

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Το 2016, πάνω από 1,9 δισεκατομμύρια ενήλικες, ηλικίας 18 ετών και άνω, ήταν υπέρβαροι. Από αυτούς τα 650 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκοι. Τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά κάτω των 5 ήταν περίπου 41 εκατομμύρια ενώ τα παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-19 ετών πάνω από 340 εκατομμύρια.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία ορίζονται ως ανώμαλη ή υπερβολική συσσώρευση λίπους που μπορεί να βλάψει την υγεία. Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα υγείας των σύγχρονων κοινωνιών. Σε όλες σχεδόν τις χώρες, το μέσο σωματικό βάρος και η συχνότητα της παχυσαρκίας αυξάνονται θεαματικά. Η βασική αιτία της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους είναι η ανισορροπία μεταξύ των θερμίδων που λαμβάνει και των θερμίδων που καταναλώνει για την παραγωγή ενέργειας ένα άτομο. Η διαταραχή αυτή οφείλεται στην αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες και στον τρόπο ζωής σε συνδυασμό με τον περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας.

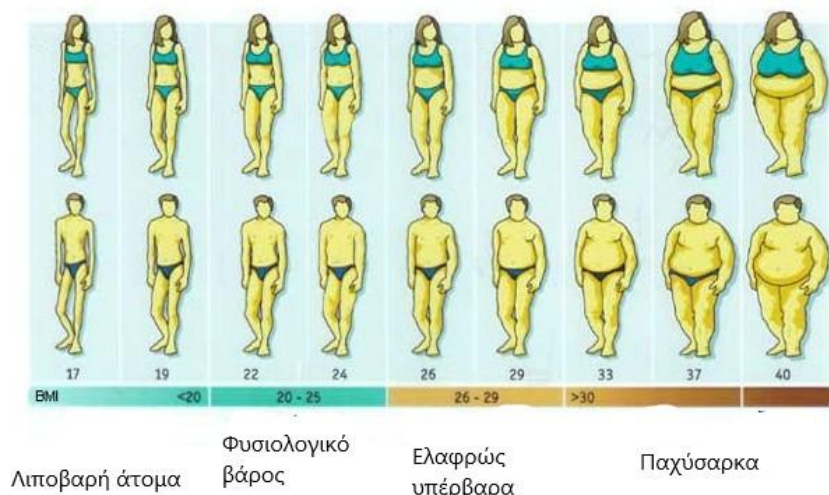
Η παχυσαρκία αντιμετωπίζεται σαν μια χρόνια πάθηση που οφείλεται στην υπερβολική αύξηση του λίπους στο σώμα. Όταν το λίπος αυξάνεται πάνω από το φυσιολογικό, αρχίζει και αποθηκεύεται σε διάφορα όργανα του σώματος όπως το συκώτι, τους μύες, την καρδιά και παράγει ορμόνες και ουσίες που προκαλούν μεγάλες αλλαγές στο τρόπο λειτουργίας του σώματος.

Η παχυσαρκία στους ενήλικες καθορίζεται με τη βοήθεια του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή BMI = Body Mass Index). Υπολογίζεται με το βάρος ενός ατόμου σε χιλιόγραμμα διαιρούμενο με το τετράγωνο του ύψους του σε μέτρα (kg / m^2). $\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος}}{\text{Υψος}^2}$

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ένας ενήλικας θεωρείται υπέρβαρος όταν ο ΔΜΣ είναι ίσος ή μεγαλύτερος από 25 και παχύσαρκος όταν ο ΔΜΣ είναι ίσος ή μεγαλύτερος του 30.

Κατηγοριοποίηση: ενηλίκων με βάσει τον ΔΜΣ

Κατάταξη	ΔΜΣ(BMI) kg/ m ² =Κιλά/μ ²	Κίνδυνος νοσηρότητας/παθολογικών καταστάσεων
Λιποβαρή άτομα	< 18.5	Χαμηλός(αλλά υπάρχει μεγάλος κίνδυνος άλλων παθολογικών καταστάσεων)
Φυσιολογικό βάρος	18.5 – 24.9	Μέτριος
Υπέρβαρα άτομα	25.0 – 29.9	Ελαφρώς αυξημένος
Παχυσαρκία	> 30.0	
Βαθμίδα I	30.0 - 34.9	Μέτρια σοβαρός
Βαθμίδα II	35.0 - 39.9	Σοβαρός
Βαθμίδα III	> 40	Πολύ σοβαρός



Η αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας συνδυάζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, καρδιαγγειακών νοσημάτων, άπνοιας ύπνου και διαφόρων μορφών νεοπλασιών.

Για κάθε 1 κιλό αύξησης βάρους πάνω από το φυσιολογικό, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 κατά 9%. Επίσης, η παχυσαρκία σε συνδυασμό με το διαβήτη μπορεί να επιδεινώσει άλλες παθήσεις και να κάνει πιο δύσκολη τη θεραπεία τους. Όταν κάποιος είναι παχύσαρκος μπορεί να έχει αυξημένη χοληστερόλη και τριγλυκερίδια και χαμηλότερη «καλή» χοληστερόλη HDL. Η HDL αποτελεί μηχανισμό άμυνας του οργανισμού για τον περιορισμό της φθοράς των αγγείων και των νοσημάτων που συνδέονται με αυτά όπως τα καρδιαγγειακά και τα αγγειακά εγκεφαλικά. Συνεπώς η χαμηλή τιμή της αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισής τους

Η παιδική δε παχυσαρκία συνδέεται με μεγαλύτερο κίνδυνο παχυσαρκίας, πρόωρου θανάτου και αναπηρίας κατά την ενηλικίωση. Εκτός όμως από τους αυξημένους μελλοντικούς κινδύνους, τα παχύσαρκα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αναπνοή, αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων, υπέρταση, πρώιμους δείκτες καρδιαγγειακών παθήσεων, αντίσταση στην ινσουλίνη και ψυχολογικές εκδηλώσεις.

Η πρόληψη της παχυσαρκίας και του υπερβολικού βάρους είναι εφικτή και μπορεί να βοηθήσει σε αυτήν το ίδιο το άτομο και το περιβάλλον του. Το οικογενειακό περιβάλλον και η κοινότητα παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση συνηθειών όπως η υγιεινή διατροφή και η άσκηση αποτρέποντας έτσι τον κίνδυνο παχυσαρκίας. Σε ατομικό επίπεδο το άτομο μπορεί:

- Να περιορίσει την πρόσληψη ενέργειας από ολικά λιπαρά οξέα και σάκχαρα
- Να αυξήσει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, καθώς και οσπρίων, δημητριακών ολικής αλέσεως και καρυδιών
- Να ασκείται συστηματικά (60 λεπτά την ημέρα τα παιδιά και 150 λεπτά οι ενήλικες)



<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

<https://www.medicalnewstoday.com/info/obesity>

<https://www.nhs.uk/conditions/obesity/#defining-obesity>