



Αθήνα 22 Οκτωβρίου 2009

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**«Προσέξτε το βάρος σας και ιδιαίτερα των παιδιών σας».**

Αυτό είναι το φετινό μήνυμα της **Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας** και της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας (26 Οκτωβρίου)**.

« Δυστυχώς η παχυσαρκία αποτελεί πλέον μάστιγα για την παγκόσμια κοινότητα , αλλά και για τη χώρα μας που βρίσκεται στις πρώτες θέσεις του καταλόγου με τους παχύσαρκους λαούς» τονίζει σε δηλώσεις της η πρόεδρος της **Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας** κα **Μ. Αναπλιώτου**.

**«Η παχυσαρκία, αναφέρει η κ Αναπλιώτου, δεν είναι απλώς αύξηση του σωματικού βάρους αλλά μας οδηγεί σε μονοπάτια σοβαροτάτων νοσημάτων με πολλαπλές επιπτώσεις , όπως ο σακχαρώδης διαβήτης ,η υπερλιπιδαιμία , και η αύξηση των καρδιοαγγειακών επιπλοκών (υπέρταση , στεφανιαία ).**

**«Για το λόγο αυτό, τονίζει από την πλευρά της η γραμματέας του Δ.Σ της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας καΔ Ζιάννη, στο μήνυμα της Ενδοκρινολογικής Εταιρείας θα πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στην πρόληψη , για την αποφυγή της παχυσαρκίας . Η πρόληψη αρχίζει από την παιδική ηλικία. Αυτό σημαίνει προσπάθεια της οικογένειας για την διατήρηση σωστού βάρους του παιδιού, γιατί κατά την παιδική ηλικία μπαίνουν τα θεμέλια της παχυσαρκίας της ενήλικης**

ζωής . Στην φάση αυτή το παιδί ,έμμεσα με το παράδειγμα της οικογένειας του, διδάσκεται την σωστή διατροφή , καθώς και την ύπαρξη του αθλητισμού στην καθημερινότητα του. Συνήθειες που συνήθως τον ακολουθούν και μετά ως ενήλικα».

Σύμφωνα με τους εκπροσώπους της **Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας** , η παχυσαρκία έχει λάβει διαστάσεις παγκόσμιας επιδημίας. Ο ένας στους δύο Ευρωπαίους είναι υπέρβαρος, ενώ σχεδόν ένας στους τρεις είναι παχύσαρκος.

**Ειδικά στην Ελλάδα, η κατάσταση είναι δυσμενέστερη. Τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι το 42% των Ελλήνων είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι, έναντι του 38% του μέσου Ευρωπαίου. Περίπου τρία στα δέκα αγόρια που βρίσκονται στην εφηβεία και ένα στα έξι κορίτσια έχουν υπερβολικό βάρος.**

Τα στοιχεία αυτά κατατάσσουν τη χώρα μας στις πρώτες θέσεις των πιο παχύσαρκων ευρωπαϊκών λαών.

### **ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, παχύσαρκο είναι το άτομο που έχει Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ = βάρος σε κιλά διαιρεμένου δια του ύψους του σε μέτρα στο τετράγωνο) μεγαλύτερο από 30. Αν ο ΔΜΣ είναι 25 - 29,9 θεωρείται υπέρβαρο. Ωστόσο, μεγαλύτερη σημασία φαίνεται ότι έχει η κατανομή του λίπους ή αλλιώς ο σωματότυπος .

Η παχυσαρκία ανδροειδούς τύπου καθρεφτίζει την αυξημένη περίμετρο μέσης έναντι εκείνης των μηρών, δηλαδή την παρουσία περισσής ποσότητας λίπους στην κοιλιακή χώρα, που όπως ονομάζεται επιστημονικά είναι ‘σπλαχνική παχυσαρκία’ . Διεθνείς Ιατρικές Εταιρείες που μελετούν την Παχυσαρκία και τον Σακχαρώδη Διαβήτη, ορίζουν ως ένδειξη ‘σπλαχνικής παχυσαρκίας’ , μετρήσεις πάνω από 0,88εκ για τις γυναίκες και πάνω από 102εκ για τους άνδρες ,που προκύπτει από το πηλίκο της περιμέτρου της μέσης προς εκείνη της λεκάνης στο ύψος των μηρών .

### **ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

Η συσσώρευση λίπους γύρω από τα μεγάλα όργανα της κοιλιάς (όπως το ήπαρ), όπως επισημαίνεται από τους ενδοκρινολόγους, πυροδοτεί την εμφάνιση πολλών διαταραχών όπως, για παράδειγμα, αντίσταση στην ινσουλίνη και υπερινσουλιναμία, διαταραχή μεταβολισμού των λιπιδίων, αλλά και αυξημένη αρτηριακή πίεση (υπέρταση). Οι καταστάσεις αυτές οδηγούν τελικά σε επιβάρυνση της καρδιακής λειτουργίας αθηρωματοσκλήρυνση και στην έκφραση καρδιαγγειακής νόσου.

Η μείωση του σωματικού βάρους ,έστω και λίγο, π.χ μόλις 5% , έχει ευεργετικά αποτελέσματα μειώνοντας εντυπωσιακά τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Ο στόχος μπορεί να επιτευχθεί με την υιοθέτηση των κανόνων της Μεσογειακής Διατροφής και την ένταξη στην καθημερινότητά μας της ήπιας άσκησης (περπάτημα).

### **ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΒΑΡΟΣ**

- Να ακολουθούμε υγιεινή διατροφή (όχι λιπαρά, γλυκά, παγωτά).
- Να μην βλέπουμε το φαγητό ως διασκέδαση.
- Να βάζουμε στο πιάτο μας συγκεκριμένη μερίδα φαγητού .
- Να γυμναζόμαστε
- Να προσπαθούμε να ασκούμεθα καθημερινά , έστω και λίγο π.χ αποφεύγοντας την χρήση μεταφορικού μέσου για μικρές αποστάσεις και προτιμώντας να περπατάμε .
- Στην αντιμετώπιση δυσκολίας εφαρμογής όποιου προγράμματος αδυνατίσματος κάνουμε η στην αναποτελεσματικότητα του , μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια από τους εξειδικευμένους στον τομέα ιατρούς και τα ιατρεία παχυσαρκίας που υπάρχουν στα δημόσια νοσοκομεία , καθώς και στα νοσοκομεία Παίδων.