

Ελάχιστοι οι παχύσαρκοι που επιστρέφουν στο φυσιολογικό τους βάρος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολύ μικρή είναι η πιθανότητα να επιστρέψει στο φυσιολογικό του βάρος, ένας άνθρωπος με παχυσαρκία. Σύμφωνα με νέα έρευνα επιστημόνων του King's College του Λονδίνου -που δημοσιεύθηκε στο American Journal of Public Health- μόνο **ένας στους 210** για τους παχύσαρκους άνδρες και **μία στις 124** παχύσαρκες γυναίκες ξαναγίνεται φυσιολογικού βάρους.

Η συγκεκριμένη μελέτη εξέτασε το σωματικό βάρος 278.982 ανδρών και γυναικών, κατά το χρονικό διάστημα 2004-2014. Αποκλείστηκαν τα άτομα που προχώρησαν σε χειρουργική επέμβαση για αποκατάσταση του βάρους τους.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας, 1.283 άνδρες και 2.245 γυναίκες επέστρεψαν σε κανονικό βάρος.

Όπως ειπώθηκε παραπάνω, για τους παχύσαρκους (δηλαδή για τα άτομα που έχουν **Δείκτη Μάζας Σώματος** μεγαλύτερο από το 30) η ετήσια πιθανότητα να αδυνατίσουν ήταν μία στις 210 για τους άνδρες και μία στις 124 για τις γυναίκες.

Αυτή η πιθανότητα αυξανόταν σε άτομα με νοσηρή (ΔΜΣ: πάνω από 40) παχυσαρκία, με τα αποτελέσματα να είναι ιδιαίτερα πιο αυξημένα στο γυναικείο φύλο, αγγίζοντας τον έναν στους 1.290 άνδρες και μία στις 677 γυναίκες.

Ως συμπέρασμα, η ομάδα των ερευνητών καλεί τους ανθρώπους **να αποφύγουν να φτάσουν** σε επίπεδα παχυσαρκίας.

«Η μεγαλύτερη ευκαιρία για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, είναι σε επίπεδο πολιτικών δημόσιας υγείας, με στόχο την εξαρχής πρόληψη της επιδημίας στον πληθυσμό», ανέφερε ο Δρ Άλισον Φιλντς, επικεφαλής της έρευνας.

Υπενθυμίζεται ότι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αποτελεί μία εύκολη και γενική ένδειξη που υπολογίζει το βαθμό παχυσαρκίας ενός ατόμου.

Υπολογίζεται από τον τύπο: $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος}(\text{kg}) / (\text{ύψος})^2 (\text{m}^2)$

- Εάν ο ΔΜΣ είναι μικρότερος από 18,5, τότε το άτομο θεωρείται ελλιποβαρές.
- Εάν είναι μεταξύ 18,5 - 24,9, το άτομο θεωρείται φυσιολογικό βάρος.
- Εάν είναι μεταξύ 25 - 29,9, το άτομο θεωρείται υπέρβαρο.
- Εάν είναι πάνω από 30, το άτομο θεωρείται παχύσαρκο.

Πηγή: efsyn.gr