



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
για
Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (2022)



“Everybody Needs to Act” «Όλοι πρέπει να δράσουν»

είναι το φετινό μήνυμα για την Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (4/3/2022) από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (World Obesity Federation - W.O.F).

Ποιο είναι το θέμα για την Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας 2022;

Το θέμα του 2022 Το φετινό θέμα του 2022 για την Παγκόσμια Ημέρα παχυσαρκίας είναι «Όλοι πρέπει να δράσουν». Η ημέρα έχει οριστεί για την προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το βάρος και τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας και των μέτρων που αλλάζουν τη συλλογική ζωή που πρέπει να ληφθούν σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Παχυσαρκίας (WOF) κήρυξε την 4η Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας (World Obesity Day), με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις επιδημικές διαστάσεις που έχει πάρει σήμερα η παχυσαρκία και να καθορίζουν λύσεις για τον περιορισμό της συχνότητας εμφάνισής της. Η Παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος με πρωταρχικούς προδιαθεσικούς παράγοντες εμφάνισης πολλών άλλων σοβαρών νοσημάτων.

Η Παχυσαρκία είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική εναπόθεση λίπους στο σώμα. Έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, οδηγώντας σε μείωση του προσδόκιμου ζωής και αυξημένα προβλήματα υγείας. Ένας απλός τρόπος εκτίμησης της παχυσαρκίας είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που εκφράζει το πηλίκο του σωματικού βάρους σε κιλά προς το τετράγωνο τους ύψους σε μέτρα. Ένα άτομο χαρακτηρίζεται λιποβαρές με ΔΜΣ < 18,5, φυσιολογικό με 18,5-25,0, υπέρβαρο με 25-30 και παχύσαρκο με ΔΜΣ > 30 (30-35 στάδιο I, 35-40 στάδιο II, > 40 στάδιο III).



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΓΙΑΤΙ Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

1. Τρομερές συνέπειες

Η παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ασθένεια. Οι γυναίκες με παχυσαρκία έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του μαστού - και έρευνες δείχνουν ότι η παχυσαρκία προκαλεί σχεδόν περισσότερους από 300.000 θανάτους κάθε χρόνο.

2. Είναι ευρέως διαδεδομένη.

Τα ποσοστά παχυσαρκίας αυξάνονται σταθερά. Σχεδόν το 40% των Αμερικανών άνω των 20 ετών θεωρούνται παχύσαρκοι. Οι δαπάνες υγειονομικής περίθαλψης ανέρχονται συνολικά σε 300 δισεκατομμύρια δολάρια.

3. Στιγματίζει.

Πολλοί από εμάς εξακολουθούμε να πιστεύουμε ότι η παχυσαρκία πηγάζει από την τεμπελιά. Οι δυνητικοί εργοδότες συχνά κάνουν διακρίσεις εις βάρος υπέρβαρων ατόμων. Τα παχύσαρκα παιδιά αντιμετωπίζουν εκφοβισμό.

Δώστε λοιπόν ένα τέλος στους Μύθους:

Τελικά για την καταπολέμησή της, αρκεί η μείωση της τροφής και η αύξηση της κίνησης?

Σε πολλές περιπτώσεις, η κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από ό,τι χρειάζεται το σώμα για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι η άμεση αιτία της παχυσαρκίας. Πράγματι, η συντριπτική πλειονότητα των μέτρων για τη μείωση της παχυσαρκίας στοχεύει στη μείωση της πρόσληψης θερμίδων, στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας ή και στα δύο.

Αν και πρόκειται οπωσδήποτε για σημαντικούς παράγοντες, αρκετοί άσχετοι παράγοντες μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην παχυσαρκία όπως ο ανεπαρκής ύπνος, το ψυχολογικό στρες, ο χρόνιος πόνος, οι διαταραχές ενδοκρινών (ορμονών) και χρήση ορισμένων φαρμάκων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η υπερκατανάλωση τροφής, για παράδειγμα, μπορεί να είναι σύμπτωμα και όχι αιτία.

Επίσης, ορισμένοι από αυτούς τους παράγοντες δρουν συνδυαστικά αυξάνοντας τον κίνδυνο παχυσαρκίας. Για παράδειγμα, το άγχος μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα παχυσαρκίας. Λόγω της επικράτησης του στίγματος βάρους, η παχυσαρκία μπορεί να είναι αγχωτική για μερικούς ανθρώπους, αυξάνοντας έτσι τα επίπεδα άγχους και προκαλώντας έναν φαύλο κύκλο. Επιπροσθέτως, το άγχος μπορεί να προκαλέσει και έλλειψη ή κακή ποιότητα ύπνου, που είναι ένας ακόμη παράγοντας για την ανάπτυξη παχυσαρκίας.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η άπνοια στον ύπνο, όπου ένα άτομο σταματά να αναπνέει για σύντομες περιόδους κατά τη διάρκεια του ύπνου, είναι πιο διαδεδομένη σε άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Και πάλι, ένας φαύλος κύκλος μπορεί να δημιουργηθεί: Καθώς αυξάνεται το βάρος, η άπνοια ύπνου μπορεί να επιδεινωθεί, γεγονός που ίσως οδηγήσει σε στέρηση ύπνου, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω αύξηση βάρους.

Ακόμη, υπάρχει συσχέτιση μεταξύ χρόνιου πόνου και παχυσαρκίας. Οι λόγοι αυτής της σχέσης είναι βέβαιο ότι είναι περίπλοκοι και διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Το άγχος, ο ύπνος και ο πόνος είναι μόνο τρεις αλληλένδετοι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην παχυσαρκία. Και αφού, η περίπτωση κάθε ατόμου είναι διαφορετική, η συμβουλή "να ασκείστε περισσότερο και να τρώτε λιγότερο" δεν είναι κατάλληλη για όλους.

Η παχυσαρκία προκαλεί διαβήτη και μόνο?

Η παχυσαρκία δεν προκαλεί άμεσα διαβήτη. Αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2, αλλά δεν είναι κάτι που έχουν όλοι οι ασθενείς με παχυσαρκία, όπως και όλοι οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 δεν είναι παχύσαρκοι. Η παχυσαρκία είναι επίσης παράγοντας κινδύνου για διαβήτη κύησης, ο οποίος εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά δεν είναι παράγοντας κινδύνου για διαβήτη τύπου 1.

Τα άτομα με παχυσαρκία είναι τελικά τεμπέληδες?

Ένας καθιστικός τρόπος ζωής είναι ένας παράγοντας παχυσαρκίας, αλλά υπάρχουν περισσότερα στην παχυσαρκία από την αδράνεια. Μπορεί η σωματική δραστηριότητα να είναι απαραίτητη για την καλή υγεία, αλλά η ιστορία είναι πιο περίπλοκη. Δεν είναι άλλωστε όλοι οι άνθρωποι σε θέση να κάνουν σωματική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, ορισμένες σωματικές αναπηρίες μπορούν να κάνουν την κίνηση δύσκολη ή αδύνατη.

Επίσης, ορισμένα ζητήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά τα κίνητρα και φαίνεται να υπάρχει σχέση μεταξύ κατάθλιψης και παχυσαρκίας, η οποία εμβαθύνει περαιτέρω την πολυπλοκότητα. Εκτός από τα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, ορισμένα άτομα με παχυσαρκία μπορεί επίσης να έχουν αρνητική εικόνα του σώματος, κάτι που μπορεί να κάνει την έξοδο από το σπίτι τους μια ιδιαίτερα τρομακτική προοπτική.

Ισχύει ότι εάν οι στενοί συγγενείς μας είναι παχύσαρκοι, θα είμαστε και εμείς?

Η σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και γενετικής είναι περίπλοκη, αλλά κάποιος του οποίου οι συγγενείς έχουν παχυσαρκία έχει αυξημένες πιθανότητες να την αναπτύξει επίσης. Η κατανόηση του ρόλου των γονιδίων και του περιβάλλοντος είναι δύσκολο να διαχωριστούν, καθώς οι άνθρωποι που μοιράζονται παρόμοια γονίδια συνήθως ζουν μαζί και, επομένως, μπορεί να έχουν παρόμοιες διατροφικές συνήθειες και τρόπο ζωής.

Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες έψαξαν τα γονίδια που επηρεάζουν την πιθανότητα παχυσαρκίας. Όπως εξηγεί το Centers for Disease Control and Prevention, στα περισσότερα άτομα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

με παχυσαρκία, καμία γενετική αιτία δεν μπορεί να εντοπιστεί. Αν και η γενετική είναι σημαντική, αυτό δεν σημαίνει ότι η παχυσαρκία είναι αναπόφευκτη για κάποιον του οποίου οι συγγενείς είναι παχύσαρκοι.

Πόσο λάθος είναι να πιστεύουμε ότι η παχυσαρκία δεν επηρεάζει την υγεία

Αυτός είναι ακόμη ένας μύθος. Υπάρχουν αρκετές καταστάσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Για παράδειγμα, η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο διαβήτη, υψηλής αρτηριακής πίεσης, καρδιαγγειακών παθήσεων, οστεοαρθρίτιδας, άπνοιας ύπνου και ορισμένων καταστάσεων ψυχικής υγείας.

Ωστόσο, ακόμη και η μέτρια απώλεια βάρους μπορεί να προσφέρει οφέλη για την υγεία. Σύμφωνα με το Centers for Disease Control and Prevention, "η απώλεια βάρους 5-10% του συνολικού σας σωματικού βάρους είναι πιθανό να προκαλέσει οφέλη για την υγεία, όπως βελτιώσεις στην αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη στο αίμα και τα σάκχαρα στο αίμα".

Δύο είναι οι βασικοί άξονες που πρέπει να κινηθούμε:

A. τροποποίηση της διατροφικής μας συμπεριφοράς:

- επιλέγουμε τρόφιμα με υψηλή θρεπτική αξία,
- αποφεύγουμε τα κορεσμένα και υδρογονωμένα (trans) λιπαρά
- προσέχουμε την μερίδα μας,
- καταναλώνουμε καθημερινά 5 μερίδες φρούτα & λαχανικά
- ξεκινάμε την ημέρα μας με ένα καλό πρωινό,
- ακούμε την βιολογική μας πείνα,
- δεν ξεχνάμε την επαρκή ενυδάτωσή μας

B. αύξηση της φυσικής μας δραστηριότητας

- μειώνουμε την ώρα που περνάμε μπροστά σε μια οθόνη
- περπατάμε περισσότερο
- ξεκινάμε οργανωμένη άθληση σε κάτι που μας αρέσει και μας ταιριάζει
-

Οι γονείς πρέπει να θυμόμαστε ότι τα παιδιά μιμούνται τις συμπεριφορές μας. Ακόμα και αν αρνούνται να καταναλώσουν σήμερα κάποια τρόφιμα, μεγαλώνοντας υιοθετούν τις συνήθειες των γονέων. Ας προσπαθήσουμε να έχουμε καθημερινά κάποια γεύματα μαζί με τα παιδιά μας, σε ήρεμη ατμόσφαιρα. Εκμεταλλευτείτε, όταν είναι δυνατόν, τις ηλιόλουστες μέρες, και πηγαίνετε βόλτα στο πάρκο, στο βουνό, στην παραλία, σε δημοτικά γήπεδα για παιχνίδι.

Τι συμβαίνει στην Κύπρο

Στην Κύπρο η παχυσαρκία ανέρχεται στο 27.8 % σύμφωνα με την επιδημιολογική έρευνα του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου. Στους άντρες η παχυσαρκία ανέρχεται στο 28.8% και στις γυναίκες στο 26.9%. Το υπερβάλλον βάρος ανέρχεται στο 36% συνολικά, 46.9% στους άνδρες και 26% στις γυναίκες.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η έρευνα Ευρωπαϊκή Πρωτοβουλία για την Παρακολούθηση της Παιδικής Παχυσαρκίας του Διεθνούς Οργανισμού Υγείας (2018) που έγινε σε 40 χώρες, έδειξε ότι τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας ήταν στην Κύπρο, Ιταλία, Ισπανία, Ελλάδα, Μάλτα και Σαν Μαρίνο, όπου το 18-21% των αγοριών και το 9-19% των κοριτσιών είναι παχύσαρκα.

Χωρίς πρόσβαση σε εκπαιδευμένους παρόχους- όπως είναι οι εγγεγραμμένοι, πτυχιούχοι διαιτολόγοι και οι πτυχιούχοι διατροφολόγοι, οι περισσότεροι άνθρωποι που πάσχουν από παχυσαρκία δεν θα φθάσουν ένα υγιές ή θα διατηρήσουν ένα υγιές μακροπρόθεσμο στόχο βάρους (ΣυΔικυ).

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, 2022

info@cydadiet.org

Πηγές:

- <https://www.worldobesityday.org>
- www.cydadiet.org

