

Η Παχυσαρκία Και Οι Συνέπειές Της

Η νέα μελέτη της διαNEOσις αποτυπώνει το μέγεθος του προβλήματος της παχυσαρκίας στην Ελλάδα και προτείνει μια σειρά από δράσεις για την αντιμετώπισή του.

Μια έρευνα της διαNEOσις

Τα τελευταία σαράντα χρόνια το πρόβλημα της παχυσαρκίας στον πλανήτη έχει τριπλασιαστεί σε μέγεθος. Το 2016 1,6 δισεκατομμύρια ενήλικες παγκοσμίως ήταν υπέρβαροι και 650 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκοι. Στην Ελλάδα το φαινόμενο είναι ιδιαίτερα έντονο: το 63% των Ελλήνων ηλικίας άνω των 18 είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Τι συνέπειες έχει αυτό το φαινόμενο στην υγεία, την κοινωνία και την οικονομία μας; Ποια είναι τα αίτια του; Και ποιες θα μπορούσαν να είναι κάποιες πιθανές λύσεις; Η διαNEOσις ανέθεσε σε μια ερευνητική ομάδα υπό τον συντονισμό του καθηγητή Γιάννη Μανιού από το Αλφειο Πανεπιστήμιο την εκπόνηση μιας μελέτης που χαρτογραφεί το πρόβλημα του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας στις πραγματικές τους διαστάσεις, και προτείνει μια σειρά από δράσεις σε σχολεία και στις δομές Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) για την αντιμετώπισή του.

Τι είναι η παχυσαρκία;

Παχυσαρκία είναι η αυξημένη συσσώρευση σωματικού λίπους στο ανθρώπινο σώμα, που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία.

Αν και συνήθως το φαινόμενο καλείται ως "παχυσαρκία", εντούτοις πολλά από τα προβλήματα και τα νοσήματα που σχετίζονται με αυτό αφορούν και τα υπέρβαρα άτομα.

Τι είναι ο "Δείκτης Μάζας Σώματος";

Ο "Δείκτης Μάζας Σώματος" (γνωστός και ως "BMI") μετρά το σωματικό βάρος σε σχέση με το ύψος, εκτιμώντας έτσι έμμεσα τη συσσώρευση λίπους στο σώμα.

Ο BMI υπολογίζεται αν διαιρέσουμε το σωματικό βάρος σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα.

Παράδειγμα: Ένα άτομο με ύψος 1,75 μ. και βάρος 70 κ. έχει BMI 22,9.

Στα σώματα ενηλίκων Ευρωπαίων/Καυκάσιων:

- άτομα με BMI άνω του 25 λογίζονται ως υπέρβαρα
- άτομα με BMI άνω του 30 ως παχύσαρκα

Εκτός από τον BMI χρησιμοποιούνται και άλλες μετρήσεις για την αξιολόγηση της παχυσαρκίας, όπως η περιφέρεια μέσης.

Γιατί η παχυσαρκία αποτελεί πρόβλημα;

Η παχυσαρκία στους ενήλικες συνδέεται με μια σειρά από καρδιακές και μεταβολικές διαταραχές, οι οποίες μπορεί να εξελιχθούν σε χρόνια νοσήματα.

Κλινικές διαταραχές και νοσήματα που συνδέονται με την παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή



Σημείωση: Στην εικόνα παρουσιάζεται η σχέση της παχυσαρκίας (στο κέντρο) με καρδιομεταβολικές και μη καρδιομεταβολικές διαταραχές που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αρκετών νοσημάτων. Πολλές από αυτές τις διαταραχές μπορεί να εμφανίζονται αθροιστικά στο ίδιο άτομο και να αλληλεπιδρούν, με αποτέλεσμα τον αυξημένο κίνδυνο συννοσηρότητας. Εντούτοις οι πιθανές αλληλεπιδράσεις έχουν παραληφθεί από την εικόνα για λόγους απλούστευσης. Παρόλ'αυτά η εικόνα παρουσιάζει και τις κοινωνικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας στο άτομο.

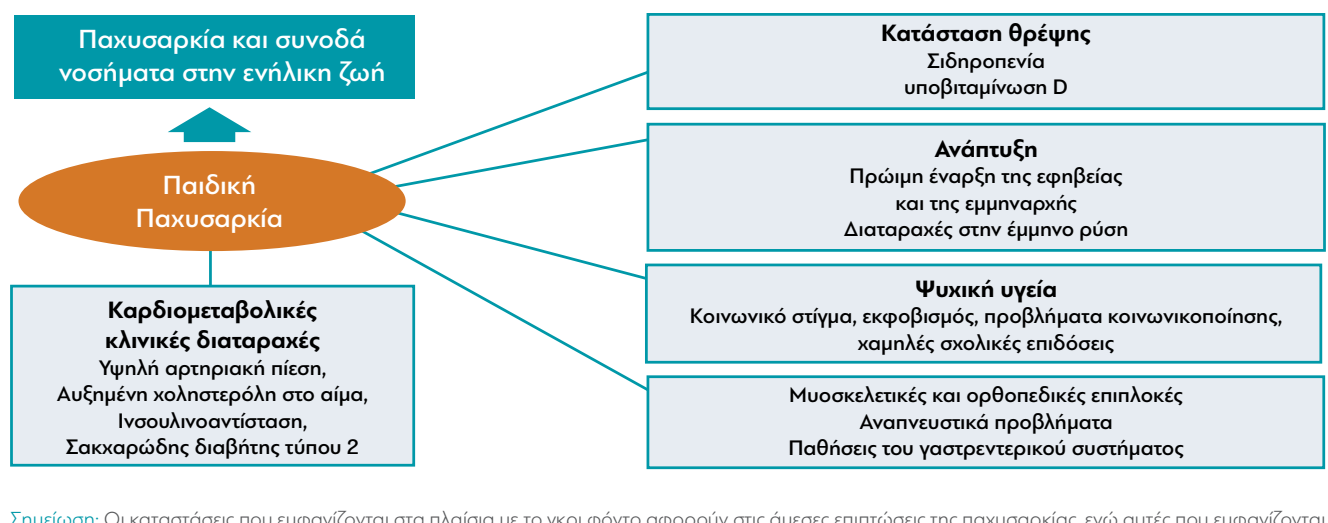
Πηγή: Προσαρμογή από Bray et al., 2017.

Τα υπέρβαρα άτομα έχουν **52%** μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν υπέρταση. Τα παχύσαρκα άτομα έχουν σχεδόν **100%** μεγαλύτερο κίνδυνο.

Για κάθε αύξηση του BMI κατά 5 μονάδες αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου κατά **27%** και ο κίνδυνος εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου κατά **18%**.

Οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στα παιδιά και στους εφήβους

Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία παιδιών και εφήβων



Σημείωση: Οι καταστάσεις που εμφανίζονται στα πλαίσια με το γκρι φόντο αφορούν στις άμεσες επιπτώσεις της παχυσαρκίας, ενώ αυτές που εμφανίζονται στο πλαίσιο με το μπλε φόντο αφορούν στις μακροπρόθεσμες.

Πηγή: Συγγραφική ομάδα.

Οι κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας

9% το ποσοστό των επίσημων δαπανών υγείας στην Ελλάδα που οφείλονται στην παχυσαρκία (ΟΟΣΑ, 2019). 3% μικρότερο θα είναι το επίσημο ΑΕΠ στη χώρα μας κατά την περίοδο 2020-2050 εξαιτίας των οικονομικών συνεπειών της παχυσαρκίας (ΟΟΣΑ, 2019).

Οι προκαταλήψεις για το σωματικό βάρος συχνά οδηγούν σε κοινωνικό στιγματισμό και διακρίσεις κατά των παχύσαρκων ατόμων που συμβάλλουν στην εμφάνιση άγχους και κατάθλιψης.

Πόσο μεγάλο είναι το πρόβλημα στην Ελλάδα;

- Περισσότεροι από τους μισούς ενήλικες στην Ελλάδα είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι.
- Τα παιδιά στην Ελλάδα εμφανίζουν τα μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας & υπέρβαρου στην Ευρώπη.
- Το 37,9% το ποσοστό των Ελλήνων ενηλίκων που είναι υπέρβαροι.
- Το 24,9% το ποσοστό των Ελλήνων που είναι παχύσαρκοι.
- Το 44% των Ελλήνων και το 30,8% των Ελληνίδων είναι υπέρβαροι/ες.
- Ένας στους τέσσερις Έλληνες και μία στις τέσσερις Ελληνίδες είναι παχύσαρκοι.
- Στα τρία τέταρτα των ελληνικών οικογενειών τουλάχιστον ένας από τους δύο γονείς είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος.
- Σε μία στις τέσσερις ελληνικές οικογένειες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι και οι δύο γονείς.
- Παιδιά που είναι παχύσαρκα ή υπέρβαρα στην Ελλάδα:
 - 20,6% Ηλικία 4-6
 - 38,5% Ηλικία 6-10
 - 41,2% Ηλικία 10-12
- Τα ποσοστά υπέρβαρου και παχυσαρκίας στα παιδιά φαίνεται πως είναι **μεγαλύτερα σε επαρειακές και αγροτικές περιοχές** από ό,τι στις πόλεις.
- Ανισότητες εμφανίζονται και εντός των πόλεων: μόνο το 2,7% των παιδιών στο Χαλάνδρι είναι παχύσαρκα -στο Κερατσίνι το ποσοστό είναι 20,3%.
- Περίπου ένα στα τρία παιδιά στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας είναι υπέρβαρο.
- Στις πολύ μικρές ηλικίες τα κορίτσια είναι πιο συχνά υπέρβαρα ή παχύσαρκα από τα αγόρια.
- Τα ποσοστά εξισώνονται μέχρι την εφηβεία, όταν και τα αγόρια γίνεται πιο πιθανό να είναι παχύσαρκα.

Πού οφείλεται το φαινόμενο της παχυσαρκίας στην κοινωνία μας;

- Μόνο το 8% των Ελλήνων γνωρίζουν τις συστάσεις του ΠΟΥ για τη σωστή διατροφή.
- Μόνο το 35,2% γνωρίζουν τις συστάσεις του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα.
- Μόνο το 25% των ενηλίκων καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά στις ποσότητες που προτείνει οι σχετικές διατροφικές συστάσεις.
- Το 68% των Ελλήνων ενηλίκων δεν γυμνάζονται και δεν ασχολούνται με κανένα άθλημα.
- Οι Έλληνες καταναλώνουν πάνω από 3 ώρες καθημερινά καταναλώνοντας **σε οθόνες εκτός εργασίας** -περισσότερο από τους κατοίκους 15 άλλων ευρωπαϊκών χωρών.
- Το 88% των γονέων με παιδιά προσχολικής ηλικίας που είναι υπέρβαροι και το 55,8% των γονέων με παιδιά που είναι παχύσαρκα θεωρούν ότι το παιδί τους έχει φυσιολογικό σωματικό βάρος.
- "Περιγεννητικοί" παράγοντες όπως το βάρος της μητέρας πριν από την εγκυμοσύνη, το αν η μητέρα καπνίζει, ο θλασμός το πρώτο εξάμηνο της ζωής του βρέφους και άλλοι επηρεάζουν το αν ένα παιδί γίνει παχύσαρκο ή υπέρβαρο στην παιδική ηλικία.
- Η παχυσαρκία των γονέων αυξάνει την πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκα και τα παιδιά.
- Ωστόσο: 22,3% το ποσοστό των παιδιών με φυσιολογικό βάρος, οι οποίοι έχουν γονείς παχύσαρκα ή υπέρβαροι (σε Βέλγιο & Φινλανδία το ποσοστό αυτό είναι μόνο 6,5%).
- Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν **πέντε φορές** μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες απ' ό,τι τα παιδιά με φυσιολογικό σωματικό βάρος.
- Το 70% των παχύσαρκων εφήβων εξακολουθούν να είναι παχύσαρκοι και μετά τα 30. Παράλληλα όμως: Το 70% των παχύσαρκων ενηλίκων δεν ήταν παχύσαρκοι ως παιδιά.

Προτεινόμενο Σχέδιο Δράσης για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στην Ελλάδα

Οι ερευνητές, λαμβάνοντας υπ' όψιν προγράμματα ενημέρωσης και πρόληψης της παχυσαρκίας που έχουν ήδη γίνει, καταλήγουν στην πρόταση υλοποίησης ενός σχεδίου δράσης με δύο άξονες:

- Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης σε σχολεία για την προώθηση της υγιεινής διατροφής και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά και τις οικογενείες τους.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση μιας διαδικασίας ευλόγου και έγκαιρου εντοπισμού των οικογενειών υψηλού κινδύνου για την παχυσαρκία και τα συνοδά της νοσήματα, μέσω του εμπλουτισμού με στοιχεία και για τους γονείς του ήδη θεσμοθετημένου Ατομικού Δελτίου Υγείας Μαθητή (με την τήρηση διασφαλισμών αμοιβαίας Υπεύθυνης (με την τήρηση διασφαλισμών αμοιβαίας Υπεύθυνης των προσωπικών δεδομένων), και με κέντρο της παρέμβασης τις δομές της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) ανά την Ελλάδα.