

### Η έκταση του προβλήματος της παχυσαρκίας

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει πρόσφατα (στην Α μερική) η παχυσαρκία θεωρείται η δεύτερη αιτία θανάτου μετά το κάπνισμα. Ε νδεικτικό της υψηλής επικινδυνότητάς της είναι ότι προκαλεί τρεις φορές περισσότερους θανάτους απ' ό τι ο καρκίνος του εντέρου και του μαστού αθροιστικά! Αρκεί να αναφερθεί, ότι πάνω από το 1/6 του παγκόσμιου πληθυσμού είναι υπέρβαροι. Εξ αυτών τουλάχιστον 300.000.000 πάσχουν από νοσογόνο παχυσαρκία.

Στην Ελλάδα, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την αύξηση της παχυσαρκίας. Αξίζει να σημειωθεί ότι ένας στους τρεις πρόωρους θανάτους στη χώρα μας αποδίδεται στην παχυσαρκία.

### Μέτρηση της παχυσαρκίας: ΔΜΣ

Η παχυσαρκία μπορεί να μετρηθεί μέσω ενός δείκτη που εκφράζει το σωματικό βάρος σε σχέση με το ύψος. Ο δείκτης αυτός καλείται **Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)** ορίζεται ως το πηλίκο του σωματικού βάρους, σε κιλά, διαιρούμενο με το ύψος εις το τετράγωνο (σε μέτρα).

$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (σε κιλά)}}{\text{Ύψος} \times \text{Ύψος (σε μέτρα)}}$

- Φυσιολογικός ΔΜΣ : 18,5-24,9
- Υπέρβαρος ΔΜΣ: 25-29,9
- Παχύσαρκος ΔΜΣ: 30-34,9
- Σοβαρά Παχύσαρκος: 35-39,9
- Νοσογόνα Παχύσαρκος: 40-49,9
- Υπερνοσογόνα Παχύσαρκος: >50

### Παχυσαρκία και κίνδυνοι για την υγεία

Η παχυσαρκία είναι νόσος, διότι μειώνει αισθητά τη διάρκεια και την ποιότητα της ζωής και συνδέεται με την εμφάνιση ασθενειών όπως:

- Προβλήματα της καρδιάς και του κυκλοφοριακού, συμπεριλαμβανομένων της υπέρτασεως και των εγκεφαλικών
- Θρομβοεμβολικά προβλήματα
- Προβλήματα του αναπνευστικού
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπερλιπιδαιμία και υπερχοληστεριναίμια
- Οσφυϊσ χυαλγίες ή προβλήματα στις αρθρώσεις
- Δερματοπάθειες
- Χολολιθιάσεις
- Ακράτεια ούρων ή διαταραχές της εμμήνου ρήσεως
- Κάποιες μορφές καρκίνου

- Κατάθλιψη ή άλλα ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα

### Τα αίτια της παχυσαρκίας

Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος, εξαρτώμενη από νευροχημικούς, γενετικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Ανάλογα με την αιτιολογία, μπορεί να χωρισθεί σε ενδογενή και εξωγενή.

Το 5% των περιπτώσεων παχυσαρκίας έχουν ενδογενή αίτια, όπως μεταβολικές και ενδοκρινολογικές διαταραχές, διαταραχές των γονιδίων ob 1 και ob 2 ή εμφανίζονται ως παρενέργεια άλλων νόσων.

Το 95% του συνόλου, (των περιπτώσεων παχυσαρκίας) έχουν εξωγενή αίτια και αποδίδονται στην πολυφαγία και στην ελαττωμένη καύση θερμίδων.

### Τι επιτυγχάνεται με τη βαριατρική επέμβαση

Ο στόχος της βαριατρικής χειρουργικής είναι να βοηθήσει τον ασθενή να χάσει πάνω από το μισό του επιπλέον βάρους του, ώστε να βελτιώσει την κατάσταση της υγείας του.

Το χειρουργείο δε γίνεται για αισθητικούς λόγους.

Ο ασθενής, προτού λάβει την απόφαση να προχωρήσει σε χειρουργείο, πρέπει να λάβει υπόψη του ότι το χειρουργείο είναι κάτι μόνιμο. Θα πρέπει να αλλάξει τον τρόπο διατροφής του και να γίνει σταδιακά περισσότερο δραστήριος.

### Προϋποθέσεις για χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Προκειμένου να προβεί ο χειρουργός σε κάποια χειρουργική αντιμετώπιση θα πρέπει:

Ο ασθενής να είναι άνω των 18 ετών.

Ο Δ Μ Σ να ξεπερνά το 40. Πρέπει, δηλαδή, το βάρος του ασθενούς να υπερβαίνει το ιδανικό κατά 35-40 κιλά τουλάχιστον.

Ο Δ Μ Σ να είναι άνω του 35 και να συνυπάρχουν σοβαρά προβλήματα υγείας που συνδέονται με την παχυσαρκία.

Ο ασθενής να είναι υπέρβαρος πάνω από πέντε (5) χρόνια.

Να έχουν αποτύχει οι προσπάθειες να χάσει μόνιμα βάρος με συντηρητικές θεραπείες (δίαιτα και γυμναστική).

Να μην πάσχει ο ασθενής από κάποια άλλη ασθένεια, η οποία μπορεί να προκάλεσε την παχυσαρκία, όπως υποθυρεοειδισμό, νόσο Cushing κ.λπ.

Να μην κάνει κατάχρηση αλκοόλ και χρήση ναρκωτικών ουσιών

Ο ασθενής θα πρέπει να είναι έτοιμος να κάνει δραστικές αλλαγές στον τρόπο διατροφής και στον τρόπο ζωής του και να είναι προετοιμασμένος για μεγάλες αλλαγές στο σώμα του στο χρονικό διάστημα μετά το χειρουργείο.