

Η παχυσαρκία ορίζεται με το δείκτη μάζας σώματος (BMI), που υπολογίζεται από τον τύπο:

$$\frac{\text{βάρος σώματος (kg)}}{\text{ύψος (m)}^2}$$

Ο δείκτης αυτός είναι φυσιολογικός σε τιμές από 18,5- 25. Υπέρβαρος είναι ένας άνθρωπος με BMI 25- 29,9 και παχύσαρκος όταν το BMI είναι από 30 και πάνω.

### Πού οφείλεται η παχυσαρκία;

- Στην κληρονομικότητα
- Στις συνήθειες που αποκτούνται ήδη από την παιδική ηλικία
- Σε φάρμακα, όπως τα αντιδιαβητικά, κορτιζόνη, αντικαταθλιπτικά, αντιψυχωσικά
- Σπανίως, σε ενδοκρινοπάθειες, όπως το σύνδρομο Cushing, υποθυρεοειδισμός, πολυκυστικές ωοθήκες κ.α. Σε αυτές βέβαια τις περιπτώσεις συνυπάρχουν και άλλα συμπτώματα.

### Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

Μελέτες έχουν δείξει ότι η παχυσαρκία σχετίζεται με τα παρακάτω νοσήματα:

- Έμφραγμα, Στεφανιαία νόσος
- Αυξημένη πίεση
- Αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια
- Σακχαρώδη διαβήτη
- Εγκεφαλικό
- Θρομβώσεις
- Αναπνευστικά νοσήματα
- Χολολιθίαση
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- Οστεοαρθρίτιδα
- Καρκίνος

### Οι παχύσαρκοι πεθαίνουν πιο γρήγορα;

Οι παχύσαρκοι πεθαίνουν πιο γρήγορα σε σύγκριση με τους συνομήλικους τους με φυσιολογικό βάρος. Ο χρόνος επιβίωσης εξαρτάται από το μέγεθος του BMI, τα χρόνια που το άτομο είναι παχύσαρκος αλλά και τα νοσήματα που αυτό έχει εμφανίσει.

### Ποιες θεραπείες υπάρχουν;

**Δίαιτα:** Δεν έχει βρεθεί ότι κάποια διαίτα υπερέχει. Σημασία έχει το άτομο να μειώσει την τροφή, τρώγοντας 3 κύρια, μικρά γεύματα και 2-3 κολατσιά. Θα πρέπει να αποφεύγει τα έτοιμα φαγητά, τα γλυκά, τα αναψυκτικά, τα συσκευασμένα τρόφιμα και να τρώει άφθονα φρούτα και λαχανικά. Το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες και θα πρέπει να περιορίζεται σε ένα ποτό ημερησίως για τις γυναίκες και έως 2 για του άνδρες. Το άτομο θα πρέπει να χάνει 2-3 κιλά το μήνα ώστε η απώλεια να είναι σταθερή και να συγχρονίζεται με την αλλαγή στις συνήθειες. Μετά την επίτευξη του στόχου μεγάλη σημασία έχει η φάση της συντήρησης.

**Άσκηση:** Οποιαδήποτε άσκηση ωφελεί στην απώλεια των θερμίδων. Για την αρχή συνίσταται γρήγορο βάδισμα τριάντα λεπτών 3-4 φορές ημερησίως.

**Φάρμακα:** Τα φάρμακα ενδείκνυνται σε άτομα με BMI πάνω από 30 ή σε άτομα με BMI 27-30 που έχουν και άλλα προβλήματα υγείας. Τα φάρμακα δρουν είτε μειώνοντας την όρεξη είτε εμποδίζοντας την απορρόφηση του λίπους οπότε τότε προκαλούν διάρροια.

**Χειρουργείο:** Οι χειρουργικές επεμβάσεις ενδείκνυνται για άτομα που έχουν BMI πάνω από 40, είναι καλά ενημερωμένοι, έχουν μικρό κίνδυνο κατά τη διάρκεια του χειρουργείου και έχουν προσπαθήσει να χάσουν βάρος με όλα τα παραπάνω μέτρα.

Η παχυσαρκία οδηγεί σε σοβαρά νοσήματα και μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης. Η αντιμετώπιση της είναι απαραίτητη. Το υπέρβαρο ή παχύσαρκο άτομο χρειάζεται τακτική παρακολούθηση για να χάσει τα περιττά κιλά και κυρίως για να τα διατηρήσει. Ο ασθενής μαζί με τον ειδικό ιατρό θα επιλέξουν την κατάλληλη θεραπεία με στενή συνεργασία αλλά και θέληση του ασθενή.