

Η Παχυσαρκία.

Επιμέλεια θέματος :



Γεώργιος Γ. Ούτρας

Μαθηματικός ΠΕ03-Τεχνικός Δικτύων Η/Υ- Πτυχιούχος Ιερατικής Σχολής Καρδίτσας (Ι.Σ.Δ.Ε.Κ.)

Πηγή Δημοσίευσης : Μικρός οδηγός για την σωματική και ψυχική μας υγεία (Κινητή μονάδα ψυχικής υγείας Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων 2008.

Γνωρίζω τι είναι η παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι η συσσώρευση αυξημένης ποσότητας λίπους στο ανθρώπινο σώμα, με συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους. Για τους παχύσαρκους, η ποιότητα ζωής είναι σαφώς μειωμένη, αλλά και σύντομη, αού εμφανίζουν συχνότερα πολλές και σημαντικές επιπλοκές υγείας, συγκρινόμενοι με άτομα φυσιολογικού βάρους. Η συσσώρευση λίπους γύρω από την κοιλιά, η οποία παρατηρείται συνήθως στους άνδρες, συνδέεται πολύ συχνά με την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσο, και αρτηριοσκλήρυνση κλπ. Αντίθετα, η συσσώρευση λίπους στους μηρούς και τους γλουτούς, η οποία παρατηρείται συνήθως στις γυναίκες. Προκαλεί κυρίως αγγειακά προβλήματα στα κάτω άκρα, όπως φλεβική ανεπάρκεια (κιρσούς) κλπ.

Οι κυριότερες επιπλοκές της παχυσαρκίας είναι:

- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.
- Χολολιθίαση
- Οστεοαρθρίτιδα
- Αρτηριακή υπέρταση
- Στεφανιαία νόσος
- Καρκίνος μαστού
- Καρκίνος παχέως εντέρου
- Καρκίνος ενδομητρίου
- Κατάθλιψη

Τα παχύσαρκα άτομα παρουσιάζουν σημαντικά αυξημένο ποσοστό ψυχολογικών προβλημάτων, τα οποία συνήθως τους εγκλωβίζουν σε ένα φαύλο κύκλο: οι ψυχολογικές δυσκολίες επιδεινώνουν την παχυσαρκία, η οποία με την σειρά της επιβαρύνει ψυχολογικά τον ασθενή. Οι πιο συχνές επιπτώσεις είναι ο κοινωνικός στιγματισμός, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, και οι ένοχες, η αυτοναπομπονωτική συμπεριφορά, ο συμβιβασμός στις σχέσεις και οι επαγγελματικές δυσκολίες.

Αναγνωρίζω ότι είμαι παχύσαρκος /η

Υπάρχει μαθηματικός τύπος που μπορεί να υπολογίσει το σωστό σωματικό βάρος.

Πρόκειται για τον Δείκτη Μάζας σώματος (ΔΜΣ), οποίος είναι το αποτέλεσμα που προκύπτει αν διαιρέσω το βάρος μου με το ύψος μου στο τετράγωνο.

Για παράδειγμα, αν είμαι 75 κιλά και έχω ύψος 1,80 m, ο ΔΜΣ μου είναι:

$$75/1,80 = 75/3,24 = 23,15$$

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κατατάσσει τους ανθρώπους, ανάλογα με τον ΔΜΣ τους ως εξής:

- Μικρότερο από 19 Ελλιποβαρής
- 19-25 Φυσιολογικό βάρος
- 25-30 Υπέρβαρος
- 30-35 Παχύσαρκος
- 35-40 Σοβαρή Παχυσαρκία
- 40-50 β. Νοσογόνος παχυσαρκία
- Μεγαλύτερος από 50 Κακοήθης παχυσαρκία

Παχύσαρκοι λοιπόν θεωρούνται οι άνθρωποι που ο ΔΜΣ τους είναι μεγαλύτερος του 30 Kg/M². Πάνω από αυτό το όριο, η αύξηση του λίπους – και κατ' επέκταση του σωματικού βάρους – προκαλεί σημαντικά προβλήματα στην υγεία.

Αντιμετωπίζω την παχυσαρκία

Πρόληψη:

- Έχω καθημερινή σωματική δραστηριότητα, όπως περπάτημα με σταθερό βήμα αντί για μετακίνηση με αυτοκίνητο, ανεβοκατεβαίνω από τις σκάλες αντί να χρησιμοποιώ ασανσέρ κλπ
- Αλλάζω τις διατροφικές μου συνήθειες επιλέγοντας να τρώω μεσογειακά φαγητά, πολλά λαχανικά, φρούτα και να πίνω αρκετό νερό.
- Φροντίζω να τρώω τα πάντα σε λογικές ποσότητες, χωρίς ακρότητες, προσπαθώντας όσο το δυνατό να αποφεύγω την κακής ποιότητας τροφή, δηλ την τροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και θερμίδες που προσφέρει το γρήγορο φαγητό (fast food), τα κυλικεία και τα έτοιμα γεύματα.
- Τρώω πολύ περισσότερο ψάρι και κοτόπουλο απ' ό,τι τα άλλα κρέατα.

- Κρατάω ένα διατροφικό ημερολόγιο όπου καταγράφω οτιδήποτε καταναλώνω κατά την διάρκεια της ημέρας , ώστε να μπορέσω να βελτιώσω κάποιες διατροφικές συνήθειες

Επίσης :

Καλό είναι να απευθυνθώ σε ειδικούς (διατροφολόγο, διαιτολόγο) για να πάρω σωστές συμβουλές και, αν χρειαστεί , θεραπεία. Επίσης συμβουλευόμαι ειδικούς ψυχικής υγείας για να πάρω ψυχολογική στήριξη .