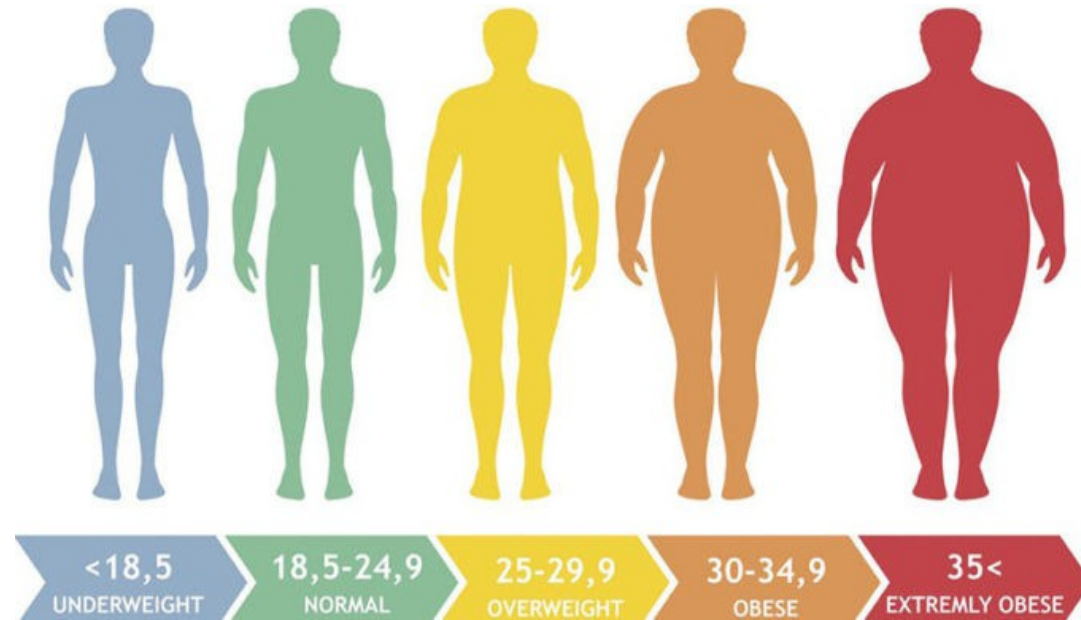


Διατροφή στην παχυσαρκία



Αγαπητού Βασιλεία

Ευθυβούλου Ραφαηλία



Αθήνα 2023

Παχυσαρκία

Ορίζεται ως η αυξημένη συσσώρευση σωματικού λίπους που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία.

“Πώς μπορώ να υπολογίσω εάν έχω φυσιολογικό σωματικό βάρος”; --> Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Δείκτης Μάζας	Κατηγορία
<18,5	Λιποβαρής
18,5-24,9	Φυσιολογικό
25-29,9	Υπέρβαρο
30-34,9	Παχυσαρκία I
35-39,9	Παχυσαρκία II
>40	Παχυσαρκία III

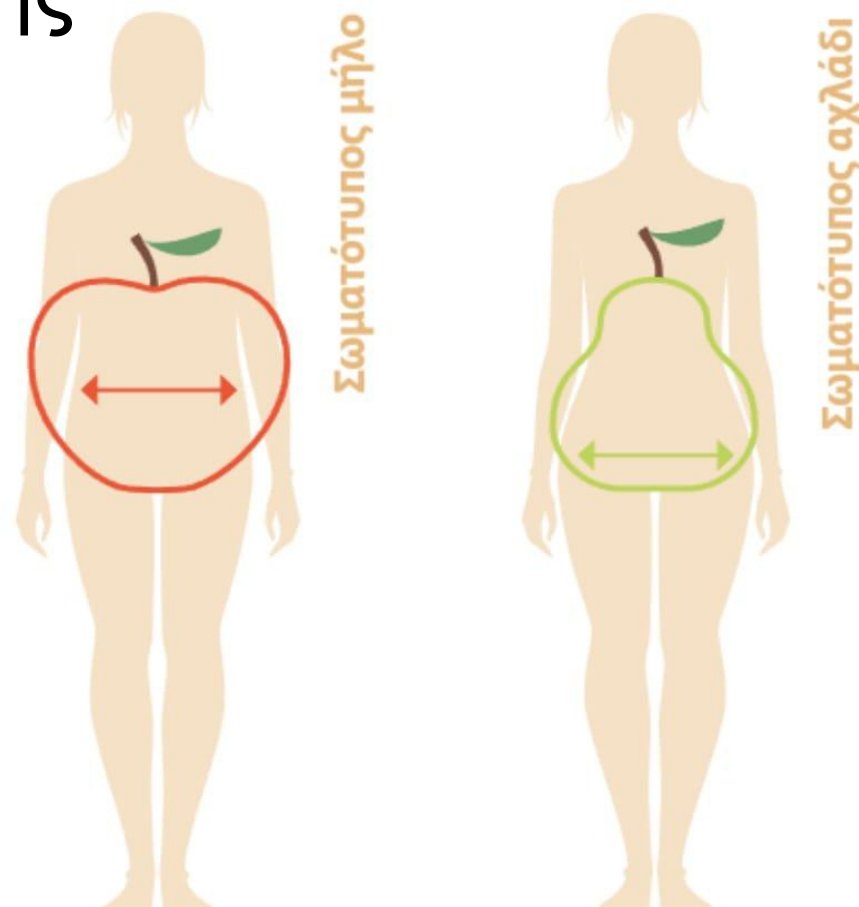
Κεντρικού τύπου παχυσαρκία

- Σημασία τρόπου εναπόθεσης του λίπους στο σώμα

- Περιφέρεια Μέσης

- Περιφέρεια Μέσης προς Περιφέρεια Ισχίων

- Αξιολόγηση κινδύνου απο τον θεράποντα ιατρό



Παχυσαρκία

Σχετίζεται με υψηλό κίνδυνο εμφάνισης:

- σακχαρώδη διαβήτη τύπου II,**
- καρδιαγγειακών νοσημάτων,**
- μυοσκελετικών προβλημάτων,**
- κάποιων μορφών καρκίνου κ.ά.**

Μια γρήγορη ματιά στα στατιστικά

Το 2022 περισσότεροι από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι παγκοσμίως ήταν παχύσαρκοι.

Εκτιμάται ότι ο αριθμός αυτός σχεδόν θα διπλασιαστεί έως το 2035, φτάνοντας στα 1,9 δισεκατομμύρια, που σημαίνει ότι **1 στους 4 από εμάς θα είναι παχύσαρκος.**

Στην Ευρώπη, το 2020, 192 εκατομμύρια ενήλικες ήταν παχύσαρκοι ενώ αναμένεται περαιτέρω αύξηση έως το 2035.

Στην Ελλάδα 1 στους 2 άντρες και 1 στις 3 γυναίκες είναι υπέρβαροι, ενώ 1 στα 6 άτομα είναι παχύσαρκο.

Εκτιμάται ότι το 2035 το **39% των ενηλίκων στην Ελλάδα** θα είναι παχύσαρκοι.

World Health Organization (WHO)

Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ)

Γιατί παίρνουμε ή χάνουμε βάρος;

Λαμβάνουμε ενέργεια απο την τροφή (ενεργειακή πρόσληψη) και δαπανούμε ενέργεια για την εκτέλεση των βασικών λειτουργιών του σώματος και την φυσική δραστηριότητα (ενεργειακή δαπάνη).



Όταν η ενεργειακή κατανάλωση είναι μικρότερη της ενεργειακής δαπάνης --> **αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο** --> το βάρος μειώνεται.






Απώλεια βάρους





- Πολλά διατροφικά μοντέλα μπορούν να οδηγήσουν σε απώλεια βάρους αρκεί να υπάρχει **αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**.
- **Βασικός άξονας είναι:**
 - έλεγχος της μερίδας
 - επιλογή υγιεινών τροφίμων
 - αποφυγή ενεργειακά πυκνών τροφίμων
- Χρειάζεται **εξατομίκευση και διατροφική εκπαίδευση**.

Οφέλη απώλειας βάρους

Η απώλεια βάρους μπορεί να μειώσει σημαντικά **τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών** από την παχυσαρκία.

Ακόμα και **5%** απώλεια βάρους έχει σημαντικά και μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία με τα πιο σημαντικά οφέλη να επιτυγχάνονται σε απώλεια **10-15%** ή και παραπάνω.

Diagnosis	Weight loss target %	Expected outcome
 Metabolic syndrome	10	Prevention of type 2 diabetes
 Type 2 diabetes	5-15	Reduction in HbA1c; reduction in diabetes medication; diabetes remission if short duration
 Dyslipidaemia	5-15	Lower triglycerides; increase HDL, decrease LDL
 Hypertension	5-15	Lower blood pressure; decrease in medication
 NAFLD	10-40	Reduction in intrahepatocellular lipids and inflammation

Diagnosis	Weight loss target %	Expected outcome
 PCOS	5-15	Ovulation; reduction of hirsutism; decrease in androgen levels; increase insulin sensitivity
 Sleep apnoea	7-11	Decrease apnoea/hypopnoea index
 Asthma	7-8	Improvement of FEV1
 GERD	≥10	Reduced symptoms

**Διατροφικές συστάσεις για
ισορροπημένη διατροφή και
πρόληψη της παχυσαρκίας
(World Health Organization)**

Η βάση της διατροφής θα πρέπει να είναι:

- τα φρούτα,
- τα λαχανικά,
- οι ξηροί καρποί,
- τα όσπρια και
- τα μη επεξεργασμένα δημητριακά.

Φρούτα και λαχανικά

Τουλάχιστον 400γρ (5 μερίδες) φρούτων και λαχανικών την ημέρα (εξαιρούνται τα αμυλούχα λαχανικά όπως η πατάτα).

Πρακτικές συμβουλές:

- Όλα τα γεύματα να συνοδεύονται απο μερικά λαχανικά.
- Καταναλώστε φρέσκα φρούτα και ωμά λαχανικά στα ενδιάμεσα σνακ.
- Επιλέξτε φρούτα και λαχανικά εποχής.
- Καταναλώστε ποικιλία (διαφορετικά χρώματα) φρούτων και λαχανικών.

Απλά σάκχαρα

Είναι τα σάκχαρα που προστίθενται απο την βιομηχανία τροφίμων και αυτά που υπάρχουν φυσικά στο μέλι και στους χυμούς φρούτων.

Λιγότερο απο το 10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης (ιδανικά 5%) --> αντιστοιχεί σε περίπου 25γρ ή 5κγ για ένα άτομο υγιούς σωματικού βάρους που λαμβάνει 2000 θερμίδες την ημέρα

Πρακτικές συμβουλές:

- Μειώστε την κατανάλωση σακχαρούχων ροφημάτων όπως αναψυκτικά, χυμούς, ενεργειακά ποτά κ.ά.
- Καταναλώστε φρέσκα φρούτα ως ενδιάμεσο σνακ και όχι τυποποιημένα τρόφιμα

Λιπαρά

Να αποτελούν λιγότερο του 30% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.

Ακόρεστα λιπαρά (π.χ.ψάρια, θαλασσινά, αβοκάντο, ξηροί καρποί, σπόροι) είναι **προτιμότερα** απο τα **κορεσμένα** λιπαρά (π.χ.λιπαρά κρέατα, βούτυρο, λάδι καρύδας) και απο τα **trans** λιπαρά (π.χ.έτοιμα αρτοσκευάσματα και γλυκίσματα).

Λιγότερο απο 10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης να προέρχεται απο κορεσμένα λιπαρά.

Ελάχιστη δυνατή κατανάλωση trans λιπαρών.

Λιπαρά

Πρακτικές συμβουλές:

- Μαγείρεμα στον ατμό ή βράσιμο αντί τηγάνισμα.
- Κατανάλωση άλιπου κρέατος και πάντα αφαίρεση του ορατού λίπους απο το κρέας.
- Ελαχιστοποίηση της κατανάλωσης υψηλά επεξεργασμένων τροφίμων και σνακ όπως έτοιμα cake, πίτες, μπισκότα κ.ά.

Αλάτι

Πρόσληψη λιγότερο απο **5γρ** ημερησίως (αντιστοιχεί περίπου σε 1κγ)

Οι περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να καταναλώνουν 9-12 γρ την ημέρα.

Προσοχή...το αλάτι χρησιμοποιείται ως **μέσο συντήρησης** άρα είναι παντού!

--->ψωμί, παξιμάδια, φρυγανιές, κριτσίνια, μπισκότα, κατεψυγμένα τρόφιμα, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, αλλαντικά κ.ά.

Αλάτι

Συνήθως καλύπτουμε τις ανάγκες μας απο το αλάτι που περιέχουν ήδη τα τρόφιμα χωρίς να προσθέσουμε επιτραπέζιο αλάτι.

Πρακτικές συμβουλές:

- Μην τοποθετείτε επιτραπέζιο αλάτι στο οπτικό σας πεδίο ενώ τρώτε.
- Περιορίστε τα τρόφιμα υψηλά σε αλάτι όπως οι έτοιμες σάλτσες και τα αρτοσκευάσματα.

**Διατροφικές συστάσεις
για απώλεια βάρους
(British Dietetic Association)**

Στόχος και σχέδιο δράσης

Για να επιτευχθεί απώλεια βάρους χρειάζεται **συγκεκριμένο σχέδιο δράσης** (δίαιτα / συμβουλές απο ειδικούς) και όχι αόριστες αλλαγές.

Στόχος:

- Συγκεκριμένος
- Μετρήσιμος
- Επιτεύξιμος / Ρεαλιστικός
- Χρονικά προσδιορισμένος

Απώλεια βάρους **5-10%** σε **διάστημα 3 – 6 μηνών** ή 0.5-1kg την εβδομάδα.

Στόχος και σχέδιο δράσης

Άλλοι δείκτες αξιολόγησης της **προόδου** (εκτός απο την ένδειξη της ζυγαριάς):

- περιφέρεια μέσης
- βελτίωση ύπνου
- ευεξία-κινητικότητα στην καθημερινότητα
- βελτίωση ψυχικής διάθεσης
- βελτίωση γαστρεντερικών συμπτωμάτων

Αυτοπαρακολούθηση

Φαίνεται πως οι ασθενείς που αυτοπαρακολουθούνται επιτυγχάνουν καλύτερα αποτελέσματα στην απώλεια βάρους και στη διατήρησή της.

Παραδείγματα τρόπων αυτοπαρακολούθησης:

- Ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων
- Ημερολόγιο σωματικής δραστηριότητας
- Ζύγιση 1 φορά την εβδομάδα

Θερμιδικό έλλειμμα

Για να επιτευχθεί απώλεια βάρους χρειάζεται να είμαστε σε θερμιδικό έλλειμμα.

Αποφυγή εξαντλητικών διατροφικών προτύπων (επαναπρόσληψη βάρους).



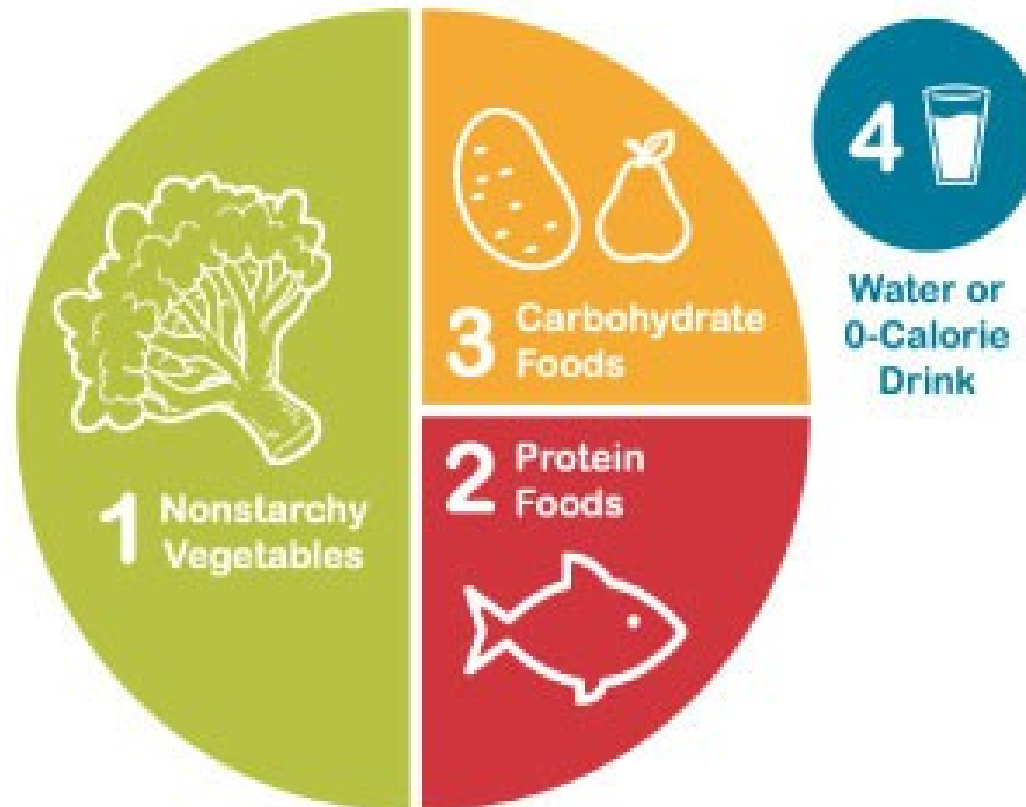
Θερμιδικό έλλειμμα

Συμβουλές στην πράξη:

- Οργανώστε την κουζίνα σας ώστε να έχετε διαθέσιμα πιο υγιεινά τρόφιμα και όχι τυποποιημένα.
- Στοχεύστε στην μείωση των ποσοτήτων (δεν ισχύει για τα λαχανικά) αλλά στον αποτελεσματικό κορεσμό (σημασία πρωτεϊνών).
- Προσπαθήστε να έχετε καθημερινά 3 βασικά γεύματα σε περίπου σταθερές ώρες.
- Προσθέστε ενδιάμεσα σνακ μόνο εάν αισθάνεστε πεινασμένοι.

Θερμιδικό έλλειμμα

Γεμίστε το μισό σας πιάτο με λαχανικά. Το 1/4 με καλής ποιότητας πρωτεΐνη όπως ψάρια, θαλασσινά, άλιπο κρέας, αυγά και το 1/4 με σύνθετους υδατάνθρακες όπως πατάτα, γλυκοπατάτα, αρακά, φασολάκια.



Θερμιδικό έλλειμμα

- Να είστε προσεκτικοί με τα τρόφιμα υψηλής επεξεργασίας τα οποία είναι υψηλά σε λιπαρά, αλάτι και πρόσθετα σάκχαρα όπως τα μπισκότα, τα πατατάκια, τα κριτσίνια κ.ά.
- Καταναλώστε το γεύμα σας συνειδητά με αργό ρυθμό και απολαύστε το!
- Αποφύγετε την κατανάλωση φαγητού ενώ κάνετε άλλες δραστηριότητες όπως παρακολούθηση τηλεόρασης ή ενασχόληση με το κινητό --> υπερφαγία
- Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, μετριάστε την κατανάλωση --> αύξηση ενεργειακής πρόσληψης.

Άσκηση

- Η **καθιστική ζωή** σχετίζεται με εμφάνιση:
 - παχυσαρκίας
 - καρδιαγγειακών νοσημάτων
 - σακχαρώδους διαβήτη.

- Η **συστηματική φυσική δραστηριότητα** μειώνει τον κίνδυνο για εμφάνιση:
 - στεφανιαίας νόσου,
 - εγκεφαλικού επεισοδίου,
 - σακχαρώδους διαβήτη,
 - υπέρτασης κ.ά.

Άσκηση

Συστάσεις:

- Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής.
- Ασκηθείτε για 30 λεπτά την ημέρα με μέτρια ένταση (π.χ. έντονο περπάτημα, χορός, κολύμπι).
- Για επιπλέον οφέλη στην υγεία, ασκηθείτε 5 ώρες την εβδομάδα με μέτρια ένταση ή 2.5 ώρες με υψηλή ένταση (π.χ. τρέξιμο, ποδηλασία, γρήγορο κολύμπι).

Σύνοψη συμβουλών για απώλεια βάρους

Ορίστε συγκεκριμένους στόχους.

Παρακολουθείστε τον εαυτό σας.

Στοχεύστε σε 3 βασικά γεύματα ημερησίως.

Γεμίστε το μισό σας πιάτο με λαχανικά και μοιράστε το υπόλοιπο ανάμεσα σε πρωτεΐνες και σύνθετους υδατάνθρακες.

Καταναλώστε με αργό ρυθμό και συνειδητά το γεύμα σας.

Ασκηθείτε συστηματικά.

Αποδεχτείτε ότι η ζωή μπορεί να είναι απρόβλεπτη και να σας αναγκάσει να παρεκκλίνετε από το πλάνο σας.

Απευθυνθείτε σε ειδικούς.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**