

# Παχυσαρκία: Αίτια, επιπτώσεις και αντιμετώπιση

Home » Διατροφή » Παχυσαρκία: Αίτια, επιπτώσεις και αντιμετώπιση

Τι ορίζει την παχυσαρκία; Στις μέρες μας ακούμε συχνά από γνωστούς και φίλους τον όρο παχυσαρκία χωρίς όμως να γνωρίζουμε τι ακριβώς είναι, αν επιφέρει κινδύνους ή όχι.

## Τι εννοούμε άρα με τον όρο παχυσαρκία

Αρχικά, προκειμένου να κατανοήσουμε κάποια από τα παρακάτω πράγματα θα αναλύσουμε δύο σημαντικές έννοιες: τον Δείκτη Μάζας Σώματος και το Ενεργειακό Ισοζύγιο.

## Τι είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ένας δείκτης ο οποίος υπολογίζεται με τον τύπο  $\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{μάζα}}{(\text{ύψος})^2}$ . Μέσω αυτού μπορούμε εύκολα και γρήγορα να καταλάβουμε αν το βάρος μας είναι φυσιολογικό ή όχι.

Ταξινόμηση	$\Delta\text{Μ}\Sigma$ ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )	Κίνδυνος συνοσηρότητας
Λιποβαρής	< 18,5	Χαμηλός (αλλά ο κίνδυνος από άλλα κλινικά προβλήματα αυξημένος)
Σοβαρά λιποβαρής	< 16	
Μέτρια λιποβαρής	16 – 16,99	
Ελαφρώς λιποβαρής	17 – 18,49	
Φυσιολογικός	18,50 – 24,99	Χαμηλός
Υπέρβαρος	25 – 29,99	Μέτριος
Παχυσαρκία 1 <sup>ου</sup> βαθμού	30 – 34,9	Αυξημένος

Παχυσαρκία  
2<sup>ου</sup> βαθμού 35 – 39,9 Πολύ αυξημένος

Παχυσαρκία  
3<sup>ου</sup> βαθμού 40 Πάρα πολύ αυξημένος

Υπερνοσογόνο  
παχυσαρκία 60 Υπερβολικά αυξημένος

## Τι είναι το Ενεργειακό Ισοζύγιο

Το Ενεργειακό Ισοζύγιο σχετίζεται με την ενέργεια που:

1. προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής
2. καταναλώνουμε μέσω της φυσικής μας δραστηριότητας είτε αυτό έχει να κάνει με άσκηση είτε με τις καθημερινές υποχρεώσεις

Όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε είναι ίσες με τις θερμίδες που καταναλώνουμε, το βάρος μας παραμένει **σταθερό**. Στις άλλες περιπτώσεις, όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε:

1. υπερτερούν των θερμίδων που καταναλώνουμε, το ενεργειακό ισοζύγιο χαρακτηρίζεται **θετικό** και οδηγούμαστε σε **πρόσληψη βάρους**
2. είναι λιγότερες από αυτές που καταναλώνουμε, το ενεργειακό ισοζύγιο χαρακτηρίζεται **αρνητικό** και οδηγούμαστε σε **απώλεια βάρους**

Η παχυσαρκία, λοιπόν, είναι η υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα μας. Συνήθως, τα άτομα που πάσχουν από αυτήν έχουν Δείκτη Μάζας Σώματος μεγαλύτερο από 30.

Ο λιπώδης ιστός είναι βασικός προκειμένου να συντελούνται απαραίτητες λειτουργίες στον οργανισμό μας. Αν όμως αυξηθεί σε υπερβολικό βαθμό, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες. Για αυτόν τον λόγο πρέπει να μεριμνούμε από μικρή ηλικία προκειμένου στην ενήλικη ζωή να μην έρθουμε αντιμέτωποι με τις δυσάρεστες αυτές επιπτώσεις.

## Τι προκαλεί την παχυσαρκία

Η παχυσαρκία είναι μια πολυπαραγοντική νόσος. Αυτό σημαίνει ότι πολλές αποφάσεις που παίρνουμε και θεωρούμε μικρές ή και ασήμαντες μπορούν να την προκαλέσουν.

### Γενετικοί παράγοντες

αυτόν τον τρόπο η ποσότητα ενέργειας που προσλαμβάνουμε υπερτερεί της ενέργειας που καταναλώνουμε. Συνεπώς, η περίσσεια ενέργεια αποθηκεύεται ως λιπώδη ιστός.

## Φάρμακα

Υπάρχουν ορισμένα φάρμακα όπως είναι κάποια ψυχοφάρμακα, τα αντισυλληπτικά, η ορπιζόνη αλλά και φάρμακα για τον διαβήτη τα οποία διεγείρουν την όρεξη. Επίσης, προκαλούν και κατακράτηση υγρών με αποτέλεσμα τα άτομα στα οποία χορηγούνται να είναι πιο επιρρεπή στο να εμφανίσουν παχυσαρκία.

## Κάπνισμα

Το κάπνισμα μέσω της νικοτίνης προκαλεί καταστολή της όρεξης. Μόλις κάποιος αποφασίσει να διακόψει αυτήν την βλαβερή συνήθεια αυτομάτως αυξάνεται η όρεξη του.

Επίσης, πολλά άτομα προσπαθούν να αντικαταστήσουν την συνήθεια του καπνίσματος με τσιμπολόγημα μέσα στην ημέρα. Φυσικά, αυτό με το πέρασμα του χρόνου οδηγεί σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και κατ' επέκταση σε παχυσαρκία.

## Τι επιπτώσεις έχει η παχυσαρκία

Οι επιπτώσεις που επιφέρει η παχυσαρκία στο ανθρώπινο σώμα είναι πολύ σοβαρές. Μπορούν να βλάψουν όχι μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή του παχύσαρκου ατόμου.

## Προβλήματα υγείας

Η υπερβολική συσσώρευση λίπους μπορεί να επιφέρει σοβαρά προβλήματα στο κομμάτι της υγείας.

Το πρώτο πράγμα που συμβαίνει είναι η φραγή των αρτηριών. Η συνέπεια είναι να μην είναι εύκολη η διέλευση οξυγόνου μέσω αυτών προς τον εγκέφαλο και την καρδιά. Έτσι, δημιουργούνται τα **καρδιαγγειακά νοσήματα**. Τα πιο συχνά από αυτά είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο και το έμφραγμα και πολλές φορές είναι και μη αναστρέψιμα.

Επιπλέον, τα παχύσαρκα άτομα, και συγκεκριμένα οι παχύσαρκοι άνδρες, φαίνεται να είναι κατά 12 φορές περισσότερο επιρρεπείς στο να εμφανίσουν **Διαβήτη τύπου 2**. Επιπρόσθετα, παρουσιάζουν και >200% πιθανότητα να ταλαιπωρηθούν από **νεφρική ανεπάρκεια**.

Η εμφάνιση καρκίνου επίσης έχει συσχετιστεί με το υπερβολικό βάρος σώματος. Οι παχύσαρκες γυναίκες φαίνεται να εμφανίζουν **καρκίνο του μαστού, του**

αυτόν τον τρόπο η ποσότητα ενέργειας που προσλαμβάνουμε υπερτερεί της ενέργειας που καταναλώνουμε. Συνεπώς, η περίσσεια ενέργεια αποθηκεύεται ως λιπώδη ιστός.

## Φάρμακα

Υπάρχουν ορισμένα φάρμακα όπως είναι κάποια ψυχοφάρμακα, τα αντισυλληπτικά, η ορπιζόνη αλλά και φάρμακα για τον διαβήτη τα οποία διεγείρουν την όρεξη. Επίσης, προκαλούν και κατακράτηση υγρών με αποτέλεσμα τα άτομα στα οποία χορηγούνται να είναι πιο επιρρεπή στο να εμφανίσουν παχυσαρκία.

## Κάπνισμα

Το κάπνισμα μέσω της νικοτίνης προκαλεί καταστολή της όρεξης. Μόλις κάποιος αποφασίσει να διακόψει αυτήν την βλαβερή συνήθεια αυτομάτως αυξάνεται η όρεξη του.

Επίσης, πολλά άτομα προσπαθούν να αντικαταστήσουν την συνήθεια του καπνίσματος με τσιμπολόγημα μέσα στην ημέρα. Φυσικά, αυτό με το πέρασ του χρόνου οδηγεί σε θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και κατ' επέκταση σε παχυσαρκία.

## Τι επιπτώσεις έχει η παχυσαρκία

Οι επιπτώσεις που επιφέρει η παχυσαρκία στο ανθρώπινο σώμα είναι πολύ σοβαρές. Μπορούν να βλάψουν όχι μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή του παχύσαρκου ατόμου.

### Προβλήματα υγείας

Η υπερβολική συσσώρευση λίπους μπορεί να επιφέρει σοβαρά προβλήματα στο κομμάτι της υγείας.

Το πρώτο πράγμα που συμβαίνει είναι η φραγή των αρτηριών. Η συνέπεια είναι να μην είναι εύκολη η διέλευση οξυγόνου μέσω αυτών προς τον εγκέφαλο και την καρδιά. Έτσι, δημιουργούνται τα **καρδιαγγειακά νοσήματα**. Τα πλιό συχνά από αυτά είναι το εγκεφαλικό επεισόδιο και το έμφραγμα και πολλές φορές είναι και μη αναστρέψιμα.

Επιπλέον, τα παχύσαρκα άτομα, και συγκεκριμένα οι παχύσαρκοι άνδρες, φαίνεται να είναι κατά 12 φορές περισσότερο επιρρεπείς στο να εμφανίσουν **Διαβήτη τύπου 2**. Επιπρόσθετα, παρουσιάζουν και >200% πιθανότητα να ταλαιπωρηθούν από **νεφρική ανεπάρκεια**.

Η εμφάνιση καρκίνου επίσης έχει συσχετιστεί με το υπερβολικό βάρος σώματος. Οι παχύσαρκες γυναίκες φαίνεται να εμφανίζουν **καρκίνο του μαστού, του**

## Ιατρική αντιμετώπιση

Σε πολύ δύσκολες και ειδικές περιπτώσεις προτείνεται η φαρμακευτική και η χειρουργική προσέγγιση. Αυτές οι επεμβάσεις όμως δεν να υπόσχονται την επιτυχία και την μη εμφάνιση δυσάρεστων επιπλοκών.

## Ψυχολογική υποστήριξη

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, τα παχύσαρκα άτομα έχουν χαμηλή ψυχολογία και διάθεση. Ό,τι τους συμβαίνει και τους επηρεάζει αρνητικά, ξεσπάνε στο φαγητό.

Με αυτόν τον τρόπο καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού χωρίς να έχουν την αίσθηση του κορεσμού. Για τον λόγο αυτό, συστήνεται η βοήθεια και η συμβολή ενός ειδικού ανθρώπου με σκοπό την αλλαγή της σχέσης με το φαγητό αλλά και την κατανόηση των σχέσεων με τον περίγυρο μιας και αυτά τα δύο σχετίζονται στενά.

## Διατροφή

Ο τρόπος που τρέφεται ένα παχύσαρκο άτομο συνήθως είναι το τσιμπολόγημα μέσα στην διάρκεια της ημέρας ή η κατανάλωση ενός μεγάλου, λιπαρού και πλούσιου σε απλούς υδατάνθρακες γεύματος.

Προκειμένου να αλλάξουν αυτές οι συνήθειες συστήνεται η κατανάλωση συχνών και πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά μερίδων, οι οποίες όχι μόνο θα χορταίνουν το άτομο αλλά θα το απαλλάξουν και από τυχόν υπογλυκαιμίες και υπερφαγικά επεισόδια αλλά και θα του παρέχουν και τα απαραίτητα συστατικά για την σωστή λειτουργία και ανάπτυξη του οργανισμού του.

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι η πιο γνωστή "θεραπεία" της παχυσαρκίας. Αποτελείται από φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς, αμυλούχα τρόφιμα κατά προτίμηση ολικής άλεσης, κρέας, ψάρι και υγιεινά λίπη.

## Υγρά

Οι περισσότεροι παχύσαρκοι, τείνουν να καταναλώνουν μεγάλο αριθμό θερμίδων μέσω ροφημάτων όπως είναι τα αλκοολούχα ποτά και τα αναψυκτικά.

Έτσι, συστήνεται η αντικατάσταση των ροφημάτων αυτών με νερό. Το νερό είναι υπεύθυνο όχι μόνο για την καλή ενυδάτωση του οργανισμού μας, αλλά και για την καύση των διαφόρων αντιδράσεων που πραγματοποιούνται μέσα στο σώμα μας.

δομητρίου και του τραχήλου της μήτρας. Αντιστοίχως, η παχυσαρκία εμφανίζεται και στον καρκίνο του προστάτη και του παχέως εντέρου.

### Εικόνα σώματος

Ο τρόπος που επηρεάζει η παχυσαρκία την φυσιολογία και την εικόνα του σώματος είναι κάτι που γίνεται εμφανές σε μικρό χρονικό διάστημα.

Η υπερβολική συσσώρευση λίπους δεν έχει αντίκτυπο μόνο στην εικόνα του σώματος, επηρεάζει και την ικανότητα μας να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, καθώς και λόγω του υπερβολικού βάρους μειώνεται η λειτουργικότητα του σώματος.

Όλα αυτά οδηγούν τα παχύσαρκα άτομα στο να έχουν μειωμένη αυτοπεποίθηση αλλά και αυτοεκτίμηση. Μοιραία, απομονώνουν τον εαυτό τους από τις απλές και ευχάριστες στιγμές που μπορεί να τους προσφέρει η ζωή.

### Ψυχολογία

Η αύξηση του σωματικού βάρους σχετίζεται άμεσα με την ψυχολογία και αυτό προκύπτει από μικρές αλλαγές που συμβαίνουν στην καθημερινότητα.

Για παράδειγμα, η ποιότητα του ύπνου επηρεάζεται από το υπερβολικό βάρος λόγω ροχαλητού ή δυσκολίας στην αναπνοή κάποιου. Δημιουργείται εκνευρισμός, κακή διάθεση αλλά και κόπωση λόγω της έλλειψης καλού ύπνου.

Επίσης, τα άτομα αυτά δέχονται πολύ πιο συχνά κριτική για την εμφάνισή τους από ότι θα δεχτούν άτομα με φυσιολογικό βάρος. Αυτό τους δημιουργεί μια τάση για μοναχικότητα, απομόνωση από τον περίγυρο τους, ακόμα και από τα άτομα που τους προσφέρουν χαρά. Τους δημιουργείται η εντύπωση ότι δεν αξίζουν μιας και θεωρούν ότι το μόνο που τους καθορίζει είναι το βάρος τους και κατά συνέπεια η εικόνα του σώματος τους.

### Πώς αντιμετωπίζεται η παχυσαρκία

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι αναγκαία τόσο για την ψυχική όσο και για την σωματική υγεία του ανθρώπου και μπορεί να επιτευχθεί με ποικίλους τρόπους.

Παρόλα αυτά προτού κάποιος καταφύγει σε δίαιτα και αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, φαίνεται ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την αντιμετώπιση της νόσου αυτής είναι η πρόληψη.

## Φυσική δραστηριότητα

Η άσκηση είναι ακόμα ένας σημαντικός παράγοντας που ευνοεί την απώλεια βάρους. Μας βοηθάει να δημιουργήσουμε αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας το οποίο μακροπρόθεσμα θα μας οδηγήσει στην απώλεια βάρους.

Επιπλέον, η άσκηση μας εξασφαλίζει ότι το βάρος που θα χαθεί θα οφείλεται σε απώλεια λίπους και όχι μυϊκής μάζας. Ο σκοπός είναι η προστασία του ανθρώπινου οργανισμού και από παθήσεις όπως είναι η σαρκοπενία, μια νόσος που ταλαιπωρεί πολλούς ηλικιωμένους.

Τέλος, μέσω της άσκησης αυξάνεται και η αντοχή του ανθρώπινου οργανισμού. Κατά συνέπεια αυξάνεται η ικανότητα του ανθρώπου να πραγματοποιεί τις καθημερινές του υποχρεώσεις. Έτσι, αρχίζει να αλλάζει η οπτική του, η ποιότητα ζωής του, η εικόνα που έχει για το σώμα του και κατ' επέκταση και η ψυχολογία του.

## Ύπνος

Η καλή ποιότητα ύπνου βοηθάει στην καλή λειτουργία ορμονών οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους. Μια από αυτές τις ορμόνες είναι η λεπτίνη η οποία επικοινωνεί στον εγκέφαλο ότι έχουμε αρκετό αποθηκευμένο λίπος κάτι που:

- εμποδίζει την όρεξη μας
- σηματοδοτεί στο σώμα να καίει κανονικά τις θερμίδες
- αποτρέπει από την υπερβολική κατανάλωση τροφής

Τα παχύσαρκα άτομα παρουσιάζουν αντίσταση στην λεπτίνη. Σε αυτήν την συνθήκη ο εγκέφαλος δεν αναγνωρίζει την λεπτίνη και θεωρεί πως όλη την ώρα είμαστε πεινασμένοι και χρειαζόμαστε τροφή. Η κατάσταση αυτή, λοιπόν, σε συνδυασμό με την κακή ποιότητα ύπνου, στρεσάρει τον μηχανισμό έκκρισης λεπτίνης με αποτέλεσμα το άτομο να μην χάνει κιλά.

## Συμπέρασμα

Η παχυσαρκία είναι μια πάθηση η οποία έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει τόσο την σωματική όσο και την ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Μπορεί να επιφέρει την εμφάνιση επιπλέον νόσων στο σώμα όπως είναι ο Σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος αλλά και νεφρικές ανεπάρκειες οι οποίες θα επηρεάσουν σοβαρά την ποιότητα ζωής.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα και μερικοί από αυτούς είναι η πολυφαγία, ο καθιστικός τρόπος ζωής, αλλά και γενετικοί λόγοι ή η πρόσληψη ορισμένων φαρμάκων.

Η αντιμετώπιση της λοιπόν, επιτυγχάνεται συνδυάζοντας την σωστή και ισορροπημένη διατροφή, με την φυσική δραστηριότητα, την αλλαγή στην συμπεριφορά αλλά και την ψυχολογική υποστήριξη. Παρόλα αυτά, όμως, θα έπρεπε να δοθεί απαραίτητη σημασία και στον τρόπο πρόληψης της νόσου αυτής προκειμένου το εκάστοτε άτομο να μπορέσει να αποφύγει τις δυσάρεστες επιπτώσεις της.

Το ταξίδι αυτό δεν είναι σύντομο. Χρειάζεται πλήρης αλλαγή του τρόπου σκέψης και μικρά και σταθερά βήματα ώστε να αποφευχθεί η υποτροπή. Το μόνο σίγουρο, όμως, είναι ότι οι αλλαγές που θα παρατηρηθούν θα ευνοήσουν τόσο την ποιότητα ζωής όσο και την ψυχική υγεία. Κάθε μικρό εμπόδιο θα είναι ένα βήμα προς την καινούργια, ανανεωμένη ζωή!