

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ

Αθήνα 20 Οκτωβρίου 2008

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Στην παιδική και εφηβική ηλικία- έχει κατά κύριο λόγο - τις ρίζες της η νόσος της παχυσαρκίας, από την οποία σήμερα πάσχουν περισσότεροι από 400 εκατομμύρια άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο , ενώ εκατοντάδες χιλιάδες πεθαίνουν κάθε χρόνο!!!

Η σύγχρονη αυτή μάστιγα ,που δικαιολογημένα έχει χαρακτηριστεί ως επιδημία του αιώνα μας , πλήττει τόσο τις αναπτυγμένες όσο και τις υπό ανάπτυξη χώρες, αλλά και την Ελλάδα, προκαλώντας τεράστια κοινωνικοοικονομικά προβλήματα.

Αυτό επισημαίνει ο αντιπρόεδρος της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας κ Τζάντ Μούσλεχ, με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας κατά της Παχυσαρκίας.

«Παρά την εξέλιξη της ιατρικής επιστήμης και των φαρμακευτικών και χειρουργικών τρόπων αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, όλα δείχνουν πως η μόνη λύση, η οποία μπορεί να ανακόψει και να μειώσει σημαντικά τον πολλαπλασιασμό των παχύσαρκων των επόμενων γενεών , είναι η ΠΡΟΛΗΨΗ» τονίζει ο κ Μούσλεχ.

Για το λόγο αυτό η Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία και η Πανελλήνια Ένωση Ενδοκρινολόγων, καλεί την Πολιτεία σε συνεργασία με τους αρμοδίους επιστημονικούς φορείς να προχωρήσει στην υλοποίηση Καμπάνιας για την ενημέρωση του πληθυσμού στον τομέα της ΠΡΟΛΗΨΗΣ.

Επίσης με τους φορείς Υγείας , του υπουργείου Παιδείας και τους συλλόγους γονέων να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα στα σχολεία , αλλά και στους άλλους χώρους προσέλευσης των μαθητών, να μην διατίθενται τροφές κακής ποιότητας και πλούσιες σε λιπαρά . Ακόμη να υπάρξει ανάπτυξη του σχολικού αθλητισμού.

Άλλωστε οι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που εφάρμοσαν την πρόληψη από την αρχαιότητα με τη γνωστή ρήση « κάλλιον το προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν»

ΔΥΣΟΙΩΝΕΣ ΟΙ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΧΡΟΝΙΑ

Κι αυτό γιατί σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το 2005 περίπου 1,6 δισεκατομμύριο άνθρωποι (πάνω από 15 χρόνων) ήταν υπέρβαροι ενώ τουλάχιστον 400 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκοι. Δυσοίωση είναι η εκτίμηση για τα επόμενα επτά χρόνια, καθώς μέχρι το 2015 οι υπέρβαροι θα είναι περίπου 2,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι και πάνω από 700 εκατομμύρια οι παχύσαρκοι!!!

Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι το 2005, τουλάχιστον 20 εκατομμύρια παιδιά παγκοσμίως, υπολογίζεται ότι ήταν υπέρβαρα.

Στην Ελλάδα, υπολογίζεται ότι το 35,2% του γενικού πληθυσμού είναι υπέρβαρο, ενώ το 22,5% είναι παχύσαρκοι.

Ανησυχητικά είναι επίσης και τα στοιχεία για την παιδική παχυσαρκία στη χώρα μας καθώς η Ελλάδα θεωρείται από τις χώρες της Ευρώπης με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας!

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Η ΜΟΝΗ ΛΥΣΗ

Ο σύγχρονος αστικός τρόπος ζωής με τους γρήγορους ρυθμούς, αναγκάζουν τους εργαζόμενους γονείς να αναζητούν γρήγορους και εύκολους τρόπους διατροφής της οικογένειας με προκατασκευασμένα ή γρήγορα γεύματα, ενώ τα κυλικεία των σχολείων προσφέρουν στα παιδιά διατροφικά σκευάσματα κακής ποιότητας, πλούσια σε λιπαρά.

Αυτός ο τρόπος ζωής, σύμφωνα με την κ Μαρία Σώμαλη, μέλος τους Δ.Σ της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, είναι η βασική αιτία για την εμφάνιση και τον πολλαπλασιασμό της παχυσαρκίας, σε όλες τις σύγχρονες κοινωνίες αλλά και στην Ελλάδα.

Την κατάσταση αυτή σύμφωνα με τους δυο επιστήμονες επιβαρύνουν:

- Ø Το υπερβολικά βεβαρημένο πρόγραμμα των παιδιών της σχολικής ηλικίας.
- Ø Η διαβίωση τους στα σημερινά Ελληνικά αστικά κέντρα, όπου η μεσογειακή διατροφή ουσιαστικά έχει εκλείψει.
- Ø Η έλλειψη πάρκων και του οργανωμένου μαθητικού αθλητισμού έχουν εξαφανίσει από την ζωή τους το παιχνίδι, την άσκηση και γενικά την φυσική δραστηριότητα.

Το αποτέλεσμα είναι τα ελληνόπουλα να είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά σε Ευρωπαϊκό επίπεδο, διατρέχοντας μεγάλο κίνδυνο να εμφανίσουν σημαντικές επιπλοκές στην υγεία τους τόσο στη παιδική όσο και στην ενήλικη ζωή τους καθώς συνήθως τα παχύσαρκα παιδιά εξελίσσονται σε παχύσαρκους ενήλικες.

Οι κρίσιμες ηλικίες όπου τα παιδιά εμφανίζουν παχυσαρκία, η οποία αν δεν αντιμετωπιστεί τα οδηγεί σε παχύσαρκους ενήλικες, είναι τα 2 με 3 πρώτα χρόνια της ζωής τους, τα 5-7 και η εφηβεία.

Οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν πως αν το παιδί τους ζυγίζει περισσότερο κιλά από αυτά που αναλογούν στην ηλικία του, θα πρέπει να συμβουλευτούν τον παιδίατρο τους.

Ο παιδίατρος θα πρέπει να παραπέμψει τους γονείς στον ειδικό γιατρό ή τα ειδικά κέντρα ελέγχου βάρους στα νοσοκομεία της χώρας.

ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Σοβαρό πρόβλημα αντιμετωπίζουν και οι ενήλικες(γυναίκες και άνδρες) καθώς ένα μεγάλος αριθμός απ αυτούς που πάσχουν σήμερα δεν κουβαλούν την παχυσαρκία τους από την παιδική η εφηβική ηλικία, αλλά στην απέκτησαν μετά την ενηλικίωση τους.

Οι λόγοι,(εκτός από την διαβίωση στα αστικά κέντρα, την έλλειψη γυμναστικής και την εγκατάλειψη της μεσογειακής διατροφής), που συμβάλλουν επίσης σημαντικά στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας στους ενήλικες είναι:

- Ø Η εμμηνόπαυση για τις γυναίκες.
- Ø Το χρόνιο στρες.
- Ø Η απώλεια συγγενικού προσώπου ή εργασίας.
- Ø Η διακοπή του καπνίσματος.
- Ø Και η αναγωγή της διατροφής ως τρόπου διασκέδασης και απόλαυσης.

ΣΟΒΑΡΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Δυστυχώς τα νοσήματα που προκαλούνται από την παχυσαρκία είναι χρόνια και σοβαρά. Δυστυχώς τις περισσότερες φορές οι επιπλοκές τους είναι μη αναστρέψιμες και οδηγούν στο θάνατο. Στα νοσήματα αυτά περιλαμβάνονται

- Ø Η στεφανιαία νόσος,
- Ø Η αρτηριακή υπέρταση.
- Ø Τα εγκεφαλικά επεισόδια.
- Ø Η καρδιακή δυσλειτουργία.
- Ø Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 των ενηλίκων,(ο οποίος όμως τώρα έχει αρχίσει να εμφανίζεται και στα παιδιά λόγω παχυσαρκίας).
- Ø Η αύξηση της χοληστερίνης, των τριγλυκεριδίων και του ουρικού οξέως.,
- Ø Η χολολιθίαση.
- Ø Η αναπνευστική ανεπάρκεια και η άπνοια του ύπνου που αποτελεί αιτία αιφνιδίου θανάτου στον ύπνο.

Επιπλέον ,πολλοί τύποι καρκίνου όπως του μαστού, του ήπατος, της χοληδόχου κύστεως και του εντέρου επίσης συνδέονται με τη

παχυσαρκία. Η ουρική αρθρίτιδα καθώς και οι εκφυλιστικές παθήσεις των αρθρώσεων αποτελούν επιπλέον συνέπειες της παχυσαρκίας.

Νεότερα δεδομένα ενοχοποιούν την **παχυσαρκία στις γυναίκες και τους άνδρες για :**

- Ø Διαταραχές της εμμήνου ρύσεως.
- Ø Ακμή και τριχοφυΐα στις νεαρές γυναίκες.
- Ø Υπογονιμότητα και σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών καθώς και σοβαρά προβλήματα στην διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Ø Διαταραχές του σπέρματος.
- Ø Πρόβλημα στυτικής δυσλειτουργίας.

Όλες αυτές οι επιπλοκές της παχυσαρκίας, έχουν και κοινωνικο-οικονομική διάσταση καθώς επιβαρύνουν τα Συστήματα Υγείας της κάθε χώρας.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Μετά από έναν πλήρη ιατρικό έλεγχο με σκοπό να αποκλειστούν πιθανά παθολογικά αίτια, η πιο υγιεινή αντιμετώπιση συνίσταται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, δίαιτα και σωματική δραστηριότητα.

Ιδιαίτερα στα παιδιά η δίαιτα θα πρέπει να είναι ισορροπημένη σε θερμικές ανάγκες και θρεπτικά στοιχεία που θα επιτρέπουν την φυσιολογική ανάπτυξή τους, ενώ συγχρόνως θα χάνουν και περιττό βάρος.

Στους ενήλικες μαζί με την διαιτητική αγωγή μπορούν να χορηγηθούν και φάρμακα μόνο όμως κάτω από τον αυστηρό έλεγχο του ειδικού γιατρού. Στην σοβαρού βαθμού παχυσαρκία με επιπλοκές μπορεί να απαιτηθεί και χειρουργική αντιμετώπιση. Για την αναγκαιότητα της επέμβασης αλλά και των επιπλοκών της ο παχύσαρκος ασθενής θα πρέπει να ενημερώνεται από τον ειδικό γιατρό πριν αποφασίσει να ακολουθήσει αυτή την μέθοδο.