

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



Κέντρο Κοινότητας
Με παράρτημα ΡΟΜΑ Δήμου Σοφάδων

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΗ
ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ
Διεύθυνση: Αγ. Γεωργίου & Πλαστήρα
Κτίριο ΚΑΠΗ (2ος όροφος) Τηλ.: 2443 353328
e-mail: kentrokoinothtas@sofades.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΡΟΜΑ
Διεύθυνση: Αθηνών 10
Τηλ/FAX.: 2443 022400
e-mail: kentrokoinothtas@sofades.gr

ΥΠΟΔΟΧΗ, ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥΣ.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:
Δευτέρα - Παρασκευή
07:00-15:00



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
2014 - 2020



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
2014 - 2020



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η παχυσαρκία έχει αναγνωρισθεί παγκοσμίως ως μία από τις πιο επικίνδυνες και σοβαρές ασθένειες του 21ου αιώνα, η οποία έχει πλέον αποκτήσει διαστάσεις επιδημίας, καθώς ένας στους δύο Ευρωπαίους είναι υπέρβαρος, ενώ σχεδόν ένας στους τρεις είναι παχύσαρκος. Ένας απλός τρόπος εκτίμησης της παχυσαρκίας είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που εκφράζει το πηλίκο του σωματικού βάρους σε κιλά προς το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα. Ένα άτομο χαρακτηρίζεται λιποβαρές με ΔΜΣ < 18,5, φυσιολογικό με 18,5-25,0, υπέρβαρο με 25-30 και παχύσαρκο με ΔΜΣ >30 (30-35 στάδιο I, 35-40 στάδιο II, >40 στάδιο III).

Ταξινόμηση κινδύνου ανάλογα με τον ΔΜΣ και την περίμετρο μέσης

	ΔΜΣ*	Περίμετρος μέσης μικρότερη των 102cm για άνδρες και 88 cm για γυναίκες	Περίμετρος μέσης μεγαλύτερη των 102cm για άνδρες και 88 cm για γυναίκες
Ελλειποβαρής		—	—
Φυσιολογικός	18,5 - 24,9	—	—
Υπέρβαρος	25,0 - 29,9	Αυξημένος	Υψηλός
Παχύσαρκος	30,0 - 34,9	Υψηλός	Πολύ υψηλός
	35,0 - 39,0	Πολύ υψηλός	Πολύ υψηλός
Νοσογόνα παχύσαρκος	40,0 +	Εξαιρετικά υψηλός	Εξαιρετικά υψηλός



Η παχυσαρκία αποτελεί αναμφισβήτητη την πιο σημαντική διατροφική πάθηση στις ανεπτυγμένες χώρες και μπορεί να επηρεάσει τόσο την ποιότητα όσο και τη διάρκεια της ζωής των πασχόντων, καθώς είναι πλέον επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι σχετίζεται στενά με μια σειρά από σοβαρά προβλήματα υγείας, που μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο.

Επιπτώσεις Παχυσαρκίας

- **Σωματικές**
- **Καρδιαγγειακό σύστημα:** Αρτηριακή υπέρταση, Περιφερειακή αγγειοπάθεια, Καρδιακή ανεπάρκεια, Έμφραγμα
- **Μεταβολικές διαταραχές:** Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου II, αύξηση της χοληστερόλης του αίματος
- **Αναπνευστικό σύστημα:** Σύνδρομο υποαερισμού, Σύνδρομο υπνικής άπνοιας).
- **Μυοσκελετικό σύστημα:** Οστεοαρθρίτιδα ισχίων, γονάτων, Κήλες μεσοσπονδύλιων δίσκων, Οσφυαλγία
- **Γαστρεντερικό σύστημα:** Λιπώδης διήθηση ήπατος, αύξηση πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου στο ήπαρ, το παχύ έντερο, τη χοληδόχο κύστη, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- **Αναπαραγωγικό σύστημα:** Διαταραχές εμμήνου ρύσεως/πολυκυστικές ωθήκες, στυτική δυσλειτουργία, Αυξημένη επίπτωση επιπλοκών στην κύηση και στην εμφάνιση Καρκίνου ενδομητρίου και μαστού
- **Ψυχολογικές:** Αίσθηση «κοινωνικού στίγματος», Μελαγχολία, Κατάθλιψη, Μείωση αυτοεκτίμησης, Νευρογενής ανορεξία, Νευρογενής βουλιμία, Κακή ποιότητα ζωής
- **Κοινωνικές:** Στο μεγαλύτερο μέρος του σύγχρονου κόσμου, ειδικά του δυτικού, η παχυσαρκία αποτελεί στίγμα, παρότι σε άλλες εποχές της ιστορίας θεωρούταν σύμβολο πλούτου και γονιμότητας
- **Οικονομικές:** Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, μέχρι και το 7% των εθνικών προϋπολογισμών για την υγεία στην ΕΕ κάθε χρόνο ξοδεύεται για ασθένειες που συνδέονται με την παχυσαρκία

Πρόληψη και Θεραπεία

Η παχυσαρκία θεωρείται νόσος και επομένως η σωστή αντιμετώπισή της είναι ευθύνη του ειδικού γιατρού παθολόγου - διατροφολόγου. Μετά από έναν πλήρη ιατρικό έλεγχο με σκοπό να αποκλεισθούν πιθανά παθολογικά αίτια, η πιο υγιεινή αντιμετώπιση συνίσταται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, διαίτα και σωματική δραστηριότητα, δηλαδή αλλαγή του τρόπου ζωής και διατροφής. Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται η καλύτερη διαίτα για τη διατήρηση του σωστού σωματικού βάρους, την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, η διατροφική εκπαίδευση και η τροποποίηση των διατροφικών συνηθειών αποτελούν τα θεμέλια της πρόληψης και της αντιμετώπισης της παχυσαρκίας παιδιών και ενηλίκων.

Στα παιδιά η διαίτα πρέπει να είναι πάντα ισορροπημένη και να περιέχει όλα τα απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη τους θρεπτικά στοιχεία, ενώ συγχρόνως θα οδηγεί σε απώλεια του περιττού βάρους.

Στους ενήλικες, εφόσον κριθεί απαραίτητο, μαζί με τη διαιτητική αγωγή μπορούν να χορηγηθούν και φάρμακα, πάντα όμως κάτω από τον αυστηρό έλεγχο του ειδικού γιατρού, ενώ η σοβαρού βαθμού παχυσαρκία με επιπλοκές μπορεί να αντιμετωπισθεί και χειρουργικά.

Ωστόσο, η σωστότερη προσέγγιση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας παραμένει πάντα η πρόληψη, για την οποία την ευθύνη έχουν η πολιτεία, τα σχολεία, οι φορείς υγείας και η ελληνική οικογένεια.