



Παχυσαρκία

Τι πρέπει να ξέρετε — αξιολόγηση, επιπτώσεις & αντιμετώπιση

Τι είναι η παχυσαρκία;

Η παχυσαρκία είναι η **χρόνια νόσος αυξημένης συσσώρευσης λιπώδους ιστού** που επηρεάζει αρνητικά την υγεία. Ορίζεται με βάση τον **Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ/BMI)**: $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος(kg)} / \text{ύψος}^2(\text{m})$. Δεν είναι θέμα «θέλησης» — είναι **πολυπαραγοντική νόσος** (γενετική, ορμονική, περιβαλλοντική, ψυχολογική). Η απώλεια έστω 5–10% του βάρους βελτιώνει σημαντικά την υγεία.

Κατηγορίες ΔΜΣ & επιπτώσεις στην υγεία

Κατηγορίες ΔΜΣ (BMI)	Επιπτώσεις στην υγεία
- Φυσιολογικό: 18.5–24.9 - Υπέρβαρος: 25–29.9 - Παχυσαρκία I: 30–34.9 - Παχυσαρκία II: 35–39.9 - Παχυσαρκία III (νοσογόνος): ≥ 40 Σημαντικό: Η περίμετρος μέσης είναι εξίσου σημαντική ($>94\text{cm}$ άνδρες, $>80\text{cm}$ γυναίκες = αυξημένος κίνδυνος)	Καρδιαγγειακές: - Υπέρταση, στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικό Μεταβολικές: - Διαβήτης τύπου 2 • Δυσλιπιδαιμία - Λιπώδες ήπαρ Μυοσκελετικές: - Οστεοαρθρίτιδα (γόνατα, ισχία) Αναπνευστικές: - Άπνοια ύπνου Άλλες: - Αυξημένος κίνδυνος ορισμένων καρκίνων - Κατάθλιψη, άγχος • Διαταραχές γονιμότητας

Αντιμετώπιση — πολυπαραγοντική προσέγγιση

Διατροφή (βάση κάθε θεραπείας)	Άσκηση	Φαρμακευτική & χειρουργική
Έλλειμμα 500–750 θερμίδων/ημέρα (ρεαλιστική απώλεια 0.5–1kg/εβδομάδα) - Μεσογειακή διατροφή - Πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα (κράτημα μυϊκής μάζας) - Φυτικές ίνες (κορεσμός) - Αποφύγετε: ζάχαρη, επεξεργασμένα τρόφιμα, αλκοόλ ΟΧΙ ακραίες δίαιτες (γιο-γιο effect)	Αεροβική: 150–300 λεπτά/εβδ. μέτριας έντασης - Βάδισμα, ποδήλατο, κολύμβηση Ενδυνάμωση: 2–3 φορές/εβδομάδα - Διατηρεί μυϊκή μάζα κατά απώλεια βάρους NEAT (καθημερινή κίνηση): - Σκάλες, βάδισμα 10.000 βήματα/ημέρα Αρχή: ξεκινήστε αργά, σταδιακή αύξηση	Φάρμακα (ιατρική συνταγή): GLP-1 αγωνιστές (Semaglutide, Liraglutide) — πολύ αποτελεσματικά - Orlistat Βαριατρικό χειρουργείο (ΔΜΣ ≥ 40 ή ≥ 35 με συνοσηρότητες): - Sleeve gastrectomy - Γαστρική παράβαση Ψυχολογική υποστήριξη: - CBT για διατροφή - Ομάδες υποστήριξης

Σημαντικά μηνύματα:

- Η παχυσαρκία είναι χρόνια νόσος, όχι έλλειψη θέλησης
- Ρεαλιστικοί στόχοι: 5–10% απώλεια βάρους έχει σημαντικά οφέλη
- Σταδιακή απώλεια (0.5–1kg/εβδ.) διατηρείται πιο εύκολα
- Η συμπεριφορική αλλαγή μακροπρόθεσμα είναι πιο σημαντική από βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα