

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ (Σ.Ε.Υ.Π.)

ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

# ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ- ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΓΑΧΤΣΟΓΛΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΣΑΒΒΙΔΟΥ ΑΝΝΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006



ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ (Σ.Ε.Υ.Π.)

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

# ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ- ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΑΧΤΣΟΓΛΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
I. Παχυσαρκία	4
Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.)	4
II. ΑΙΤΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	6
A) Ενδογενή	6
1) Γενετικοί παράγοντες	6
2) Υποθαλαμικά αίτια	6
3) Ενδοκρινικά αίτια	6
α) Ορμόνες	6
β) Σύνδρομο Cushing	6
γ) Μυξοίδημα	7
δ) Κλημακτηριακή παχυσαρκία	7
ε) Κύηση	7
B) ΕΞΩΓΕΝΗ	7
1) Διατροφική συμπεριφορά	7
2) Σωματική δραστηριότητα	7
3) Φαρμακευτικά αίτια	8
4) Κοινωνικές και πολιτισμικές συνιστώσες	9
5) Ψυχολογικά αίτια	10
Γ) Άλλα αίτια	10
Δ) Σύνδρομα που προβάλλουν με παχυσαρκία	11
E) Επιπλοκές παχυσαρκίας	11
Νοσηρότητα	11
1) Καρδιαγγειακές	12
2) Μεταβολικές	12
3) Ενδοκρινικές	12
4) Αναπνευστικές	12
5) Μυοσκελετικές	13
6) Γαστρεντερικού	13
7) Καρκίνοι	13
8) Δερματολογικές	13
9) Νεφρολογικές	13
10) Ψυχοκοινωνικές	14
11) Άλλες	14
Θνησιμότητα	14

ΣΤ) Στόχοι της θεραπείας	15
1) Σφαιρική θεραπευτική αντιμετώπιση	15
2) Το βάρος – στόχος πρέπει να είναι ρεαλιστικό και εξατομικευμένο	15

ΙΙΙ. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ - ΠΡΟΛΗΨΗ	16
1) Σωματική δραστηριότητα	16
2) Αλλαγή τρόπου διατροφής	16
3) Τροποποίηση συμπεριφοράς	17
4) Τακτική παρακολούθηση	17
5) Φαρμακευτική αγωγή	17
6) Χειρουργική θεραπεία	18
7) Πλαστική και επανορθωτική χειρουργική	18

Τα δέκα σημεία της αναφοράς της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας για την παχυσαρκία	19
--	----

ΙV. ΑΙΤΙΕΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	20
1) Κληρονομικότητα	20
2) Περιβαλλοντικοί παράγοντες	21
3) Κακές διατροφικές συνήθειες και κακή ποιότητα τροφής	23
4) Οι ευθύνες των γονέων για την παχυσαρκία των παιδιών τους	27
5) Ψυχολογικά αίτια	28
6) Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα, ελάχιστη άσκηση	29
7) Ορμονικοί παράγοντες	30
8) Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, γεωγραφικός τόπος	31

V. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	32
Παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα	32
Γενικά προβλήματα	32
1) Υπέρταση	33
2) Σακχαρώδης διαβήτης	34
3) Υψηλή χοληστερίνη αίματος και αρτηριοσκλήρυνση	35
4) Τερηδόνα	37

VI. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	38
---	----

VII. ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	40
1) Άσκηση	40
2) Η ευθύνη της πολιτείας και τι μπορεί να κάνει για την μείωση	41
3) Ψυχολογική βοήθεια από το οικογενειακό περιβάλλον	42
4) Ψυχολογική βοήθεια από ειδικό	42
5) Ελάττωση «κακών» συνηθειών	42



VIII. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	44
1) Χειρισμός γονέων	44
2) Στόχος διατροφής	45
3) Διατροφικές ανάγκες παχύσαρκου παιδιού	45
4) Επιπτώσεις λανθασμένης διατροφής σε παχύσαρκα παιδιά	46
IX. ΔΙΑΤΡΟΦΗ	47
A) Πώς να προγραμματίζεται υγιεινά γεύματα για το παιδί σας	47
1) Πρωινό	47
2) Γεύμα	48
3) Δείπνο	49
4) Κολατσιό	49
B) Τρόποι για να μειώσετε την ζάχαρη που λαμβάνουν τα παιδιά	50
Γ) Τρόποι για να μειώσετε το λίπος που λαμβάνουν τα παιδιά	50
Δ) Τρόποι για να μειώσετε το αλάτι που λαμβάνουν τα παιδιά	51
E) Διαιτητικές οδηγίες	52
Πρωτεΐνες	53
2) Υδατάνθρακες	54
3) Λίπη	55
4) Κορεσμένα λίπη	56
5) Πολυακόρεστα και Μονοακόρεστα λίπη	57
Χρήσιμες οδηγίες προς τους γονείς	59
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία είναι γνωστή από τους αρχαίους χρόνους. «Το πάχος μικραίνει τη ζωή», εκλαϊκευμένη ρύση -πιστή μετάφραση- της Ιπποκρατικής «οι παχές σφόδρα ταχυθάνατοι γίνονται», επιβεβαιώθηκε την τελευταία 35ετία από πλείστες όσες επιδημιολογικές και άλλες επιστημονικές εργασίες.

Η παχυσαρκία ορίζεται ως η περίσσεια του λίπους στο σώμα και θεωρείται νόσος η οποία συνοδεύεται από σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στα πάσχοντα άτομα.

Παχυσαρκία προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους, η οποία συσσώρευση δημιουργείται από το θετικό ισοζύγιο ενέργειας που λαμβάνει ο οργανισμός. Το θετικό ισοζύγιο ενέργειας έχει ως αποτέλεσμα αρχικά διόγκωση και μετά δημιουργία νέων κυττάρων για την αποθήκευση της ενέργειας. Επομένως η αυξημένη μάζα του λιπώδους ιστού είναι αποτέλεσμα υπερτροφίας δηλαδή αυξημένου μεγέθους των κυττάρων ή και υπερπλασίας δηλαδή αυξημένου αριθμού των κυττάρων. Στους παχύσαρκους ο λιπώδης ιστός αναλογεί σε ποσοστό μεγαλύτερο του 25% και 30% του σωματικού βάρους στους άνδρες και στις γυναίκες αντίστοιχα ποσοστό που μπορεί να φτάσει ή να υπερβεί το 50% του βάρους και σε σπάνιες περιπτώσεις το 70% (κακοήθης παχυσαρκία). Η δομή αυτού του λίπους είναι γενετικά καθορισμένη (δομικό λίπος) και διαφέρει ανάλογα με το φύλο. Διαφοροποιείται κατά την διάρκεια της ήβης, κατά την εποχή, δηλαδή, που αναπτύσσονται τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου.

Πιστεύεται ότι στο μέλλον θα διαχωριστούν ομάδες παχύσαρκων με κοινή ξεκαθαρισμένη αιτιολογία, για τους οποίους θα σχεδιάζεται και θα εφαρμόζεται εξειδικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα, όπως γίνεται σήμερα με την αναιμία, την υπέρταση και τον διαβήτη.

Η παχυσαρκία είναι αρρώστια της εποχής μας και εμφανίζεται όχι μόνο σε άτομα ευπόρων οικογενειών όπως παλιότερα, άλλα κυρίως σε λαϊκά στρώματα, όντας έτσι μια αρρώστια με δυσάρεστες επιπτώσεις, τόσο στον κοινωνικό-οικονομικό τομέα, όσο και στα δυναμικά βιολογικά αποθέματα μιας κοινωνίας, αφού είναι γνωστό ότι ευθύνεται για πολλές εκφυλιστικές παθήσεις, όπως η αρτηριοσκλήρωση, η υπέρταση, διάφορες καρδιοπάθειες και τέλος για την βράχυνση της ζωής αυτών των ατόμων.



Με δύο 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 έπαιξε το ρόλο μιας αποθήκης λίπους και να εξασφάλιζε την επιβίωση σε περιόδους λιμού, το μόνο που εξασφαλίζει σήμερα είναι η μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης του ατόμου.

## ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Παχύσαρκο παιδί θεωρείται εκείνο του οποίου το βάρος είναι κατά 10% - 20% περισσότερο από το φυσιολογικό για την ορισμένη ηλικία και το φύλο του.

Δυστυχώς τα ποσοστά των παχύσαρκων παιδιών χρόνο με τον χρόνο αυξάνονται, το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας έχει πάρει ανησυχητικές διαστάσεις “επιδημίας”, όχι μόνο για τη σωματική υγεία των παιδιών, αλλά και για την ψυχική τους κατάσταση. Για τις προηγμένες χώρες αποτελεί δημόσιο πρόβλημα υγείας.

Έρευνα που έγινε σε παγκόσμιο επίπεδο για την παιδική παχυσαρκία προειδοποιεί πως το ποσοστό της έχει πάρει την ανιούσα παγκοσμίως. Ανησυχητικό είναι το ποσοστό παχύσαρκων παιδιών σε ΗΠΑ, Κίνα και Ρωσία. Το γεγονός ότι τα ευρήματα βασίζονται σε έρευνα που έγινε σε παιδιά τριών χωρών ο πληθυσμός των οποίων αποτελεί το 1/4 του παγκόσμιου πληθυσμού μας προειδοποιεί πως στο μέλλον θα υπάρχουν πολλές παθήσεις που θα σχετίζονται με την παχυσαρκία.

Αν εμφανιστεί παχυσαρκία στα πρώτα χρόνια της ζωής, λέγεται υπερτροφική και μπορεί να είναι παροδική. Μερικές μελέτες έδειξαν ότι οι δύο κρίσιμες περίοδοι αύξησης του λίπους είναι στα έξι χρόνια και η εφηβεία. Ένα ερώτημα που γεννιέται είναι αν υπάρχει συσχέτιση της παιδικής παχυσαρκίας με την παχυσαρκία των ενηλίκων. Έχει παρατηρηθεί ότι περίπου τα μισά από τα παιδιά που είναι υπέρβαρα σε ηλικία ενός έτους, μόνο 20% θα γίνουν παχύσαρκα στα 21 τους. Χρειάζονται όμως ακόμη πολλές μελέτες και πολυετής παρακολούθηση για να αποσαφηνιστεί αν η παιδική παχυσαρκία συνεχίζεται και κατά την ενηλικίωση.



Αντίθετα τα άμεσα αποτελέσματα της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία είναι γνωστά:

1. Τα παχύσαρκα παιδιά είναι συνήθως ψηλότερα από τα υπόλοιπα.
2. Στα παχύσαρκα κορίτσια αρχίζει νωρίτερα η έμμηνος ρήση.
3. Αγόρια και κορίτσια έχουν τεράστια κοινωνικά και οικογενειακά προβλήματα λόγω του βάρους τους, γεγονός που τους δημιουργεί έντονα συμπλέγματα κατωτερότητας, ψυχολογική αστάθεια και πολλές φορές περιθωριοποίηση. Όπως και για τις περισσότερες ασθένειες, η ιατρική προσφέρει καλύτερες υπηρεσίες όταν καλείται να προλάβει παρά να θεραπεύσει. Αυτήν την στιγμή τα μόνα όπλα κατά της παιδικής παχυσαρκίας είναι η σωστή διατροφή η συστηματική άσκηση και η σωστή ενημέρωση.

