**ΙΕΠ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**

**ΕΝΟΤΗΤΑ ΚΑΚΟΣΙΤΙΣΜΟΣ**

**ΚΕΦ. 4.2 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ- 4.3 Διατροφικές Διαταραχές**

**4.4 Δίαιτα και έλεγχος βάρους- 4.5 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ**

**Θέμα #17995-** **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)

**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

#### Θέμα #17994-Θέμα 4ο

Η Κατερίνα, η οποία είναι παχύσαρκη και μαθήτρια της Β΄ λυκείου, διάβασε ένα άρθρο στο διαδίκτυο για τα διάφορα σκευάσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Αποφάσισε λοιπόν να χρησιμοποιήσει διουρητικά χάπια για να χάσει κιλά.

α) Θεωρείτε σωστή την απόφασή της; Δικαιολογήστε την απάντησή σας. (μονάδες 8)

β) Τι θα της προτείνατε να κάνει για να χάσει με σωστό τρόπο τα παραπανίσια κιλά της; (μονάδες 9)

γ) Ποιους στόχους πρέπει να βάλει η Κατερίνα για μια σωστή θεραπευτική προσέγγιση της παχυσαρκίας; (μονάδες 8)

**Ενδεικτική επίλυση**

α) Η απόφαση της Κατερίνας να χρησιμοποιήσει διουρητικά χάπια για να αδυνατίσει δεν

είναι σωστή. Η αξία αυτών των χαπιών είναι περιορισμένη και δημιουργούν παρενέργειες.

Συγκεκριμένα τα διουρητικά χάπια προκαλούν απώλεια υγρών του σώματος με

αποτέλεσμα την πλασματική μείωση βάρους και τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

β) Για να χάσει με σωστό τρόπο τα κιλά της η Κατερίνα θα πρέπει να ακολουθήσει ένα

σωστό πρόγραμμα διατροφής, να έχει τακτική φυσική δραστηριότητα και να αλλάξει τις

διατροφικές της συνήθειες και τον τρόπο ζωής της. γ) Οι στόχοι που πρέπει να βάλει η

Κατερίνα για μια σωστή θεραπευτική προσέγγιση της παχυσαρκίας είναι: • Αργή και

σταθερή απώλεια βάρους • Διατήρηση του νέου σωματικού βάρους • Πρόληψη των

επιπλοκών • Διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας της

#### Θέμα #17744- 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 παραπανίσια 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)

**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.

#### Θέμα #17743- 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; (μ.10)

**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 διαβήτη 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».

#### Θέμα #16318- ΘΕΜΑ 2ο

2.1 Η συμβολή των γονέων στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

είναι αναγκαία, λόγω των πολύ υψηλών ποσοστών που παρουσιάζει η παχυσαρκία στην

χώρα μας.

α) Να περιγράψετε τα μέτρα που πρέπει να λάβουν οι γονείς για την αποτελεσματική

αντιμετώπισή της παχυσαρκίας. (μονάδες 8)

β) Πως αλλιώς χαρακτηρίζεται η παιδική παχυσαρκία, και τι αντίκτυπο έχει στα

λιποκύτταρα των παιδιών; (μονάδες 4)

2.2 Η τακτική φυσική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη που βελτιώνουν την γενική εικόνα

του ατόμου και τον τρόπο ζωής του.

α) Να προσδιορίσετε πέντε (5) οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας στον άνθρωπο.

(μονάδες 10)

β) Να αναφέρετε τρία παραδείγματα, εκτός αθλημάτων, που θα μπορούσαν να

αποτελέσουν φυσική δραστηριότητα. (μονάδες 3)

**Ενδεικτική επίλυση**

2.1 α) Τα μέτρα που πρέπει να λάβουν οι γονείς για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της

παχυσαρκίας είναι: • Να δίνουν σωστή διατροφική αγωγή από τα πρώτα χρόνια της ζωής

τους • Να ελέγχουν τακτικά το ύψος και το βάρος τους • Να δίνουν κίνητρα στο παιδί για

αύξηση της φυσικής δραστηριότητας • Να στηρίζουν ψυχολογικά το παιδί στην

προσπάθεια απώλειας βάρους

β) Η παιδική παχυσαρκία χαρακτηρίζεται ως υπερπλαστική. Τα λιποκύτταρα αυξάνονται σε

αριθμό στην παιδική παχυσαρκία.

2.2 α) Να αναφέρετε πέντε (5) από τα παρακάτω οφέλη της τακτικής φυσικής

δραστηριότητας: • Μείωση και διατήρηση σωματικού βάρους • Μείωση λιπώδους ιστού

στο σώμα • Ανθεκτικότητα σε ασθένειες • Μείωση κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων •

Βελτίωση ψυχικής διάθεσης • Εύκολος και βαθύς ύπνος • Αύξηση αντοχής και μυϊκής

δύναμης • Αύξηση αυτοπεποίθησης και βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης • Βελτίωση

ποιότητας ζωής, κοινωνικότητας. β) περπάτημα, χορός, πλύσιμο αυτοκινήτου, οικιακές

εργασίες, βόλτα το κατοικίδιο κ.α.

Θέμα #16316-**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)

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. (μον.4)

**Ενδεικτική επίλυση**

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

Θέμα #16315- **Θέμα 2ο**

2.1 Η ψυχογενής βουλιμία είναι μια σοβαρή διατροφική διαταραχή.

α) Να προσδιορίσετε τί ονομάζουμε κρίση βουλιμίας. (μονάδες 8)

β) Να αναφέρετε τα δύο (2) χαρακτηριστικά που εμφανίζονται σε μια κρίση βουλιμίας.

(μονάδες 4)

2.2 Ανάλογα με την κατανομή του σωματικού λίπους διακρίνουμε δύο τύπους

παχυσαρκίας.

α) Να αναφέρετε τους δύο τύπους παχυσαρκίας. (μονάδες 6)

β) Ποιος τύπος παχυσαρκίας είναι πιο επικίνδυνος για τον άνθρωπο; (μονάδες 2)

γ) Περιγράψτε τον πιο επικίνδυνο τύπο παχυσαρκίας. (μονάδες 5)

**Ενδεικτική επίλυση**

2.1 α) Κρίση βουλιμίας χαρακτηρίζεται η κατανάλωση σε μικρό χρονικό διάστημα

τεραστίων ποσοτήτων τροφής, που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να

καταναλώσουν.

β) Δύο χαρακτηριστικά που εμφανίζονται σε μια κρίση βουλιμίας είναι: η απώλεια

αισθήματος κορεσμού και η κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε

υδατάνθρακες.

2.2 α) Οι δύο τύποι παχυσαρκίας είναι: η ανδροειδής παχυσαρκία και η γυναικοειδής

παχυσαρκία.

β) Πιο επικίνδυνος για τη υγεία (καρδιοπάθειες, διαβήτης) είναι ο ανδροειδής τύπος

παχυσαρκίας.

γ) Σε αυτόν τον τύπο το λίπος συγκεντρώνεται κυρίως στην κοιλιακή χώρα. Το σώμα παίρνει

σχήμα «μήλου».

Θέμα #16314- **Θέμα 2 ο**

2.1 Η ασιτία 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)

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)

**Ενδεικτική επίλυση**

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.

Θέμα #16313**- 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)

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)

**Ενδεικτική επίλυση**

2.1 α) Οι τρείς 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%).

Θέμα #16311- **Θέμα 2ο**

2.1 Η ψυχογενής ανορεξία είναι μια κατάσταση που ταλαιπωρεί κυρίως κορίτσια από την

εφηβική τους ηλικία.

α) Να διατυπώσετε τον ορισμό της ψυχογενούς ανορεξίας. (μονάδες 9)

β) Μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο την ζωή του ατόμου η ψυχογενής ανορεξία; (μονάδες 3)

2.2 Έρευνες δείχνουν ότι οι σκύλοι παχύσαρκων ατόμων είναι και αυτοί παχύσαρκοι. Αυτό

φανερώνει την επίδραση του περιβάλλοντος στην παχυσαρκία.

α) Συμφωνείτε με την άποψη ότι το περιβάλλον επηρεάζει την παχυσαρκία; (μονάδες 3)

β) Υποστηρίξτε την απάντησή σας. (μονάδες10)

**Ενδεικτική επίλυση**

2.1 α) Ψυχογενής ανορεξία ονομάζεται η διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από

άρνηση διατήρησης του κατώτερου φυσιολογικού σωματικού βάρους, έντονο φόβο για

πρόσληψη βάρους και διαταραγμένη εικόνα σώματος.

β) Ναι, η νευρική ανορεξία μπορεί να οδηγήσει και στο θάνατο.

2.2 α) Το περιβάλλον επηρεάζει απόλυτα την παχυσαρκία.

β) Το οικογενειακό περιβάλλον διαμορφώνει τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου. Όταν

δεν ακολουθείται υγιεινή διατροφή από την οικογένεια και σε συνδυασμό απουσιάζει και η

φυσική δραστηριότητα τότε είναι βέβαιο ότι θα εμφανιστεί παχυσαρκία. Όταν στο

οικογενειακό περιβάλλον καταναλώνονται τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και λίπος το πιο

πιθανό είναι ότι θα υιοθετηθεί σαν συνήθεια από όλα τα μέλη της

Θέμα #16310-**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 απάντηση σας. (μονάδες 6)

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)

**Ενδεικτική επίλυση**

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 αποτελεσματικότητα τους μετά από σύντομη χρήση.

Θέμα #16302- **Θέμα 2ο**

2.1 Οι διατροφικές διαταραχές παρουσιάζουν αυξητική πορεία κάθε χρόνο.

α) Να αναφέρετε τα αίτια που οδηγούν στην εμφάνιση των διατροφικών διαταραχών.

(μονάδες 9)

β) Οι διατροφικές διαταραχές ταλαιπωρούν περισσότερο τις γυναίκες ή τους άντρες;

(μονάδες 3)

2.2 Για να γίνει η διάγνωση του υποσιτισμού χρησιμοποιούνται ένα σύνολο διαδικασιών

και μεθόδων διατροφικής αξιολόγησης.

α) Ποιες άλλες περιπτώσεις κακοσιτισμού μπορούμε να διαγνώσουμε με μεθόδους

διατροφικής αξιολόγησης; (μονάδες 3)

β) Να αναφέρετε τις μεθόδους που περιλαμβάνει η διατροφική αξιολόγηση. (μονάδες 10)

**Ενδεικτική επίλυση**

2.1 α) Τα αίτια που οδηγούν στην εμφάνιση των διατροφικών διαταραχών είναι: •

Ψυχολογικά αίτια • Κοινωνικά αίτια • Οικογενειακά αίτια

β) Οι διατροφικές διαταραχές ταλαιπωρούν περισσότερο τις γυναίκες.

2.2 α) Με μεθόδους διατροφικής αξιολόγησης μπορούμε να διαγνώσουμε τις παρακάτω

περιπτώσεις κακοσιτισμού: παχυσαρκία, νευρική ανορεξία και ψυχογενή βουλιμία.

β) ΟΙ μέθοδοι που περιλαμβάνει η διατροφική αξιολόγηση είναι: • Γενικό ιστορικό •

Ανθρωπομετρικά στοιχεία • Διαιτητικό ιστορικό • Κλινική εικόνα • Εργαστηριακές

Αναλύσεις

Θέμα #16274- **Θέμα 2 ο**

2.1 Ο υποσιτισμός είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται ακόμα και στις ανεπτυγμένες

χώρες, παρόλη την υπερεπάρκεια τροφής σε αυτές.

α) Να γράψετε σε τι αναφερόμαστε με τον όρο υποσιτισμό. (μονάδες 9)

β) Τι αποτέλεσμα έχει ο υποσιτισμός στον άνθρωπο; (μονάδες 3)

2.2 Οι διατροφικές διαταραχές είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται κυρίως σε νεαρά

κορίτσια.

α) Να ορίσετε τι ονομάζουμε διατροφικές διαταραχές. (μονάδες 5)

β) Ποιους κινδύνους προκαλούν; (μονάδες 4)

γ) Να αναφέρετε τις πιο συχνές διατροφικές διαταραχές. (μονάδες 4)

**Ενδεικτική επίλυση**

2.1 α) Ο όρος υποσιτισμός αναφέρεται στην κατάσταση εκείνη κατά την οποία το άτομο δε

λαμβάνει επαρκείς ποσότητες θρεπτικών συστατικών και ενέργειας.

β) Το αποτέλεσμα του υποσιτισμού είναι η εμφάνιση διάφορων ασθενειών στέρησης.

2.2 α) Οι διατροφικές διαταραχές είναι οι καταστάσεις που αποτελούν αποκλίσεις από τη

φυσιολογική διαιτητική συμπεριφορά.

β) Προκαλούν κίνδυνο στη σωματική και ψυχολογική υγεία του ατόμου.

γ) Οι πιο συχνές διατροφικές διαταραχές είναι η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής

βουλιμία.

Θέμα #16320- **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)

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)

**Ενδεικτική επίλυση**

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).

Θέμα #19887- **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)

**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 συμβάλουν 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.