

Περί Παχυσαρκίας

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

[1371199022-ti_einai_paxisarkia_idrima_mazi](#)

[11939990](#)

Παχυσαρκία είναι η παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα. Αυτή η αύξηση της ποσότητας του σωματικού λίπους, συνεπάγεται βέβαια και αύξηση του σωματικού βάρους. Από το 1948 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την έχει εντάξει στον κατάλογο των παθήσεων. Ως νόσος ορίζεται κάθε κατάσταση που μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα της ζωής. Για τους παχύσαρκους, η ποιότητα ζωής είναι σαφώς μειωμένη αλλά και συντομότερη, αφού εμφανίζουν συχνότερα πολλές και σημαντικές επιπλοκές υγείας, συγκρινόμενοι με άτομα φυσιολογικού βάρους.

Η σοβαρή παχυσαρκία ενέχει κινδύνους για την υγεία καθώς παρουσιάζει επιπλοκές. Η συσσώρευση λίπους γύρω από την κοιλιά, η οποία παρατηρείται συνήθως στους άνδρες, προκαλεί πολύ συχνά εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσο, αρτηριοσκλήρυνση κλπ. Αντίθετα, η συσσώρευση λίπους στους μηρούς και τους γλουτούς, η οποία παρατηρείται συνήθως στις γυναίκες, προκαλεί κυρίως αγγειακά προβλήματα από τα κάτω άκρα, όπως φλεβική ανεπάρκεια κάτω άκρων (κίρσους) κλπ.

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο προσδιορισμός της παχυσαρκίας γίνεται μέσω του Δείκτη Μάζας Σώματος, ο οποίος προκύπτει αν διαιρέσουμε το σωματικό βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα). Δείκτης Μάζας Σώματος = Σωματικό Βάρος (σε κιλά)/Ύψος² (σε μέτρα)

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει την κατηγοριοποίηση με βάση το Δείκτη Μάζας

Σώματος (ΔΜΣ):

Αν ο ΔΜΣ είναι Το άτομο είναι

Μικρότερος από 18,5 Αδύνατο

Από 18,5 έως 25 Φυσιολογικού βάρους

Από 25 έως 30 Υπέρβαρο

Από 30 έως 35 Ήπια παχύσαρκο

Από 35 έως 40 Μέτρια παχύσαρκο

Μεγαλύτερος του 40 Σοβαρά παχύσαρκο

Παγκοσμίως έχει διαπιστώσει ότι η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί τον καλύτερο τρόπο πρόσληψης τροφής και συμμετέχει σημαντικά στην πρόληψη παθήσεων όπως η δυσλιπιδαιμία, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία, διάφοροι καρκίνοι κλπ.

Μερικές φορές την εβδομάδα Καθημερινά

Κόκκινο κρέας, Γλυκά Αβγά, Πουλερικά, Ψάρια Γαλακτοκομικά, Ελαιόλαδο, Ελιές, Φρούτα, Λαχανικά, Όσπρια, Ψωμί, Ζυμαρικά, Ρύζι, Πατάτες, Δημητριακά

Οι διατροφικοί χειρισμοί συνιστούν το σημαντικότερο μέρος της προσπάθειας απώλειας βάρους, καθώς περιλαμβάνουν εκτός από διαιτολόγιο ισορροπημένης ενεργειακής πρόσληψης, συμβουλές για τους κανόνες διατροφής (π.χ. αριθμός γευμάτων, μέγεθος γευμάτων, συχνότητα γευμάτων, κλπ) και συστηματική άσκηση.

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται. Σημαντικό ρόλο παίζει η πρόληψη στις μικρές ηλικίες, καθώς το 70% των υπέρβαρων παιδιών και εφήβων θα γίνουν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι ενήλικες, με το ποσοστό αυτό να αυξάνεται στο 80% αν ένας εκ των δύο γονέων είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος.

Ελένη Π. Ανδρέου, RD, LD, DProf can

Κλινική Διαιτολόγος

Πηγή: mazi.org.cy