

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Λίγα λόγια για την παχυσαρκία:



Η παχυσαρκία σήμερα αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα για τις προηγμένες κοινωνίες. Πολλοί παράγοντες φαίνεται ότι συμβάλλουν στην αύξηση της συχνότητας με την οποία εμφανίζεται και πολλοί τύποι θεραπείας έχουν δοκιμασθεί, οι οποίες έχουν πιθανότητες επιτυχίας στο βαθμό που το άτομο αλλάζει τελικά τις διατροφικές του συνήθειες. Η

παχυσαρκία είναι μία επιδημία και δεν μπορεί να λυθεί αποσπασματικά, μόνο με την δίαιτα. Η πρόληψη φαίνεται να είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος και ο πλέον μακροχρόνιος. Έχει αποδειχθεί ότι η παχυσαρκία, αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων, εγκεφαλικών επεισοδίων και σακχαρώδους διαβήτη, ενώ η απώλεια σωματικού βάρους έστω και 5-10% μπορεί να μειώσει τους παράγοντες κινδύνου και την αρτηριακή πίεση. Με δύο λόγια η παχυσαρκία είναι σοβαρή απειλή για την υγεία και ύπουλος εχθρός για την αισθητική του σώματος. Κι ενώ σε προϊστορικές εποχές μπορεί να έπαιξε το ρόλο μιας αποθήκης λίπους και να εξασφάλιζε την επιβίωση σε περιόδους λιμού, το μόνο που εξασφαλίζει σήμερα είναι η μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης του ατόμου.

Τι σημαίνει παχυσαρκία:

Παχυσαρκία είναι κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με το ΔΜΣ ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30. Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος.

Που οφείλεται η παχυσαρκία:

Σε διάφορους παράγοντες όπως:

- *Γενετικοί παράγοντες
- * Οικογενής παχυσαρκία
- *Λίγα και μεγάλα γεύματα

- *Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- *Λήψη φαρμάκων
- *Ψυχολογικοί παράγοντες

Επιπτώσεις στην υγεία:

Η παχυσαρκία αυξάνει την πιθανότητα νόσησης από διάφορες ασθένειες, ιδιαίτερα των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη τύπου 2.

Διαβήτης τύπου 2

Μία πιθανή εξήγηση είναι ότι η συσσώρευση σωματικού λίπους στο πάγκρεας εμποδίζει την παραγωγή ινσουλίνης, προκαλώντας διαβήτη τύπου 2. Όταν αυτό το λίπος αφαιρείται, αποκαθίσταται η κανονική λειτουργία του οργάνου. Ωστόσο, επειδή στις έρευνες έως τώρα χρησιμοποιείται ένα ακραίο διατροφικό πλάνο, καθίσταται αναγκαία η ελεγχόμενη εφαρμογή του και η διερεύνηση ευκολότερων μεθόδων αδυνατίσματος με μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Άλλες επιπτώσεις

Επίσης, η παχυσαρκία προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή κατά τον ύπνο, συνδέεται με ορισμένους τύπους καρκίνου και αυξάνει την πιθανότητα νόσησης από οστεοαρθρίτιδα.

Θεραπεία:

Σε ιατρικό επίπεδο χρησιμοποιούνται διάφοροι τρόποι για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, ωστόσο, χωρίς να υπάρχει πάντα επιτυχία. Ανάμεσα στις ιατρικές μεθόδους που ακολουθούνται για τη μείωση του σωματικού λίπους συμπεριλαμβάνονται ειδικές δίαιτες, σωματική άσκηση, φαρμακευτική αγωγή και χειρουργικές επεμβάσεις.



Δίαιτα:

Η δίαιτα που ακολουθεί ο ασθενής έχει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση της ασθένειας, ωστόσο στην επιστημονική κοινότητα υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις σχετικά με τις αρχές στις οποίες πρέπει να βασίζεται η διαμόρφωση του διαιτολογίου ενός ασθενή. Οι δίαιτες που έχουν κατά καιρούς προταθεί, ανάλογα με την προσέγγιση που ακολουθούν, εντάσσονται

συνήθως σε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω κατηγορίες:

- * υποθερμιδικές δίαιτες
- * δίαιτες με χαμηλά ποσοστά υδατανθράκων
- * δίαιτες με χαμηλά ποσοστά λιπαρών
- * δίαιτες υγρών

Κοινό χαρακτηριστικό των περισσότερων διατην αδυνατίσματος είναι ο (έως και πλήρης) περιορισμός των γλυκών, σε διαφορετικά ωστόσο πλαίσια αιτιολόγησης.

Σωματική άσκηση:

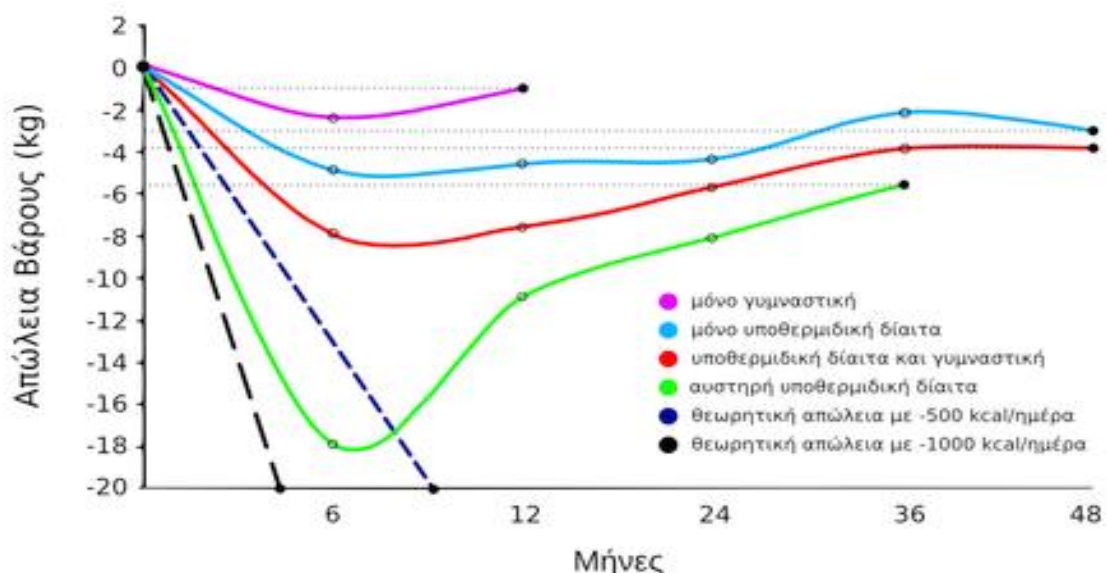
Η σωματική άσκηση συνιστάται συχνά για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, υπάρχουν ωστόσο αμφιβολίες για το είδος της σχέσης της με την παχυσαρκία και την αποτελεσματικότητα της στην καταπολέμισή της. Κοινωνιολόγοι εκφράζουν το φόβο ότι η έμφαση που δίνεται στη σωματική άσκηση από τους παγκόσμιους φορείς και τα M.M.E., εμπίπτει σε μια ευρύτερη στρατηγική με την οποία προωθούν τα οικονομικά τους συμφέροντα μεγάλες εταιρίες στον τομέα της παραγωγής και διάθεσης τροφίμων.

Φαρμακευτική αγωγή:

Προς υποστήριξη της δίαιτας ή σε περίπτωση αποτυχίας της θεραπείας, φάρμακα κατά της παχυσαρκίας μπορούν να ληφθούν για τη μείωση της όρεξης. Ωστόσο, τα φάρμακα αυτά είναι αμφιλεγόμενα ως προς την αποτελεσματικότητά τους, αλλά και την ασφάλειά τους.

Χειρουργικές επεμβάσεις:

Σε σοβαρές περιπτώσεις, η χειρουργική επέμβαση εκτελείται ή ένα ενδογαστρικό μπαλόνι είναι σε θέση να μειώσει τον όγκο στο στομάχι και / ή το μήκος του εντέρου, οδηγώντας σε πρόωρο κορεσμό και μειωμένη ικανότητα απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών από τις τροφές.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΑΠΟΨΕΙΣ

Η παχυσαρκία αποτελεί μια από τις σοβαρότερες ασθένειες. Είναι μια κλινική κατάσταση στην οποία η αποθήκευση υπερβολικού λίπους έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία. Αποδεδειγμένα αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων αλλά και του σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή που συνδέεται άμεσα με ορισμένους τύπους καρκίνου. Μια ακόμα σοβαρή επίπτωση αποτελεί και ο διαβήτης τύπου 2. Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας δεν είναι πάντα επιτυχής. Παρ'όλα αυτά ειδικές δίαιτες, σωματική άσκηση, φαρμακευτικές αγωγές και χειρουργικές επεμβάσεις αποτελούν τους βασικότερους τρόπους αντιμετώπισης της. Οι συνηθέστεροι απ'τους παράγοντες της είναι γενετικοί, η οικογενής παχυσαρκία, λίγα και μεγάλα γεύματα, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, η λήψη φαρμάκων καθώς επίσης και ψυχολογικοί παράγοντες.

Βιβλιογραφία-Πηγές

1. www.wikipedia.org
2. www.incardiology.gr