

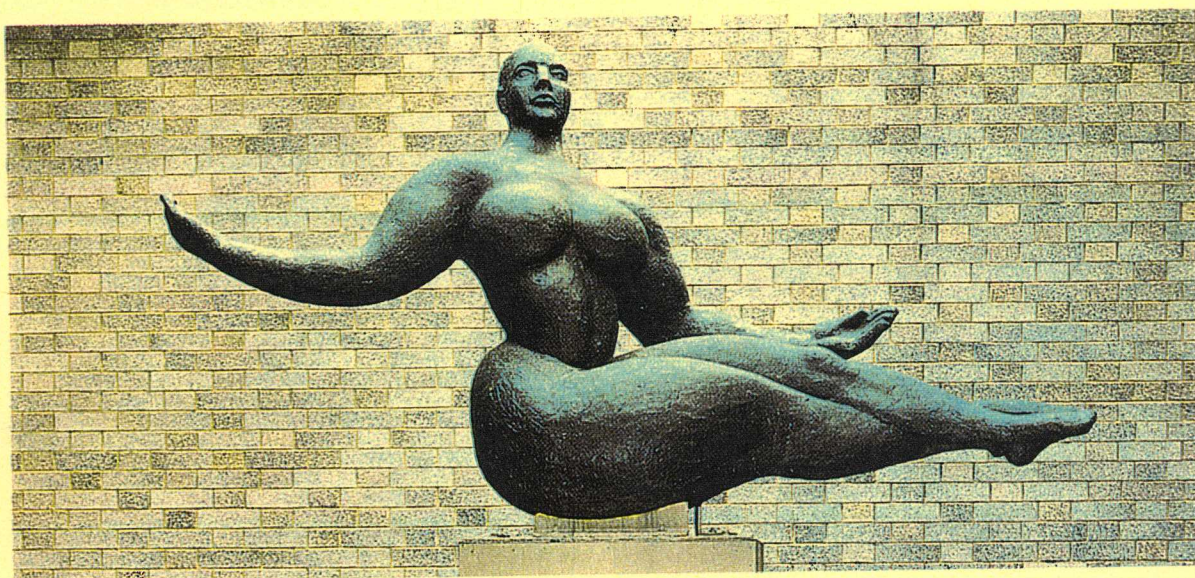
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ (Σ.Ε.Υ.Π.)
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

της σπουδάστριας

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΔΗΜΑΡΑΚΗ

ΘΕΜΑ : Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΗΜΕΡΑ



Υπεύθυνη Καθηγήτρια: κα. ANNA ΣΑΒΒΙΔΟΥ

Θεσσαλονίκη 1999

Η παρούσα εργασία οφείλεται στην ευαισθησία που επέδειξε η καθηγήτρια του τμήματος Αισθητικής του Τ.Ε.Ι.Θ., κα. Άννα Σαββίδου, η συμβολή της υπήρξε ουσιαστική και καθοριστική.

Ευχαριστώ ιδιαίτερα τον εξάδελφό μου Χρήστο Δημαράκη για την συμβολή του στην εύρεση στοιχείων μέσω Internet και της Δήμητρα Λαΐνα και Μαρία Τατσίδου για την πολύτιμη βοήθεια στην μετάφραση και διάταξη ύλης.

Ιδιαίτερα σημαντική ήταν επίσης η ηθική υποστήριξη που δέχτηκα από την μητέρα μου και την οικογένειά μου.

Θεσσαλονίκη, Σεπτέμβριος 1999
Αναστασία Δημαράκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
<u>Κεφάλαιο Πρώτο</u>	6
Γενικά - Ορισμός	6
Η διαδικασία της Παχυσαρκίας	7
Βαθμίδες βάρους	10
Παχυσαρκία - πρόβλημα του 30% στην εποχή μας	11
Μορφές παχυσαρκίας	12
<u>Κεφάλαιο Δεύτερο</u>	14
Βάρος και σύσταση - Σύνθεση σώματος	14
Ιδεώδη ή «επιθυμητά» βάρη σώματος	30
<u>Κεφάλαιο Τρίτο</u>	39
Παχυαρκία παιδικής ηλικίας και εφηβείας	39
<u>Κεφάλαιο Τέταρτο</u>	42
Επιδημιολογία	42
Σωματικοί τύποι	42
Γιατί η παχυσαρκία είναι νόσος - Που έχετε το λίπος;	43
<u>Κεφάλαιο Πέμπτο</u>	45
Μεταβολισμός λιπώδους ιστού	45
Λιπολυτικές ορμόνες	48
Μεταβολικές διαταραχές στην παχυσαρκία	51
<u>Κεφάλαιο Έκτο</u>	52
Διαίρεση - Αιτιολογία της παχυσαρκίας	52
α) Εξωγενής παχυσαρκία	56
β) Ενδογενής παχυσαρκία	59

<u>Κεφάλαιο Έβδομο</u>	61
<u>Γενετικοί Παράγοντες</u>	61
Κληρονομικότητα	61
Υποψήφια γονίδια	62
Πρότυπα ζώων παχυσάρκων	63
Αλληλεπιδράσεις γονιδίων-περιβάλλοντος	64
<u>Φυσιολογικές παρεμβάσεις</u>	64
Κατανάλωση ενέργειας	64
Θεμελιώδης μεταβολική αναλογία	64
Θερμογένεση παραγόμενη από δίαιτες	64
Φυσική δραστηριότητα	65
Μερική αναφορά εισαγωγής τροφής	66
Έλεγχος όρεξης	66
Επιλογή τροφής	67
Αισθητικές προτιμήσεις	67
Συχνότητα φαγητού	67
<u>Περιβαλλοντικοί παράγοντες</u>	68
<u>Ψυχοκοινωνικές επιδράσεις</u>	68
Εξωτερικότητα	68
Περιορισμός	69
<u>Ψυχολογικές διαταραχές</u>	69
Stress - Συμπέρασμα	71
<u>Κεφάλαιο Ογδοο</u>	71
Παθολογία	76
<u>Κεφάλαιο Ένατο</u>	76
Δημογραφικοί παράγοντες	76
Κοινωνικο-πολιτιστικοί παράγοντες	78

Βιολογικοί παράγοντες	78
Ανθρώπινοι παράγοντες	79
<u>Κεφάλαιο Δέκατο</u>	80
Τα ψυχολογικά αίτια της παχυσαρκίας (Γυναίκες που τρώνε πολύ)	80
Η παιδική παχυσαρκία σαν αποτέλεσμα ψυχοκοινωνικού οικογενειακού προβλήματος	94
<u>Κεφάλαιο Ενδέκατο</u>	95
<u>Παθήσεις και προβλήματα υγείας εξαιτίας της παχυσαρκίας</u>	95
Σακχαρώδης διαβήτης	96
Υπερλιπιδαιμία	97
Παχυσαρκία και χολοκυστοπάθεια	98
Αρτηριακή υπέρταση	98
Καρδιαγγειακές παθήσεις	99
Παχυσαρκία και καρίνος ενδομητρίου	100
Ενδοκρινικές διαταραχές	101
Διαταραχές πεπτικού συστήματος	102
Ήπαρ	103
Μυοσκελετικό σύστημα	103
Δερματικά προβλήματα	103
Ψυχολογικές επιπτώσεις παχυσαρκίας	104
Παχυσαρκία και αυξημένη θνησιμότητα	106
<u>Κεφάλαιο Δωδέκατο</u>	110
Διατροφικές διαταραχές	110
Νευρογενής ανορεξία	110
Νευρωσική βουλιμία	113
Σημάδια διαταραχής στη διατροφή	114

<u>Κεφάλαιο Δέκατο τρίτο</u>	115
Παχυσαρκία - Η αναπόφευκτη ποινή του πολιτισμού;	115
Είναι η παχυσαρκία πραγματικά βλαβερή;	117
Είναι το χάσιμο βάρους ωφέλιμο;	120
<u>Κεφάλαιο Δέκατο τέταρτο</u>	122
Αξιολόγηση παχυσαρκίας - Ταξινόμηση	122
Πώς να καταμετρήσουμε την παχυσαρκία	122
<u>Κεφάλαιο Δέκατο πέμπτο</u>	126
Επικράτηση παχυσαρκίας στην Ευρώπη	126
Τάσεις επικράτησης της παχυσαρκίας στις Η.Π.Α. και την Ευρώπη	129
<u>Κεφάλαιο Δέκατο έκτο</u>	132
Ανασκόπηση της οικονομικής ανάλυσης της παχυσαρκίας	132
Είδη οικονομικής ανάλυσης-οικονομικές μελέτες της παχυσαρκίας	132
<u>Κεφάλαιο Δέκατο Έβδομο</u>	138
Η κακή διατροφή συνήθεια των Ελλήνων Μελέτη παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα σε σχέση με το διαιτολόγιο	138
Συμπεριφορά των Ελλήνων και των Ευρωπαίων σε θέματα διατροφής	150
<u>Κεφάλαιο Δέκατο Όγδοο</u>	155
<u>ΘΕΡΑΠΕΙΑ</u>	155
Σύγχρονα θεραπευτικά κριτήρια στην παχυσαρκία Διαιτητική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας Δυσμενείς αντιδράσεις	157

Διαιτητικές συμβουλές	168
Σωματική άσκηση	181
<u>Φαρμακευτική θεραπεία της παχυσαρκίας</u>	183
Φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της παχυσαρκίας	188
Νέα φάρμακα	191
Αναφορά σε φάρμακα που έχουν δυνητική χρήση στη φαρμακευτική θεραπεία της παχυσαρκίας	192
Το χάπι που μειώνει την απορρόφηση του λίπους της τροφής	195
<u>Κεφάλαιο Δέκατο Ένατο</u>	197
<u>Χειρουργική θεραπεία για την παχυσαρκία</u>	197
Γαστροπλαστική	199
Κάθετη γαστροπλαστική (Mason)	200
Οριζόντια γαστροπλαστική	203
Γαστρικό by-pass	205
Χολοπαγκρεατική παράκαμψη	207
Κέρδη της γαστρικής χειρουργικής	211
Γαστρική χειρουργική - κίνδυνοι και επιπλοκές	214
Συμπεράσματα και ενδείξεις	216
Η πλαστική χειρουργική στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (λιποαναρρόφηση)	218
<u>Κεφάλαιο Εικοστό</u>	229
Μπορεί η παχυσαρκία να θεραπευτεί επιτυχώς;	229
Πρόληψη ή θεραπεία; Ποιό έχει προτεραιότητα;	230
Τα 10 σημεία της αναφοράς της παγκόσμιας οργάνωσης υγείας για την παχυσαρκία	234

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με πρόσφατες απόψεις, η παχυσαρκία θεωρείται πολυπαραγοντική πάθηση, στην οποία κύριο ρόλο παίζουν η γενετική, η νευροχημεία και η ψυχολογία. Πιστεύεται ότι στο μέλλον θα διαχωρισθούν ομάδες παχυσάρκων με κοινή ξεκαθαρισμένη αιτιολογία, για τους οποίους θα σχεδιάζεται και θα εφαρμόζεται εξειδικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα, όπως γίνεται σήμερα με την αναιμία, την υπέρταση ή το διαβήτη.

Η παχυσαρκία είναι αρρώστια της εποχής μας και εμφανίζεται όχι μόνο σε άτομα εύπορων οικογενειών όπως παλιότερα, αλλά κυρίως σε λαϊκά στρώματα, όντας έτσι μια «λαϊκή αρρώστια» με δυσάρεστες επιπτώσεις τόσο στον κοινωνικο-οικονομικό τομέα, όσο και στα δυναμικά βιολογικά αποθέματα μιας κοινωνίας, αφού είναι γνωστό ότι ευθύνεται για πολλές εκφυλιστικές παθήσεις, καθώς και για την βράχυνση της ζωής αυτών των ατόμων.

Με δυό λόγια, η παχυσαρκία είναι ύπουλος εχθρός για την αισθητική του σώματος και σοβαρή απειλή για την υγεία. Και ενώ σε προϊστορικές εποχές η παχυσαρκία μπορεί να έπαιζε το ρόλο μιας αποθήκης λίπους (Εικ. 1) και να εξασφάλιζε την επιβίωση σε περιόδους λιμού, το μόνο που εξασφαλίζει σήμερα είναι η μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης του ατόμου.

Παχυσαρκία μπορεί να επισυμβεί καθόλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και να επηρεάσει και τις τέσσερις ηλικίες του. Μερικές φορές μάλιστα, μπορεί να προσλάβει δραματικές διαστάσεις και να φέρει τον κίνδυνο «προ των πυλών». Είναι

αυτή η κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως κακοήθης παχυσαρκία (Morbid Obesity).

Χαρακτηριστικός είναι ο στίχος του Σαίξπηρ: He's fat and scant of breath (είναι παχύς και μόλις μπορεί ν' ανασαίνει).

Η παχυσαρκία είναι συνώνυμη της διάχυτης υπερλίπωσης και χαρακτηρίζεται από υπερβολική εναπόθεση λίπους στις λιποαποθήκες του σώματος. Φυσιολογικά, το λίπος, στο σύνολό του αποτελεί το 15-20% του σωματικού βάρους για τον άνδρα και το 20-25% για τη γυναίκα. Στην παχυσαρκία το ποσοστό αυτό μπορεί να φθάσει και το 40%, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις και το 70% (κακοήθης παχυσαρκία).

Η κατανομή αυτού του λίπους είναι γενετικά καθορισμένη (δομικό λίπος) και διαφέρει ανάλογα με το φύλο. Διαφοροποιείται κατά τη διάρκεια της ήβης, κατά την εποχή, δηλαδή που, αναπτύσσονται τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου. Ο ανατόμος Vesalius, απεικονίζοντας τις διαφορές αυτές, σχεδίασε το πρότυπο για το κάθε φύλο (Εικ. 2).

Το σώμα του άνδρα έχει αδρές αναγλυφές και είναι μεγαλύτερο και πιο ισχυρό από της γυναίκας που είναι πιο λεπτοφτιαγμένο και με πολλές καμπυλότητες. Οι καμπύλες αυτές γραμμές, απαλύνοντας τις απότομες αναγλυφές, δημιουργούν και συμβάλλουν στην αισθητική αρμονία του σώματος της γυναίκας.

Αυτό οφείλεται στην ιδιαίτερη κατανομή του λίπους. Ορισμένες μάλιστα περιοχές είναι γνωστές για την εκλεκτική συγκέντρωση λίπους, όπως οι γλουτοί, η κοιλιά και οι μηροί, οι οποίες πέρα από το δομικό λίπος που συγκεντρώνουν, χρησι-