

## Η δυσμενής επίδραση της παχυσαρκία στους προδιαθεσικούς παράγοντες εμφάνισης καρδιοπάθειας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εδώ και δεκαετίες αναγνωρίσει την παχυσαρκία ως νόσο, και μάλιστα της έχει δώσει συγκεκριμένο κωδικό στο Διεθνές σύστημα Κωδικοποίησης Νόσων (ICD) και ως νόσος θα πρέπει να αντιμετωπίζεται από το σύγχρονο γιατρό και το παχύσαρκο άτομο. Είναι γνωστό ότι το αυξημένο σωματικό βάρος ευθύνεται σημαντικά για την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρδιοαγγειακών προβλημάτων. Και αυτό γιατί επιδρά δυσμενώς σε όλους τους κύριους μεταβολικούς παράγοντες, που προκαλούν στεφανιαία νόσο και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο όπως η δυσλιπιδαιμία, η υπέρταση και ο διαβήτης. Ας δούμε λοιπόν τη σχέση τους με την παχυσαρκία.

### Δυσλιπιδαιμία

Είναι αποδεδειγμένο ότι η παχυσαρκία συνοδεύεται από αύξηση της ολικής χοληστερόλης, αύξηση των τριγλυκεριδίων και μείωση της HDL-χοληστερόλης σε άνδρες και γυναίκες. Εάν εντός 15 ετών το σωματικό βάρος αυξηθεί κατά 2-10%, συνοδεύεται από αύξηση της χοληστερόλης κατά 41.5 mg, ενώ αν μειωθεί κατά 10%, η αύξηση της χοληστερόλης, εντός της 15ετίας είναι μόνο 2.6 mg. Σε μελέτη παρακολούθησαν τη χοληστερόλη ανδρών επί 32 έτη. Η μεταβολή των επιπέδων της σχετιζόταν με τη μεταβολή του σωματικού βάρους, δηλαδή όσο αύξανε το βάρος, αύξανε και η χοληστερόλη.

Συνοπτικά σήμερα γνωρίζουμε ότι:

α) Η παχυσαρκία συνοδεύεται από αύξηση της ολικής χοληστερόλης, αύξηση των τριγλυκεριδίων και μείωση της HDL-χοληστερόλης.

β) Οι ανωτέρω μεταβολές συσχετίζονται με την αύξηση του.

γ) Άτομα με φυσιολογικό βάρος σε νεαρή ηλικία, έχουν λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης δυσλιπιδαιμίας στα επόμενα έτη της ζωής τους.

δ) Αύξηση του σωματικού βάρους, συνοδεύεται από πολλαπλάσια αύξηση της χοληστερόλης σε όλες τις ηλικίες και στα δύο φύλα.

### Υπέρταση

Κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες αποδεικνύουν ότι συχνότητα της υπέρτασης στο γενικό πληθυσμό αυξάνει όσο αυξάνει το σωματικό βάρος. Σε μελέτη με 1 εκατομμύριο Αμερικάνους όλων των ηλικιών, βρέθηκε ότι σε άνδρες ηλικίας 20-39 ετών με φυσιολογικό σωματικό βάρος η συχνότητα υπέρτασης ήταν 7.2%, ενώ σε υπέρβαρα άτομα της ίδιας ηλικίας, η συχνότητα ανήλθε στο 17.6%. Ανάλογα ευρήματα υπήρξαν και σε άνδρες μεγαλύτερης ηλικίας, όπως και σε γυναίκες.

Ένα άλλο ενδιαφέρον στοιχείο που συμπεραίνεται από άλλη μελέτη είναι ότι παχύσαρκα άτομα όλων των ηλικιών με φυσιολογική αρτηριακή πίεση, είναι πολύ πιθανότερο να παρουσιάσουν στο μέλλον υπέρταση από ότι άτομα με φυσιολογικό βάρος.

Σήμερα γνωρίζουμε την ύπαρξη πολλών μηχανισμών μέσω των οποίων, η παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσει υπέρταση. Πρόσφατες μελέτες, αποδεικνύουν άμεση θετική συσχέτιση μεταξύ των επιπέδων της ενδογενούς ινσουλίνης και της υπέρτασης, κυρίως της διαστολικής. Επομένως, το γνωστό φαινόμενο της “ίνσουλινοαντοχής” με επακόλουθο την υπερινσουλιναίμια, που συναντάται στην παχυσαρκία, είναι αίτιο εμφάνισης υπέρτασης. Ενδιαφέρον είναι ότι και σε φυσιολογικού βάρους υπέρτασικά άτομα ανιχνεύθηκε υπερινσουλιναίμια και αντοχή στην ινσουλίνη. Ίσως, το

τελευταίο αυτό εύρημα, να δώσει ερμηνεία μελλοντικά σε μεγάλο μέρος από τις “ιδιοπαθείς” υπερτάσεις.

#### Διαβήτης

Σήμερα, είναι ευρέως αποδεκτό ότι η παχυσαρκία διαδραματίζει σπουδαιότατο ρόλο στην εμφάνιση του διαβήτη τύπου 2, σε άτομα με γενετική προδιάθεση. Αλλά και άτομα χωρίς οικογενές ιστορικό διαβήτη, όταν αύξησαν το σωματικό τους βάρος, παρουσίασαν αύξηση των επιπέδων γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα τους.

Επίσης, πληθώρα μελετών αποδεικνύουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, ανάλογα με το υπερβάλλον σωματικό βάρος. Είναι πλέον κοινή γνώση ότι όσο μεγαλύτερη η αύξηση του σωματικού βάρους στη διάρκεια της ζωής τόσο μεγαλύτερος και ο κίνδυνος να εμφανιστεί διαβήτης τύπου 2. Οι μελέτες επιβεβαιώνουν την κλινική εμπειρία, δηλαδή ότι η συντριπτική πλειοψηφία των διαβητικών τύπου 2, έχει σωματικό βάρος παραπάνω από το κανονικό.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η παχυσαρκία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του διαβήτη και κυρίως σε άτομα με γενετική προδιάθεση στη νόσο.

Επομένως, η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό προδιαθεσικό παράγοντα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων τόσο άμεσα όσο και μέσω της επίδρασής της σε όλους τους γνωστούς προδιαθεσικούς παράγοντες.

Ευθύμιος Καπάνταης

Παθολόγος – Διαβητολόγος

Διευθυντής Τμήματος Διαβήτη-Παχυσαρκίας-Μεταβολισμού

Ιδιωτικό Θεραπευτήριο Metropolitan