

15^ο ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Ηράκλειο 29 Οκτωβρίου 2010

ΒΟΥΛΙΑΖΕΙ Η ΚΡΗΤΗ ΛΟΓΩ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

«Βουλιάζει» ...χρόνο με το χρόνο η μεγαλόνησος Κρήτη κάτω από το βάρος των πιο παχύσαρκων σε Ελλάδα και Ευρώπη κατοίκων της !!!

Δεν πρόκειται για λογοπαίγνιο αλλά για μια σκληρή πραγματικότητα, καθώς τα τελευταία 40 χρόνια (1970 -2010) ο μέσος όρος βάρους των κατοίκων της Κρήτης αυξήθηκε κατά 20 κιλά!!

Την οδυνηρή αυτή διαπίστωση, φέρνει στο φώς της δημοσιότητας- μέσα από επιστημονικές μελέτες - ο καθηγητής χειρουργικής του Πανεπιστημίου Κρήτης και Διευθυντής Κλινικής Χειρουργικής Ογκολογίας του Παν/κού Νοσοκομείου Ηρακλείου κ Ιωάννης Μελισσάς, με την ευκαιρία της διοργάνωσης στα Χανιά (29 με 31 Οκτωβρίου) του 15^{ου} Παγκρήτιου Ιατρικού Συνεδρίου.

«Δυστυχώς στο διάστημα των τελευταίων 40 χρόνων ο πιο υγιής πληθυσμός σε παγκόσμιο επίπεδο το 1970, μετατράπηκε στον πιο παχύσαρκο σε Ελλάδα και Ευρώπη το 2010» αναφέρει χαρακτηριστικά ο κ Μελισσάς και προσθέτει « Πράγματι η Κρήτη κινδυνεύει να ..βουλιάζει στον τομέα της Υγείας αν δεν ληφθούν προληπτικά μέτρα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας , αφού ήδη στο βάρος των 700.000 κατοίκων της τα 40 τελευταία χρόνια έχουν προστεθεί 14.000.000 κιλά !!!».

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των επιστημονικών και στατιστικών μελετών ο Κρητικός το 1970 ζύγιζε 63 κιλά και έκαιγε 3000 θερμίδες την ημέρα με σκληρή σωματική εργασία, που ισοδυναμεί με περπάτημα 15 χιλιομέτρων.

Το διαιτολόγιό του περιελάμβανε συχνά όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ψωμί με αλεύρι ολικής άλεσης, ελαιόλαδο, ελιές, σαλιγκάρια ενώ σπάνια κατανάλωνε τροφές όπως κρέας, ψάρι και γαλακτοκομικά.

Σήμερα ο Κρητικός ζυγίζει 83 κιλά, εργάζεται ελάχιστα σωματικά και καταναλώνει πολύ λίγες θερμίδες με έντονη μυική άσκηση. Τρέφεται ανθυγιεινά με συχνή κατανάλωση ζωικών λιπών, κρέατος, τυριών και τροφών πλούσιων σε ακόρεστα λιπαρά οξέα.

Παράλληλα έχει σταματήσει την κατανάλωση φρούτων λαχανικών και χορταρικών που θεωρούνται ευεργετικές τροφές, με μεγάλη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες που εμποδίζουν την γήρανση του οργανισμού.

ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

Σε πρόσφατη μελέτη που έκανε το Πανεπιστήμιο Κρήτης **το 86,1% των αγροτών** βρέθηκε με **βάρος πάνω από το φυσιολογικό**. Από αυτούς το **42,9% βρέθηκαν υπέρβαροι** και οι υπόλοιποι δηλαδή **το 43,2% παχύσαρκοι** με Δείκτη Μάζας Σώματος μεγαλύτερο από 30!

Τα ποσοστά αυτά ξεπερνούν ακόμα και εκείνα του αστικού πληθυσμού των Αθηνών (που υπολογίζεται ότι είναι στο 73%) μιας πόλης με ποσοστά παχυσαρκίας από τα μεγαλύτερα στην Ευρώπη,

Σύμφωνα με τον κ **Μελισσά** το φαινόμενο αυτό **αποδίδεται:**

- Ø Στην αλλαγή του τρόπου ζωής.
- Ø Στην κατάργηση της παραδοσιακής Κρητικής διατροφής.
- Ø Στην καθιστική ζωή.
- Ø Στο γρήγορα ρυθμό και την πίεση της καθημερινότητας που οδηγεί στην εύκολη λύση του ταχυφαγείου, ακόμα και σε αγροτικές περιοχές του νησιού!!!

Ανησυχητικά είναι επίσης και τα ποσοστά της **παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας στην Κρήτη**, που είναι **δεκαπλάσια από αυτά που καταγράφηκαν στη δεκαετία του 80**.

Η επιδημία της παχυσαρκίας βέβαια δεν είναι μόνο Ελληνικό φαινόμενο. Ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας** καταλήγει στο συμπέρασμα ότι ο αριθμός των ατόμων με παραπάνω βάρος θα φθάσει τα 2,3 δισεκατομμύρια άτομα το 2015. Από αυτά τα 700.000.000 θα είναι παχύσαρκα.

Στην Ευρώπη από παχυσαρκία υπολογίζεται ότι πάσχουν 150.000.000 ενήλικες και 15.000.000 παιδιά, ενώ το νόσημα ευθύνεται για 1.000.000 θανάτους κάθε χρόνο.

Τεράστια είναι και η οικονομική επιβάρυνση που προκαλεί για θεραπεία των επιπλοκών που προκαλεί όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η αρτηριακή υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος κ.α.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ-ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ

«**Το πρόβλημα είναι πολύ σοβαρό και δεν χωρά καμία αναβολή όσον αφορά τα προληπτικά μέτρα που θα πρέπει να ληφθούν άμεσα**» τόνισε ο κ **Μελισσάς**. Σύμφωνα με τον καθηγητή η **Πολιτεία** σε συνεργασία με τους **επιστημονικούς φορείς του νησιού, την Τοπική Αυτοδιοίκηση και την Εκκλησία** θα πρέπει άμεσα να **εκπονήσει και να υλοποιήσει ενημερωτική εκστρατεία για το πρόβλημα**.

Μάλιστα το **βάρος θα πρέπει να δοθεί στην ενημέρωση των γονιών και της νεολαίας (μαθητικής και σπουδάζουσας)** γιατί εκεί το πρόβλημα έχει πάρει μορφή επιδημίας.

Σήμερα στην Κρήτη, στο **Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο η σοβαρής μορφής παχυσαρκία αντιμετωπίζεται χειρουργικά από το 1992**. Χειρουργούνται κάθε χρόνο **περίπου 150 ασθενείς** με σοβαρής μορφής παχυσαρκία και συνοδά νοσήματα όπως διαβήτης, υπερλιπιδαιμία, υπνική άπνοια κτλ.

Η χειρουργική αυτή τα τελευταία χρόνια ονομάζεται μεταβολική χειρουργική. Εφαρμόζονται όλες οι γνωστές επεμβάσεις όπως **επιμήκης γαστρεκτομή, γαστρική παράκαμψη, δακτύλιος και χολοπαγκρεατική εκτροπή**. Τα τελευταία χρόνια πραγματοποιούνται επεμβάσεις **θεραπείας του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 με πολύ καλά αποτελέσματα**.