

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. ΑντρονιΧος: Πολυπαραγοντική η εξίσωση της παχυσαρκίας

Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 03-11-2022

Author: Surface: 329.29 cm² Circulation: 10340

Subjects:



Πολυπαραγοντική η εξίσωση της παχυσαρκίας

Βασικό αίτιο παχυσαρκίας είναι η αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης σε σχέση με την ενεργειακή κατανάλωση. Αν δηλαδή η ενεργειακή πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από την ενεργειακή κατανάλωση, ο οργανισμός αποθηκεύει την περίσσεια ενέργειας ως λίπος. Η εξίσωση όμως αυτή δεν είναι απλή αλλά πολυπαραγοντική. Αποτελεί αποτέλεσμα γενετικών, περιβαλλοντικών, συμπεριφορικών, ορμονικών παραμέτρων ή και συνδυασμού αυτών.

Κληρονομικότητα. Μελέτες έχουν δείξει πως αν ένας γονέας είναι παχύσαρκος, τότε το παιδί έχει 50% πιθανότητες να γίνει παχύσαρκο, ενώ αν και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, το ποσοστό αυτό ανέρχεται



σε 80%. Υπάρχουν μάλιστα και κάποια σπάνια γενετικά σύνδρομα που οδηγούν σε παθολογική παχυσαρκία.

Σύγχρονος τρόπος ζωής. Ο έντονος σύγχρονος τρόπος ζωής ωθεί συχνά ένα δραστήριο επαγγελματικά άτομο σε ασταθές ωράριο διατροφής με επιλογές γρήγο-

ρου και υπερθερμιδικού φαγητού. Στο ίδιο πλαίσιο, η αθρόα και εύκολη διαθεσιμότητα ανθυγιεινών τροφών (σοκολάτες, μπισκότα, γλυκά, αναψυκτικά, fast food) διευκολύνει την καθημερινή κατανάλωσή τους.

Ελάττωση φυσικής δραστηριότητας. Η ανάγκη για καθημερινές μεγάλες μετακινήσεις καθώς και η διαθεσιμότητα των μέσων μαζικής μεταφοράς αλλά και των αυτοκινήτων μειώνουν το περπάτημα. Επίσης, ο περιορισμένος χρόνος λόγω εργασίας και άλλων υποχρεώσεων καθώς και οι πολλές ώρες μπροστά από τις οθόνες περιορίζουν την καθημερινή άσκηση.

Συναισθηματικοί λόγοι. Άγχος, κατάθλιψη, επαγγελματική, κοινωνική ή ερωτική απογοήτευση μπορούν να οδηγήσουν στο λεγόμενο comfort food ή παρηγορητικό φαγητό. Επίσης, το χρόνιο άγχος σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης, μιας ορμόνης που οδηγεί σε συσσώρευση λίπους στην κοιλιά.

Ελλειψη ύπνου. Ο περιορισμός ύπνου προάγει την υπερβολική πρόσληψη ενέργειας, χωρίς να μεταβάλλεται η ενεργειακή δαπάνη. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η στέρηση ύπνου προδιαθέτει σε κεντρική σπλαχνική παχυσαρκία.

Ορμονικά αίτια. Οι κύριες ενδοκρινοπάθειες που σχετίζονται με παχυσαρκία είναι: **α)** Οι διαταραχές του θυρεοειδούς αδένα. Αυτό αφορά κυρίως τον υποθυρεοειδισμό, την υπολειτουργία δηλαδή του θυρεοειδούς, οπότε ελαττώνεται ο μεταβολικός ρυθμός. Σπανιότερα αφορά τον υπερθυρεοειδισμό, δηλαδή την υπερλειτουργία. Στην περίπτωση του υπερθυρεοειδισμού έχουμε αυξημένο βασικό μεταβολισμό και καύσεις, αλλά λόγω αυξημένης όρεξης για φαγητό κάποιοι τελικά μπορεί να προσλάβουν βάρος. **β)** Η ινσουλινοαντίσταση και καταστάσεις που την παρουσιάζουν, όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών. **γ)** Η ανεπάρκεια της βιταμίνης D. **δ)** Κάποιες παθήσεις των επινεφριδίων, όπως το σύνδρομο Cushing, στο οποίο υπάρχει υπερκορτιζολαιμία.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώτανος του ΕΚΠΑ