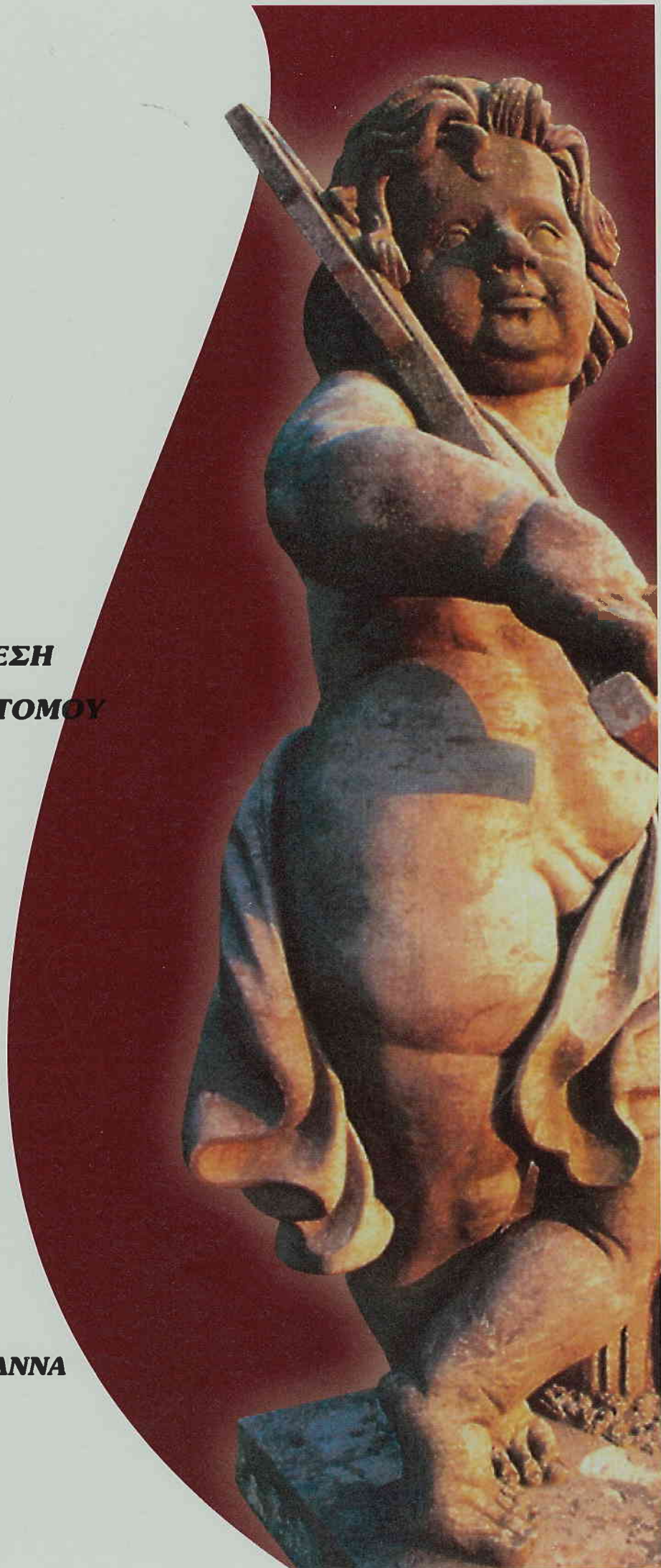


**ΣΧΟΛΗ ΣΕΥΠ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-
ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ**

ΜΑΝΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΑΒΒΙΔΟΥ ΑΝΝΑ
Ή ΕΞΑΜΗΝΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°

ΓΕΝΙΚΑ.....	4
ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ.....	4
ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ.....	4
Εξωγενή αίτια.....	5
Ενδογενή αίτια.....	5
ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ.....	5
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ.....	6
ΙΣΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.....	6
ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΙΝΑΣ & ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΚΟΡΕΣΜΟΥ...7	
ΛΕΠΤΙΝΗ- ΓΚΡΕΛΙΝΗ- ΟΜΠΙΕΣΤΑΤΙΝΗ.....	8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°

ΔΙΑΓΝΩΣΗ- ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ.....	9
1) Δείκτης μάζας σώματος (ΒΜΙ).....	9
2) Περίμετρος μέσης.....	10
3) Περίμετρος μέσης προς περίμετρο ισχίων (WHR).....	10
4) Μετρήσεις του πάχους των δερματικών πτυχών.....	10
ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ.....	10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3°

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	
1) Κληρονομικότητα.....	13
2) Υποθάλαμος- ορμόνες.....	14
3) Φύλο.....	14
4) Φαρμακοθεραπεία.....	15
5) Συνήθειες σωματικής δραστηριότητας.....	15
6) Διακοπή καπνίσματος.....	16
7) Κατάχρηση οινοπνευματωδών.....	16
8) Αλλαγές σε κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες.....	16
ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ, ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ.....	16
Μέσα ενημέρωσης.....	17
Καταναλωτές.....	17
ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.....	18

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΜΒΡΥΪΚΗΣ ΖΩΗΣ.....	19
Σύγχρονη κατάσταση.....	19

Αιτία αυξημένου κινδύνου.....	19
Αντιμετώπιση.....	21
Αιτία αυξημένου κινδύνου στα έμβρυα.....	22
Έρευνα.....	23

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.....	24
Επιπτώσεις.....	24
Αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.....	25
Στρατηγικές αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας.....	26
1) Ελάττωση της ενεργειακής πρόσληψης και βελτίωση της ποιότητας της διατροφής.....	26
2) Αύξηση σωματικής δραστηριότητας.....	27
3) Ελάττωση της καθιστικής ζωής.....	27
Παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα.....	28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	30
Συνέπειες της εφηβικής παχυσαρκίας.....	30
Τρόποι αντιμετώπισης.....	32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7°

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ: ΑΝΤΡΕΣ- ΓΥΝΑΙΚΕΣ.....	34
Αλλαγές στο ρόλο της γυναίκας.....	35
Το ανδρικό ιδανικό πρότυπο.....	35
Συσχέτιση Β.Μ- Σωματικού βάρους.....	36
Επιπτώσεις της παχυσαρκίας.....	37
Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.....	37
Επιδημιολογικά δεδομένα.....	38
Συχνότητα εμφάνισης της παχυσαρκίας στην Ελλάδα & το εξωτερικό.....	39

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8°

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	41
Γυναίκες στο στάδιο της εμμηνόπαυσης.....	41

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9°

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ.....	43
Διατροφική αντιμετώπιση.....	43
Δίαιτες.....	44
Η δίαιτα... του ύπνου.....	46
Σωματική δραστηριότητα και άσκηση.....	47

Τροποποίηση συμπεριφοράς.....	49
Φαρμακοθεραπεία.....	50
Χειρουργικές μέθοδοι.....	52
Εναλλακτικές θεραπείες.....	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10°

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ.....	54
Α) Μέσα εφίδρωσης.....	54
Β) Ηλεκτρικά μηχανήματα.....	55
Γ) Ρεύματα στην αισθητική.....	55
Δ) Φύκια.....	56
Ε) Θαλασσοθεραπεία.....	56
ΣΤ) Αρωματοθεραπεία.....	57
<u>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</u>	58

ΟΥΣΙΝΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η παχυσαρκία αποτελεί πρόβλημα η κατάσταση στην οποία υπάρχει υπερβολική ή αναλογική συσσώρευση λίπους στα λιπώδη κύτταρα σε όλο το σώμα, ώστε να απειλεί τον κίνδυνο για την υγεία. Συνίσταται ως μια μεταμεταβολική πάθηση στην οποία κύριο ρόλο παίζουν η γενετική, η διατροφή και η ψυχολογία.

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ

Η παχυσαρκία, ανάλογα με το αίτιο, διακρίνεται σε εξωγενή και εσωγενή. Εξωγενής διακρίνεται γιατί αποδίδεται σε διατροφικούς παράγοντες και συνάφεται όταν οφείλεται σε