

# Στόχοι στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

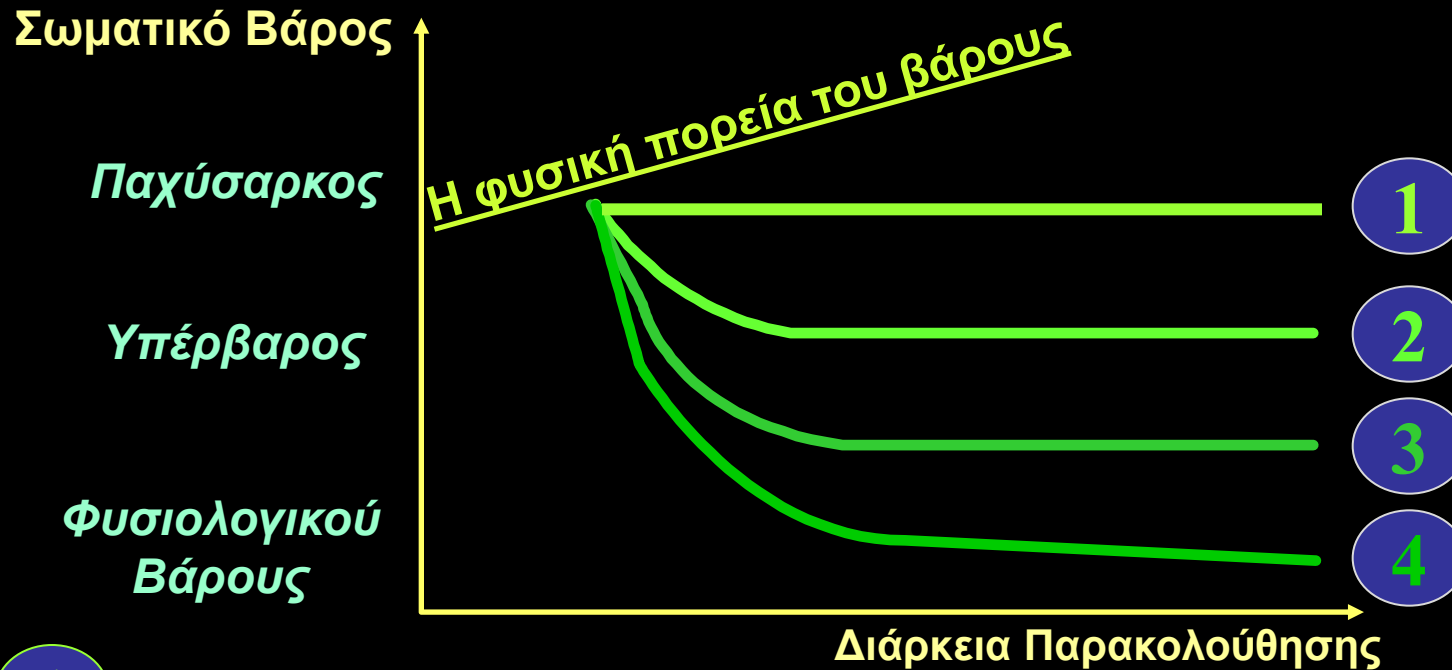
Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997. pp 161-180.



Καπάντας Ε.

# Τι θεωρείται επιτυχία στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Report of a WHO Consultation on Obesity , Geneva, 3-5 June 1997. pp 161-180.



- 1 Διατήρηση βάρους
- 2 Μικρή απώλεια βάρους με μείωση του σχετικού κινδύνου
- 3 Μέτρια απώλεια βάρους με σημαντική μείωση των παραγόντων κινδύνου
- 4 Απώλεια βάρους έως το φυσιολογικό με εκμηδενισμό των κινδύνων

Καπάντας Ε.

# Γενικές αρχές στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997. pp 223-228

- ✓ Είναι αδύνατον να υπάρξει απώλεια βάρους χωρίς αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο.
- ✓ Η μειωμένη πρόσληψη ενέργειας έχει ισχυρότερο θεραπευτικό αποτέλεσμα από την αύξηση της ενεργειακής κατανάλωσης.

# Παράγοντες χρησιμοποιούμενοι στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας



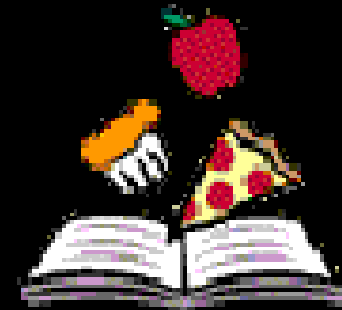
# Δίαιτες στη θεραπεία της παχυσαρκίας

- Δίαιτες πείνας
- Πολύ χαμηλής ενεργειακής περιεκτικότητας (VLCD)
- Δίαιτες μονοφαγίας
- Πρωτεϊνούχες δίαιτες
- Χυμικές δίαιτες
- Συμβατικές μικτού τύπου ολιγοθερμιδικές δίαιτες
- Δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρών
- Δίαιτα προσαρμοσμένη στο σωματικό βάρος (WARD)



# Μύθοι στη διαιτητική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

- Χημικές δίαιτες
- Συνδυασμοί τροφών
- Δεν τρώω πολύ και παχαίνω ή δεν αδυνατίζω
- Αλλαγή μεταβολισμού
- Μόνο υγρά για αποτοξίνωση
- Δυσκοιλιότης
- Κατακράτηση υγρών
- Τοπικό αδυνάτισμα
- Έλεγχος εφαρμογής της δίαιτας στα ούρα



## Κανόνες στη διαφήμιση του προϊόντος “Δίαιτα”

- ΔΕΝ πρέπει να απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους, εγκύους & πάσχοντες.
- ΔΕΝ πρέπει να υπόσχεται εξωπραγματικά μεγέθη απώλειας βάρους.
- ΔΕΝ πρέπει να προβάλλει ‘επιστημονική’ παρακολούθηση, εκτός εάν υφίσταται άμεσα θεραπευτής επιστήμων.
- ΔΕΝ πρέπει να διαφημίζεται ως αποτέλεσμα τροφίμου, μηχανήματος ή φαρμάκου, η απώλειας βάρους που προέκυψε από δίαιτα ή άσκηση (και όχι άμεσα από το διαφημιζόμενο προϊόν).
- Οι υποσχέσεις πρέπει να στηρίζονται σε επιστημονικές αποδείξεις.
- Παρουσίαση των σταδίων & μέσων του προγράμματος απωλείας βάρους
- Δήλωση της ειδικότητας και εξειδίκευσης των θεραπευτών.
- Αποκάλυψη του κόστους από συνοδά φάρμακα, ‘ειδικά τρόφιμα’, ‘μεθόδους’ & ‘μηχανήματα’.
- Επιστημονικοί & τεχνικοί όροι ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιούνται διότι ΔΕΝ απευθύνονται σε ειδικούς, αλλά σε κοινό.

# Κριτήρια του παχύσαρκου για αποδοχή της δίαιτας απώλειας βάρους

- ⊙ Είναι ασφαλής; Είναι υπό ιατρική παρακολούθηση;
- ⊙ Είναι η απώλεια βάρους λογική & ικανοποιητική;
- ⊙ Είναι πολύ σκληρή η δίαιτα;
- ⊙ Είναι εφαρμόσιμη και ακολουθήσιμη η δίαιτα;
- ⊙ Επηρεάζει την φυσιολογική ζωή του;
- ⊙ Έχει αποδεκτό κόστος; Χρειάζονται ειδικά τρόφιμα;
- ⊙ Χρησιμοποιούνται υποκατάστα γεύματος;
- ⊙ Χρησιμοποιούνται μαζί με τη δίαιτα φάρμακα; θυρεοειδικές ορμόνες; άλλα;





## Θεραπευτικές αρχές στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

- Όχι αναζήτηση “απλών” λύσεων σε “σύνθετο” πρόβλημα
- Επιλογή της χρονικής στιγμής για εφαρμογή της θεραπείας
- Επιλογή θεραπευτικών μεθόδων
- Καθορισμός εφικτών “στόχων”
- Κατανόηση & αποδοχή της μακροχρονιότητας της θεραπείας
- Διαρκής υποστήριξη
- Συμπεριφορά θεράποντος





Ασφάλεια  
Ταχύτητα  
Αποτελεσματικότητα



Τροποποίηση  
διαιτητικών  
συνηθειών

Διαιτητική  
Θεραπεία

Χαμηλό  
κόστος



Συνδυαστική θεραπεία  
για συνυπάρχοντα νοσήματα

# Σχεδιασμός επιτυχούς & αποτελεσματικής δαιτητικής αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας



- ⊕ Απόφαση
- ⊕ Προγραμματισμός της επιθυμητής απώλειας βάρους
- ⊕ Υπολογισμός των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών
- ⊕ Υπολογισμός της χρονικής διάρκειας της ολιγοθερμιδικής δίαιτας
- ⊕ Καθορισμός της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης
- ⊕ Υπολογισμός των αναλογιών των μακροστοιχείων του διαιτολογίου
- ⊕ Υπολογισμός & κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνες & άλατα
- ⊕ Προγραμματισμός των τροφών του διαιτολογίου
- ⊕ Μετά την απώλεια βάρους, σταδιακή αύξηση της θερμιδικής πρόσληψης
- ⊕ Καθορισμός της νέας χαμηλότερης ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης

# Η επίδραση της διαίτας στη θερμογένεση

## ✦ Σύσταση γευμάτων

- Πρωτεΐνες
- Λίπη
- Υδατάνθρακες
- Φυτικές ίνες
- Καρκεύματα - αφεψήματα

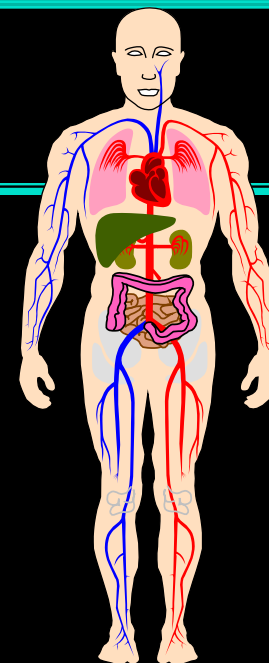


## ✦ Αριθμός γευμάτων

## ✦ Ωράριο γευμάτων



## Επιπλοκές της απώλειας βάρους από τα διάφορα συστήματα του οργανισμού



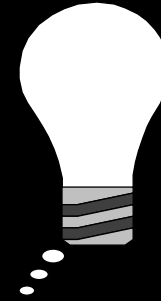
- **Καρδιαγγειακό**  
Υπόταση - Αρρυθμίες - Μυοκαρδιοπάθεια - Αιφνίδιος θάνατος
- **Αιμοποιητικό**  
Αναιμία - Λευκοπενία
- **Γαστρεντερικό**  
Χολολιθίαση - Δυσκοιλιότητα - Ατροφική γαστρίτις ή οισοφαγίτις
- **Μυοσκελετικό**  
Ουρική αρθρίτις - Κράμπες - Οστεοπόρωση - Καθυστέρηση ανάπτυξης
- **Καλυπτήριο**  
Τριχόπτωση - Κοιλονυχία - Γωνιακή χειλίτις - Αίσθημα ψύχους - Χαλάρωση
- **Νευρικό**  
Μονονευρίτιδες - Κεφαλαλγίες - Αίσθημα κόπωσης - Άγχος - Κατάθλιψη
- **Ενδοκρινικό**  
Αμηνόρροια - Μείωση της libido

# Σύσταση διαίτας απώλειας βάρους

- ❖ Υδατάνθρακες:  $\geq 100$  g/ημέρα (μακρομοριακοί)
- ❖ Πρωτεΐνες:  $\geq 0.8$  g/kg/ημέρα και  $\geq 1.75$ g/100kcal υψηλής βιολογικής αξίας
- ❖ Λίπη:  $\leq 30\%$  kcal/ημέρα
- ❖ Χοληστερίνη:  $\leq 300$  mg/ημέρα
- ❖ Φυτικές Ινες: 20-30 g/ημέρα
- ❖ Βιταμίνες:  $\geq$  ελάχιστα συστηνόμενες
- ❖ Ηλεκτρολύτες-Ιχνοστοιχεία:  $\geq$  ελάχιστα συστηνόμενες
- ❖ Νερό:  $\geq 1$  ml/kcal/ημέρα ή  $\geq 1$  L/ημέρα
- ❖ Οινοπνευματώδη: Μηδενική ή Ελάχιστη



## Δίαιτα προσαρμοσμένη στο σωματικό βάρος (WARD)



Θερμιδική αξία  $\rightarrow$  Σωματικό βάρος X συντελεστή (9-15)  
Αναλογία μακροστοιχείων δίαιτας  
Πρωτεΐνες: 20-30 %, Λίπη: έως 30%, Υδατάνθρακες: 40-60%.

### Επιτυγχάνει:

- Σταθερή απώλεια βάρους, αφού διατηρεί σταθερό αρνητικό ισοζύγιο
- Επιτυχέστερη σταδιακή προσαρμογή στη στέρηση
- Ηπιότερη μείωση της μεταβολικής δραστηριότητας

## Συμπτώματα του παχύσαρκου που ανακουφίζονται μετά δίαιτα απώλειας βάρους

### Απώλεια Βάρους 5-10 Kg

- ☞ Εύκολη κόπωση - Εξάντληση - Εφίδρωση
- ☞ Οσφυαλγία - Πόνοι αρθρώσεων: ισχία-γόνατα
- ☞ Στηθάγχη
- ☞ Αναπνευστική δυσχέρεια (λαχάνιασμα) - Ροχάλισμα
- ☞ Διαταραχές περιόδου: μηνορραγία - αμηνόρροια
- ☞ Στειρότητα
- ☞ Πολυδιψία - πολυουρία σε NIDDM

### Απώλεια Βάρους >10 Kg

- ☞ Σύνδρομο άπνοιας του ύπνου
- ☞ Οίδημα κάτω άκρων - κυτταρίτις
- ☞ Υπερτρίχωση

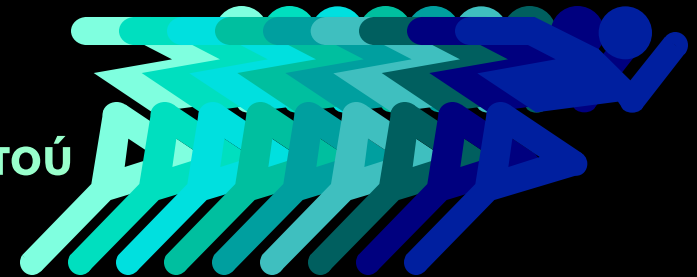




# Μηχανισμοί ευνοϊκής επίδρασης της άσκηση στην παχυσαρκία

Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3-5 June 1997. pp 220-222.

- Αυξάνει την ενεργειακή κατανάλωση
  - “Καίει” θερμίδες
  - Αυξάνει τη μεταβολική δραστηριότητα ηρεμίας
  - Αυξάνει τη μετασιτιακή θερμογένεση
- Βελτιώνει τη σύσταση του σώματος
  - Αυξάνει την απώλεια λίπους
  - Ελαχιστοποιεί την απώλεια μυϊκού ιστού
  - Μειώνει το ενδοκοιλιακό λίπος
- Μειώνει την ενεργειακή πρόσληψη
  - Μειώνει την όρεξη
  - Μειώνει την κατανάλωση λιπαρών τροφών
- Προλαμβάνει την επανάκτηση του απωλεσθέντος βάρους
- Μειώνει τη νοσηρότητα
- Προκαλεί θετικές ψυχολογικές επιδράσεις

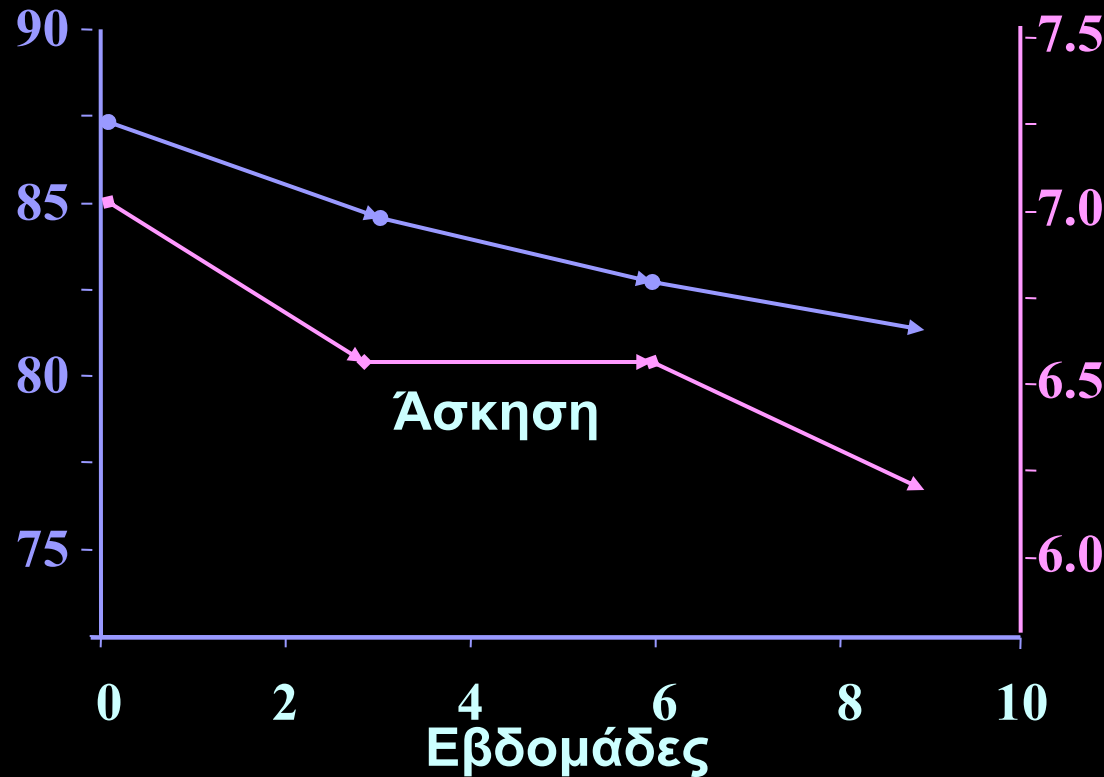


# Η επίδραση της άσκησης, στην οφειλόμενη στη δίαιτα απώλειας βάρους, μείωση της μεταβολικής δραστηριότητας

(Am J Clin Nut, 1987; 46: 893-9)

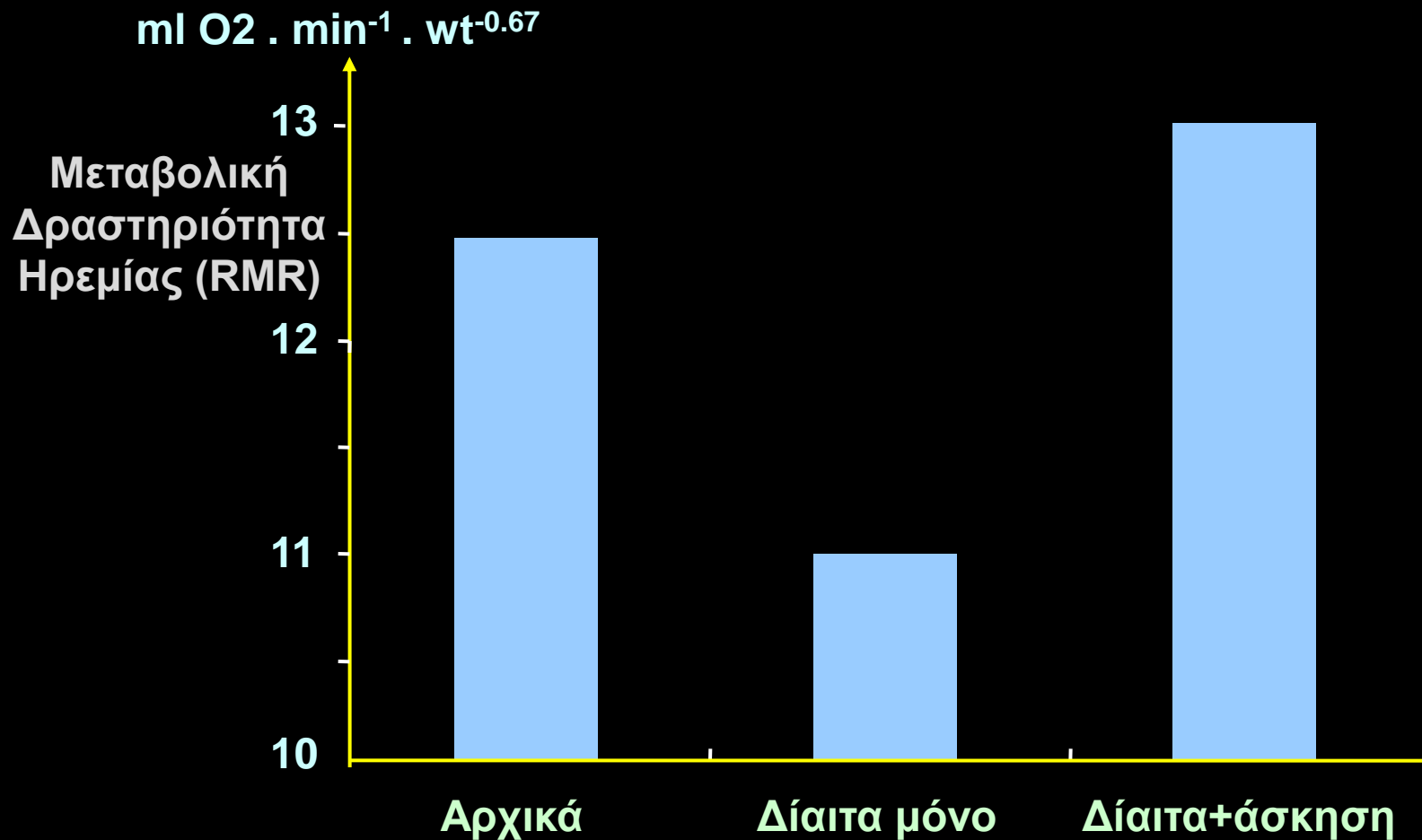
Σωματικό Βάρος (Kg)

RMR (MJ)



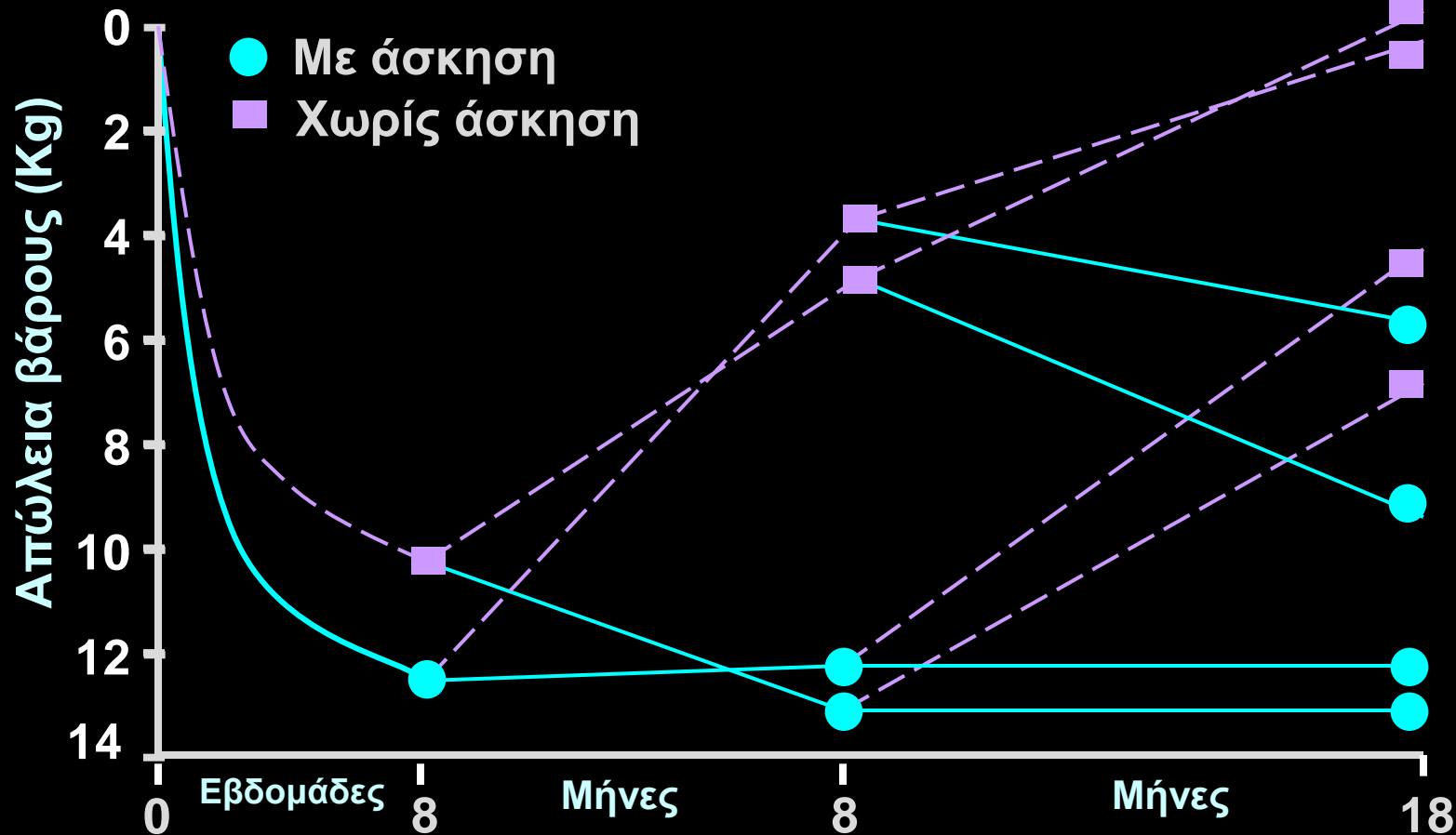
# Η προστατευτική επίδραση της άσκησης στη μείωση της RMR που προκαλείται από τη δίαιτα απώλειας βάρους

(Med Sci Sports Exerc, 1989; 21: 29-33)



# Η επίδραση της άσκησης στη δίαιτα απώλεια βάρους & στη μετέπειτα διατήρηση της επιτευχθείσης απώλειας

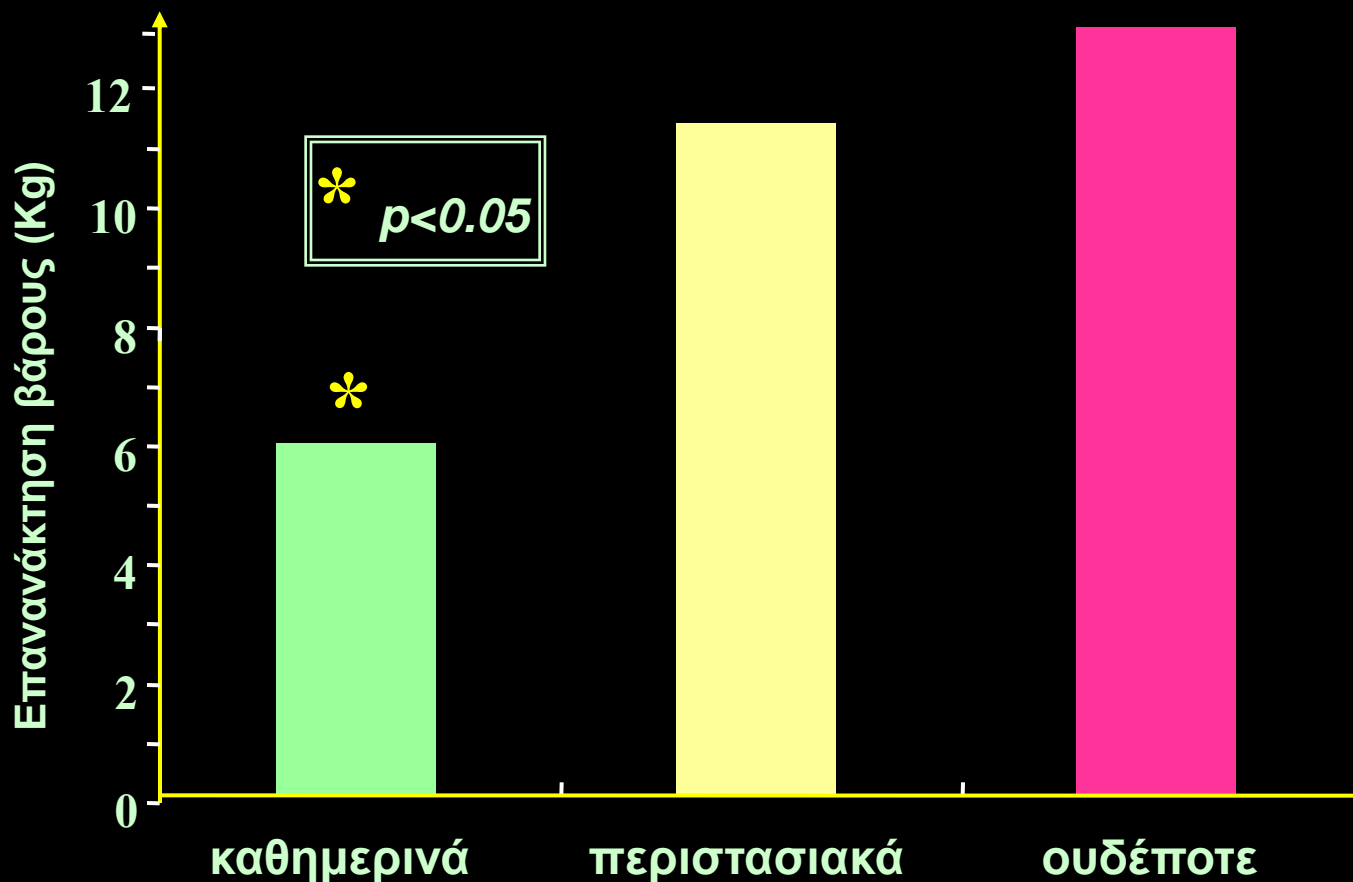
(Am J Clin Nutr, 1989; 49: 1115-23)



Καπάντας Ε.

# Η επίδραση της ποσότητας της άσκησης στην πρόληψη επανάκτησης βάρους

(Am J Clin Nutr, 1994; 60: 688-94)



# Η επίδραση της άσκησης στο ψυχολογικό τομέα του υπέρβαρου ατόμου



- Βελτιώνει τη διάθεση & την ενεργητικότητα
- Βοηθά στην αντιμετώπιση του stress
- Αυξάνει την αντίσταση στο αίσθημα της κόπωσης
- Βελτιώνει την αυτοεκτίμηση & την εικόνα του 'εγώ'
- Βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους & της μελαγχολίας
- Βοηθά στο χαλάρωμα & μειώνει το αίσθημα της πίεσης
- Βελτιώνει τον ύπνο
- Διευκολύνει & διευρύνει την κοινωνικότητα

# Σωματική δραστηριότητα και παχυσαρκία



Καπάντης Ε.

## Ο μοντέρνος τρόπος ζωής αυξάνει το σωματικό βάρος

Η χρήση κινητών τηλεφώνων & τηλεχειριστηρίων μειώνουν τη σωματική δραστηριότητα:



$$30 \text{ φορές} \times 10 \text{ m} = 300 \text{ m}$$

$$300 \text{ m} \times 365 \text{ μέρες} = 110 \text{ Km/έτος}$$

$$110 \text{ Km} / 4.6 \text{ Km/h} = 24 \text{ h/έτος}$$

$$24 \text{ h} \times 200 \text{ έως } 300 \text{ kcal} = 4800 \text{ kcal έως } 7200 \text{ kcal}$$

$$4800-7200 \text{ kcal}/7000 = 0.685 - 1.028 \text{ Kg λίπους/έτος}$$

$$0.685 - 1.028 \text{ Kg} \times 10 \text{ έτη} = 6.85 - 10.28 \text{ Kg λίπους}$$



# Τρόπος ζωής και Διατροφή



# Διατροφή, σωματική δραστηριότητα και παχυσαρκία



Τρώω για να ζω!



Ζω για να τρώω!