



Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 04-05-2023

Author: Surface: 324.47 cm² Circulation: 10340

Subjects:



ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Μακροχρόνια οφέλη από την απώλεια βάρους

Σημαντικά μακροχρόνια οφέλη από την απώλεια σωματικού βάρους

Πολλοί γιατροί και ασθενείς αναγνωρίζουν ότι η απώλεια σωματικού βάρους συχνά ακολουθείται από ανάκτηση μερικών κιλών. Εκφράζουν λοιπόν ανησυχίες ότι αυτό καθιστά άσκοπη την όποια προσπάθεια απώλειας. Αυτή η θεώρηση συχνά γίνεται εμπόδιο για την παροχή ιατρικής υποστήριξης στους ανθρώπους με παχυσαρκία. Ωμως πρέπει να κατανοήσουμε ότι η απώλεια βάρους είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος μείωσης του κινδύνου για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακές παθήσεις.

Σε μια πρόσφατη μετανάλυση, ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από 124 προηγούμενες δημοσιευμένες μελέτες στις οποίες οι άνθρωποι έχασαν βάρος με προγράμματα αλλαγής συμπεριφοράς. Αυτά τα προγράμματα επικεντρώνονται σε αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η κατανάλωση υγιεινών τροφών και η αύξηση



της σωματικής δραστηριότητας. Ο μέσος συμμετέχων ήταν 51 ετών και θεωρήθηκε παχύσαρκος με βάση τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Η παχυσαρκία ορίζεται ως ΔΜΣ >30 kg/m². Κατά μέσο όρο, οι άνθρωποι έχασαν μεταξύ 5 και 10 κιλά και συνήθως ανα-

κτούσαν περίπου μισό κιλό τον χρόνο μετά το τέλος της παρέμβασης.

Τα άτομα που συμμετείχαν στα πιο εντατικά προγράμματα είχαν σημαντικά μακροχρόνια οφέλη, σε σύγκριση με τα άτομα που συμμετείχαν σε λιγότερο εντατικά προγράμματα ή που δεν ακολούθησαν κανένα επίσημο πρόγραμμα απώλειας βάρους. Τα συγκεκριμένα οφέλη είναι: α) η συστολική αρτηριακή πίεση μειώθηκε κατά 1,5 mm Hg 1 έτος μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα και ήταν 0,4 mm Hg χαμηλότερη στα 5 έτη, β) τα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c), ενός δείκτη που χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση του σακχαρώδους διαβήτη, σημείωσαν σταθερή μείωση για 5 έτη, γ) τα επίπεδα χοληστερόλης, ειδικά αυτά που αφορούν την κακή χοληστερόλη (LDL), ήταν σταθερά σημαντικά χαμηλότερα για 5 έτη σε σύγκριση με την αρχική τιμή. Τα οφέλη της απώλειας βάρους μειώνονταν, καθώς οι άνθρωποι ανακτούσαν όλο και περισσότερο βάρος, αλλά παρέμεναν κλινικά σημαντικά, ειδικά όταν η ανάκτηση αφορούσε μερικά μόνο κιλά.

Τα νέα αυτά ευρήματα θα μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ιδέα ασθενών και ιατρών για την αντιμετώπιση της ανάκτησης βάρους που συμβαίνει συχνά, όταν οι άνθρωποι σταματούν την προσπάθεια. Ειδικά στη σημερινή εποχή που έχουμε στη διάθεσή μας και αποτελεσματικά φάρμακα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

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