



Άσκηση, διατροφή & υγεία

Στέργιος Ι. Τραπότσης

Χειρουργός Ορθοπαιδικός
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ
Διδάσκων ΤΕΦΑΑ-ΠΘ



Άσκηση, διατροφή & υγεία

Μακροχρόνια επιστημονική έρευνα έχει αποδείξει ότι πολλά από τα πλέον σημαντικά νοσήματα, συνδέονται άμεσα με παράγοντες που σχετίζονται με τη σύγχρονη διατροφή.

Η συσχέτιση αυτή έχει φέρει τη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες στο άμεσο ενδιαφέρον της Δημόσιας Υγείας και την έχει αναδείξει σε μια από τις πρώτες προτεραιότητες για την προστασία και διασφάλιση της υγείας του πληθυσμού.



Παχυσαρκία

Η κύρια αιτία της παχυσαρκίας είναι η λήψη τροφής σε **ποσότητα μεγαλύτερη** από όσο επιβάλλουν οι φυσιολογικές ανάγκες και η φυσική δραστηριότητα του ατόμου.

Ύπαρξη και **«γενετικής πληροφορίας»**

Παχυσαρκία

Πρόσληψη θερμίδων



Vs

Καύση θερμίδων





Παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι η υπερβολικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα. Αυτή η αύξηση της ποσότητας του σωματικών λίπους, συνεπάγεται βέβαια και αύξηση του σωματικού βάρους. Από το 1948 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την έχει εντάξει στον κατάλογο των παθήσεων. Ως **πάθηση** 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



Παχυσαρκία

Φυσιολογικά το λίπος, στο σύνολό του, αποτελεί το **15-20%** του σωματικού βάρους για τον άνδρα και το **20-25%** για τη γυναίκα. Στην παχυσαρκία το ποσοστό αυτό μπορεί να φτάσει το **40%**, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις και το **70%** (κακοήθης παχυσαρκία). Η κατανομή αυτού του λίπους είναι γενετικά καθορισμένη (δομικό λίπος) και διαφέρει ανάλογα με το φύλο. Διαφοροποιείται κατά τη διάρκεια της ήβης, κατά την εποχή δηλαδή που αναπτύσσονται τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του φύλου.



Παχυσαρκία

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

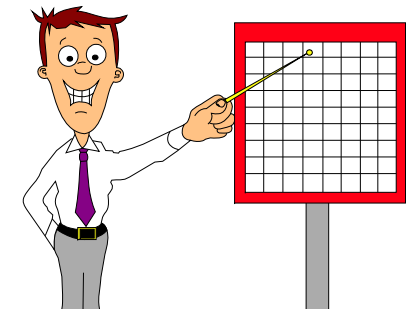
Σωματικό Βάρος (Kg) / Ύψος² (m)

20>: ολιγοβαρής, 20-25: φυσιολογικός., 25-30: υπέρβαρος,
30-35: α' βαθμός παχυσαρκίας, 35-40: β' βαθμός
παχυσαρκίας, >40: παθολογική παχυσαρκία.

Παχυσαρκία



- ανεπτυγμένες >> αναπτυσσόμενες χώρες
- 3πλασιασμός στην τελευταία 20ετία
- 30% παιδιών Ε.Ε. υπέρβαρα-παχύσαρκα [2007]
- η Ε.Ε. παχαίνει. Ανά έτος, 40.000 υπέρβαρα παιδιά

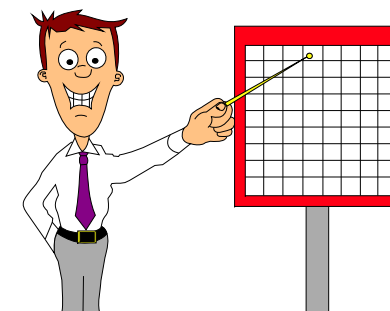




Παιδική παχυσαρκία



- **4^η θέση, 30% παχυσαρκίας, 7-11 ετών [2003]**
Lobstein & Frelut
- **18% υπέρβαρα, 13% παχύσαρκα, 50% υποκινητικά, 3-12 ετών [2008]**
Ίδρυμα Α. Δασκαλόπουλος
- **πλέον παχύσαρκα της Ε.Ε. - 2^η θέση παγκοσμίως [2009]**
INKA



Παχυσαρκία

- Υπέρταση
- Στεφανιαία νόσος
- Αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπερχοληστερολαιμία, Ουρική αρθρίτιδα
- Καρκίνος του παχέος εντέρου και του μαστού
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης και του ήπατος (λιπώδες ήπαρ)
- Αναπνευστικές διαταραχές
- Οστεοαρθρίτιδες (ΣΣ, γονάτων, ισχίων...)
- Οστεοπόρωση
- Περιορισμός της δραστηριότητας
- Κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα





Παχυσαρκία & καρδιαγγειακά νοσήματα

- **αρτηριακή υπέρταση** (υπολογίσιμη κατανάλωση άλατος & αλκοόλ, χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου, υψηλός λόγος καλίου προς νάτριο)
- **στεφανιαία νόσος** (μεγάλη κατανάλωση κεκορεσμένων & χαμηλή πρόσληψη μόνο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων)
- **αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια** (μεγάλη κατανάλωση άλατος)



Παχυσαρκία & μεταβολικά νοσήματα

- **υπερλιπιδαιμία** (αυξημένη συγκέντρωση χοληστερόλης ή / και τριγλυκεριδίων λόγω αυξημένης κατανάλωσης κεκορεσμένων & χαμηλής πρόσληψης μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων)
- **σακχαρώδης διαβήτης τύπου II** (αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης & υδατανθράκων και χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών)



Παχυσαρκία & ορθοπαιδικά νοσήματα

- **παθήσεις Σ.Σ.** (σπονδυλοαρθρίτιδα, στένωση σπονδυλικού σωλήνα...)
- **οστεοαρθρίτιδα γονάτων**
- **οστεοαρθρίτιδα ισχίων**





Παχυσαρκία & καρκίνος

- **παχέος εντέρου** (αυξημένη κατανάλωση λιπών, κόκκινου κρέατος και αλκοόλ και χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών)
- **στομάχου** (αυξημένη κατανάλωση αλατισμένων τροφίμων & νιτρικών αλάτων και χαμηλή κατανάλωση λαχανικών, φρούτων & γαλακτοκομικών)
- **μαστού** (συσχέτιση με συνολική πρόσληψη λιπιδίων και αλκοόλ)



Παχυσαρκία & ψυχική υγεία

- χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης
- τάσεις απομόνωσης
- διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς



Διατροφή & ψυχική υγεία

- **ψυχογενής ανορεξία** (σημαντική ελάττωση της πρόσληψης τροφής....)
- **ψυχογενής βουλιμία** (ανεξέλεγκτη έως υπερβολική λήψη τροφής....)
- **επεισοδιακή πολυφαγία**



Διατροφή & άλλες παθήσεις

- **οστεοπόρωση** (ελαττωμένη πρόσληψη ασβεστίου & γαλακτοκομικών)
- **ουρική αρθρίτιδα** (μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, πλούσια σε πουρίνες διατροφή)
- **ενδημική βρογχοκήλη** (ελαττωμένη πρόσληψη ιωδίου με τη διατροφή)



Διατροφή & άλλες παθήσεις

- **σιδηροπενική αναιμία** (ελαττωμένη πρόσληψη σιδήρου με τη διατροφή)
- **παθήσεις ήπατος** (λιπώδες ήπαρ, κίρρωση ήπατος, χολολιθίαση)
- **αβιταμινώσεις, έλλειψη φθορίου**



Λιποκύτταρα–θεωρία «όγκου»

- **αριθμός λιποκυττάρων** (σταθερός ?, 10% υπό ετήσια «ανέωση»)
- **όγκος λιποκυττάρων** (κύριος μηχανισμός αύξησης λίπους)
 - αυξημένη κατανάλωση θερμίδων
 - ελάττωση δραστηριότητας



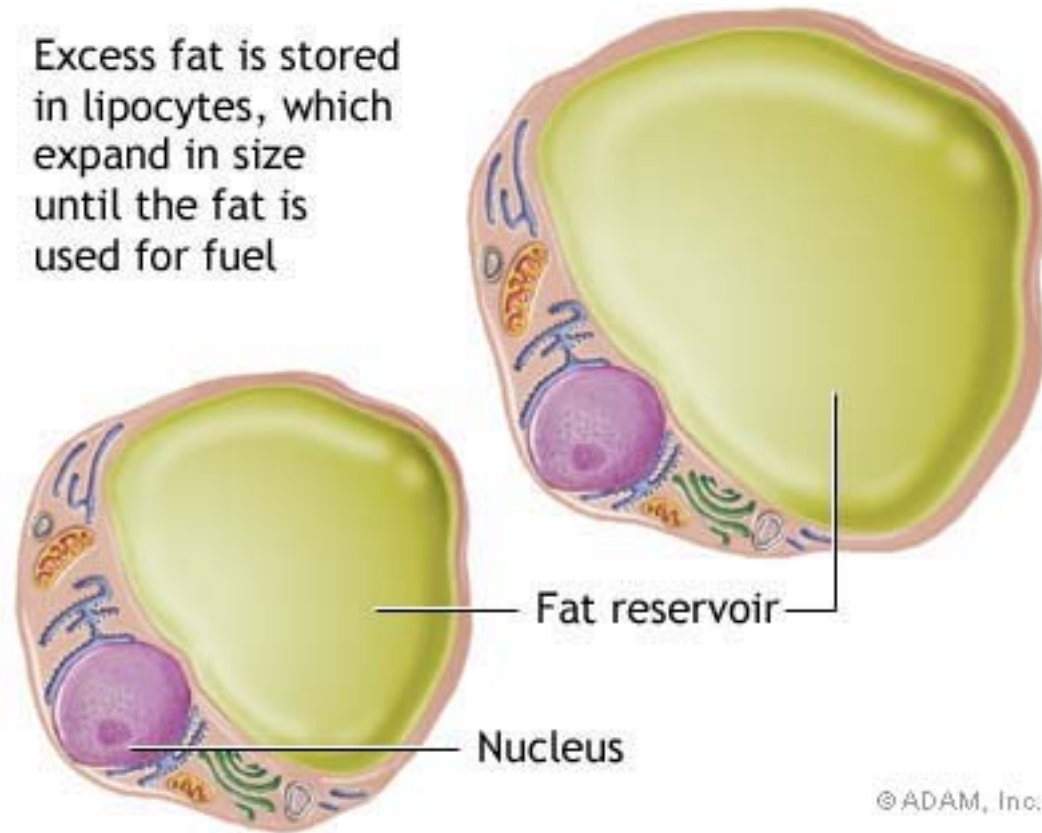
Καθορισμός αριθμού λιποκυττάρων

- 6^ο-7^ο έτος
- εφηβεία
- 1^ο έτος / ενδομήτριος ζωή (?)





Excess fat is stored in lipocytes, which expand in size until the fat is used for fuel



© ADAM, Inc.



Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας

- υγιεινή, ισορροπημένη, «κατευθυνόμενη» διατροφή
- αύξηση κινητικότητας & δραστηριότητας

