

**Α. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ**

**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ**

**Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΒΛΟΥ**

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ**

**ΛΙΒΕΡΗ ΜΑΙΡΗ**

**ΛΙΘΟΞΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ**

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2002**

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών, του τμήματος Αισθητικής, μας ανατέθηκε η εκπόνηση της παρούσης πτυχιακής εργασίας, η οποία αποτελεί το επιστέγασμα της τετραετούς φοίτησής μας στο τμήμα. Ο τίτλος της εργασίας « Παχυσαρκία και εφηβεία» είναι εμπνευσμένος από την καθηγήτρια του τμήματος κα. Δερβίσογλου Κυριακή, με τη βοήθεια της οποίας, το συνεχές ενδιαφέρον της, την κατανόησή της, τις χρήσιμες και επικοινωνητικές παρατηρήσεις της ολοκληρώθηκε η εργασία αυτή.

Από τη θέση αυτή θα θέλαμε να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας και τις ειλικρινείς ευχαριστίες μας στην καθοδηγήτριά μας κα. Δερβίσογλου Κυριακή.

Με τα πιο αγνά αισθήματα

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

#### "ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ"

Ορισμός παχυσαρκίας

Μέθοδοι προσδιορισμού κανονικού βάρους

Γενικές αρχές μεταβολισμού των λιποκυττάρων

Μορφές παχυσαρκίας

Α. Υπερπλαστική και Υπερτροφική

Β. Παχυσαρκία βασισμένη στη μορφολογική κατανομή  
του σωματικού βάρους

Γ. Παχυσαρκία σπλαχνικού και υποδόριου λίπους

Δ. Παχυσαρκία σύμφωνα με διάφορους δείκτες

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>

#### "ΕΦΗΒΕΙΑ"

#### ΕΦΗΒΕΙΑ

Ορμόνες και σωματική ανάπτυξη των εφήβων

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

#### "ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ"

Παράγοντες παχυσαρκίας

1. Υπερβολική πρόσληψη θερμίδων
2. Μειωμένη σωματική δραστηριότητα

3. Κληρονομικότητα
4. Ψυχολογικός παράγοντας
5. Κοινωνικο - οικονομικό επίπεδο
6. Λήψη φαρμάκων
7. Ενδοκρινικές διαταραχές
8. Εγκεφαλικές διαταραχές

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>**

### **"ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ"**

- Μεταβολικές διαταραχές στην παχυσαρκία
- Παχυσαρκία και υγεία
- Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην ψυχολογία των εφήβων
- Επιπτώσεις στον οικονομικό τομέα

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup>**

### **"ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ"**

1. Δίαιτα
2. Σωματική άσκηση
3. Ψυχολογική υποστήριξη
4. Μάλαξη
5. Σάουνα - ατμόλουτρα
6. Παθητική μυογύμναση
7. Κρέμες αδυνατίσματος

**ΕΡΕΥΝΑ**

**ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

## ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ + ΕΦΗΒΕΙΑ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

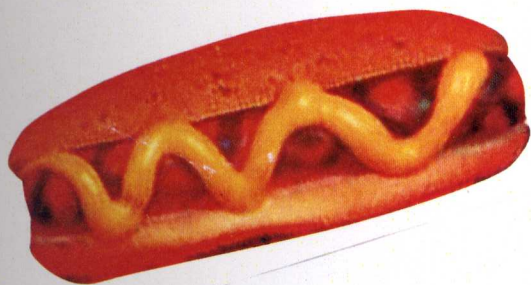
Ο άνθρωπος στο παρελθόν τουλάχιστον από την εποχή του Πλειστόκαινου, 200.000 χρόνια πριν, δεν είχε βρεθεί ποτέ σε περιβάλλον που να του παρείχε μονίμως άφθονη τροφή. Ανάλογα με την εποχή του έτους, μπορεί να διέθετε επάρκεια ή έλλειψη τροφής, οπότε ανέπτυξε μηχανισμούς που του επέτρεπαν να απομυζά από την τροφή πλήρως κάθε δυνατή ενεργειακή ουσία, να αποθηκεύει την ενέργεια με τη μορφή λίπους, που είναι πλουσιότερο σε θερμίδες και έχει μεγαλύτερη δυνατότητα αποθήκευσης, ενώ δεν χρειάστηκε ποτέ μέχρι τώρα να αναπτύξει βιολογικούς μηχανισμούς ελέγχου της παχυσαρκίας, περιορίζοντας την πρόληψη τροφής. Έτσι ακόμα και τον προηγούμενο αιώνα, το κύριο μέλημα των γονέων ήταν να έχουν εύσωμα παιδιά, που θεωρούνταν υγιέστερα, εφόσον ο μικρός μέσος όρος ζωής δεν επέτρεπε να έλθουν στο προσκήνιο οι παθήσεις που συνδέονται με την παχυσαρκία και εμφανίζονταν σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Σ' αυτό βέβαια, συνετέλεσε και το γεγονός ότι οι γονείς αυτοί είχαν νιώσει έντονα το σύνδρομο της στέρησης και αντιμετώπισαν το πρόβλημα της επιβίωσης, την περίοδο της κατοχής, κάτι που τους έκανε ακόμη πιο πειστικούς στο θέμα της διατροφής των παιδιών.



Στην εποχή μας ο σύγχρονος τρόπος ζωής, στις ανεπτυγμένες χώρες, πέρα από τις ανέσεις που προσφέρει και τη δυνατότητα ενασχόλησης με πνευματικές εργασίες, έχει και τα αρνητικά της επακόλουθα. Μεταξύ αυτών σημαντικό ρόλο κατέχει η παχυσαρκία, η οποία αποτελεί ασθένεια του αιώνα μας.

Σήμερα στον άνθρωπο των τεχνολογικά προηγμένων χωρών, παρέχεται αφθονία τροφής, η οποία μάλιστα είναι φτωχότερη σε θρεπτικά συστατικά και με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε λίπος, υδατάνθρακες και θερμίδες σε σχέση με το πρόσφατο παρελθόν. Αν λάβουμε, μάλιστα, υπόψη μας την προώθηση, διαφημιστική και μη, της υπερκατανάλωσης τροφής, καθώς και το γεγονός ότι οι λιπαρές τροφές θεωρούνται πιο εύγευστες, δεν είναι δύσκολο να κατανοήσουμε τα αίτια της έξαρσης αυτής. Τα μεγαλύτερα θύματα είναι τα παιδιά, που είναι πιο επιρρεπή στη μόδα και στην απόλαυση, έχουν εξελιχθεί στη γενιά των Fast Food και τρέφονται με φαγητά πλούσια σε κορεσμένα λίπη και θερμίδες.



Το ποσοστό παχύσαρκων αυξάνεται χρόνο με το χρόνο . Στην Βρετανία και τον Καναδά το ποσοστό, την τελευταία δεκαετία, διπλασιάστηκε, ενώ

αυξητική πορεία παρουσιάζει σε όλες τις βιομηχανικές χώρες, όπου υπολογίζεται ότι φθάνει συνολικά το 20% του πληθυσμού τους. Οι κάτοικοι της Β. Αμερικής παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά παγκοσμίως, ενώ παρατηρείται μεγάλη αύξηση της τάσης προς παχυσαρκία και στους Ευρωπαίους. Στην Ελλάδα το 26,7% των Ελλήνων και το 17,7% των Ελληνίδων είναι υπέρβαροι, ενώ το 8,7% και το 13% αντίστοιχα είναι παχύσαρκοι, γεγονός που μας κατατάσσει στις πρώτες θέσεις των χωρών στην Ευρώπη.

Η παχυσαρκία αναμφισβήτητα αποτελεί ένα διεθνές πρόβλημα. Τι είναι όμως η παχυσαρκία;