανισμός προετοιμάζεται να ξαναπάρει βάρος όταν αυξηθεί η θερμιδική πρόσληψη
- **Βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα με αρνητικές επιπτώσεις**

Χειρουργικές επεμβάσεις

Γίνονται:

- Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παχυσαρκίας
- Όταν υπάρχει το διπλάσιο σωματικό βάρος από το επιθυμητό
- Όταν παρουσιάζουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία
- Όταν αδυνατούν να διατηρήσουν το βάρος που είχαν χάσει

Κίνδυνος επιπλοκών, όπως διαταραχή στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών

1. **Γαστροπλαστική:** χειρουργική επέμβαση στο στομάχι, με στόχο τη μείωση της χωρητικότητάς του για γρήγορο κορεσμό
2. **Παράκαμψη του μεγαλύτερου μέρους του λεπτού εντέρου** για να πέπτεται και να απορροφάται η τροφή ατελώς
3. **Λιπεκτομή:** χειρουργική αφαίρεση μάζας λιπώδους ιστού – αισθητικοί λόγοι
4. **Περίδεση σιαγόνων:** οι ασθενείς δε μπορούν να μασήσουν και περιορίζονται σε υγρή διαίτα

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι πολύ δύσκολη και χρονοβόρα και εγκυμονεί πολλούς κινδύνους για τον οργανισμό εκτός και αν γίνει με το σωστό τρόπο