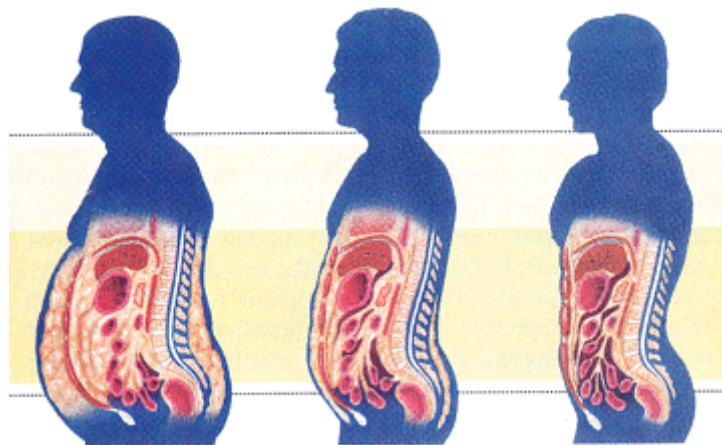


ΕΡΓΑΣΙΑ: Λ. ΕΛΙΝΑ Α2

ΘΕΜΑ: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η **παχυσαρκία** είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους κυρίως κάτω από το δέρμα, το υποδόριο λίπος όπως λέγεται, αλλά και σε διάφορα άλλα όργανα του σώματος.



Έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία, οδηγώντας σε μείωση του προσδόκιμου ζωής ή και αυξημένα προβλήματα υγείας. Η παχυσαρκία αυξάνει κυρίως τον κίνδυνο για υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη, και μέσω αυτών τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και εγκεφαλικά επεισόδια. Ακόμη, η παχυσαρκία αυξάνει τις πιθανότητες απόκτησης διαφόρων

ασθενειών, όπως καρδιοαγγειακές παθήσεις, ορισμένα είδη καρκίνου, οστεοαρθρίτιδα και άσθμα. Όσον αφορά τα αίτια της παχυσαρκίας, το πιο συνηθισμένο είναι η πρόσληψη με το φαγητό μεγαλύτερου αριθμού θερμίδων, απ' αυτές που χρειάζεται το άτομο για τις ημερήσιες ανάγκες του. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται σε δυσλειτουργία ορισμένων ενδοκρινών



αδένων.

Αίτια:

Η παχυσαρκία συνήθως οφείλεται σε υπερβολική πρόσληψη τροφών υψηλών σε ενεργειακή πυκνότητα, πρόσληψη μεγαλύτερου αριθμού θερμίδων, απ' αυτές που χρειάζεται το άτομο για τις ημερήσιες ανάγκες του και έλλειψη σωματικής άσκησης και σε γενετική προδιάθεση. Σε σπάνιες περιπτώσεις η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται σε δυσλειτουργία ορισμένων ενδοκρινών αδένων

σε φαρμακευτική αγωγή ή ψυχιατρική



ασθένεια.

Αντιμετώπιση:

- Η διατροφή και η σωματική άσκηση αποτελούν την βάση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Η ποιότητα της διατροφής μπορεί να βελτιωθεί με :

- τη μείωση κατανάλωσης τροφίμων, υψηλών σε ενεργειακή πυκνότητα , όπως αυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και σάκχαρα και με
- την αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών.

Συνεπώς η παχυσαρκία έχει βρεθεί ότι μειώνει το προσδόκιμο ζωής.

- Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας βασίζεται και στον συνδυασμό της

κατάλληλης διαίτας και της σωματικής άσκησης. Για να είναι ασφαλείς οι δίαιτες, πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, να προλαμβάνουν την απώλεια σωματικής πρωτεΐνης και άλλες επιπλοκές από τη χαμηλή πρόσληψη τροφής.



Η απώλεια του σωματικού βάρους πρέπει να γίνεται σταδιακά και να αποφεύγονται οι μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, που ίσως είναι πιο επικίνδυνες για την υγεία, από την ίδια την παχυσαρκία. Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας βάρους σε μια διαίτα είναι μισό με ένα κιλό την εβδομάδα. Πρέπει να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί σε δίαιτες που υπόσχονται

απότομη μείωση του βάρους.



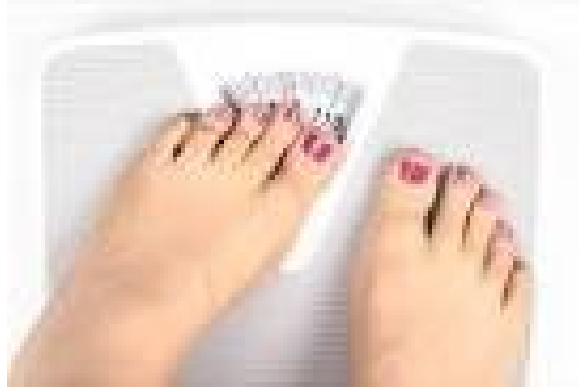
Σε φυσιολογικούς ενήλικες το λίπος του σώματος κυμαίνεται από 12% έως 20% του συνολικού βάρους. Οι περισσότεροι ειδικοί θεωρούν, ότι υπάρχει παχυσαρκία, όταν το σωματικό βάρος του ατόμου υπερβαίνει κατά 20% - 30% το ιδανικό βάρος για το φύλλο και την ηλικία του ατόμου αυτού.

Οι θερμιδικές ανάγκες ενός ατόμου ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία το φύλο, το επάγγελμα και τον τρόπο ζωής. Έτσι ένας άνδρας ηλικίας 25-50 ετών χρειάζεται κατά μέσο όρο περίπου 2700 θερμίδες καθημερινά, ενώ μια γυναίκα της ίδιας ηλικίας περίπου 2000 θερμίδες.



Σήμερα, η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να γίνεται ύστερα από ιατρική διερεύνηση, σχεδιασμό από εξειδικευμένο διαιτολόγο της κατάλληλης διαιτητικής αγωγής, που θα παρέχει:

- επαρκή ποσότητα θρεπτικών ουσιών
- εξασφάλιση βαθμιαίας απώλειας βάρους
- διατήρηση αποθεμάτων πρωτεΐνης και
- υποστήριξη για τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς.



Επίσης αναγκαία είναι η ψυχολογική ενίσχυση καθώς και η μεταθεραπευτική φροντίδα. Εκείνο βέβαια που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να διατηρήσουμε το σωστό βάρος μετά το τέλος της δίαιτας, υιοθετώντας τις κατάλληλες διατροφικές συνήθειες. Αυτό άλλωστε είναι και το δυσκολότερο, γιατί τα κιλά εύκολα χάνονται και εύκολα ξανακερδίζονται.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1>

<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=402>