**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

**Παχυσαρκία είναι η παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα.**  Αυτή η αύξηση της ποσότητας του σωματικούς λίπους, συνεπάγεται βέβαια και αύξηση του σωματικού βάρους. Πέραν του αυξημένου βάρους εμφανίζεται και διαταραγμένο ισοζύγιο ενέργειας, δηλαδή η ενέργεια που προσλαμβάνεται μέσω της τροφής είναι υψηλότερη από την ενέργεια που καταναλώνεται-δαπανάται. Η παχυσαρκία που βασίζεται στην αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων του λιπώδους ιστού λέγεται «υπερτροφική» και του αριθμού «υπερπλαστική». Από το 1948 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) την έχει εντάξει στον κατάλογο των παθήσεων. Ως νόσος ορίζεται κάθε κατάσταση που μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα της ζωής. Για τους παχύσαρκους, η ποιότητα ζωής είναι σαφώς μειωμένη αλλά και συντομότερη, αφού εμφανίζουν συχνότερα πολλές και σημαντικές επιπλοκές υγείας, συγκρινόμενοι με άτομα φυσιολογικού βάρους. **Άτομα με ΔΜΣ (BMI=βάρος/ύψος2) μεγαλύτερο ή ίσο του 30 θεωρούνται παχύσαρκα.**

Η σοβαρή παχυσαρκία ενέχει κινδύνους για την υγεία καθώς παρουσιάζει επιπλοκές (σακχαρώδη διαβήτη, διαβήτη κύησης, καρδιαγγειακά, χολολιθίαση, εγκεφαλικό επεισόδιο, οστεοαρθρίτιδα, καισαρικές τομές, ψυχογενή νοσήματα, κ.ά.). Η συσσώρευση λίπους γύρω από την κοιλιά (κοιλιακή ή ανδροειδής ή ανδρική παχυσαρκία), η οποία παρατηρείται συνήθως στους άνδρες, προκαλεί πολύ συχνά εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσο, αρτηριοσκλήρυνση κλπ. Αντίθετα, η συσσώρευση λίπους στους μηρούς και τους γλουτούς (περιφερική ή γλουτιαία ή μηριαία ή γυναικεία παχυσαρκία), η οποία παρατηρείται συνήθως στις γυναίκες, προκαλεί κυρίως αγγειακά προβλήματα από τα κάτω άκρα, όπως φλεβική ανεπάρκεια κάτω άκρων (κιρσούς).

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας μπορεί να πραγματοποιηθεί με τέσσερις κυρίως τρόπους:

* Διαιτητική αντιμετώπιση
* Αύξηση φυσικής δραστηριότητας
* Φαρμακευτική αντιμετώπιση
* Χειρουργική αντιμετώπιση

Οι δυο τελευταίοι τρόποι ενδείκνυται μόνο σε περιπτώσεις υψηλού σωματικού βάρους (βάρος>140kg) και μόνο με την έγκριση ιατρού, πάντα σε συνδυασμό με τη διατροφική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Η διαιτητική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να πραγματοποιείται σε συνεργασία με ειδικούς. Στόχος της αποτελεί η προοδευτική απώλεια σωματικού βάρους και λίπους, πάντα σε συνδυασμό με ένα ισορροπημένο και θρεπτικό διαιτολόγιο.

**ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ**

Υποσιτισμός είναι η λήψη λιγότερης [τροφής](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE) από την κανονική ποσότητα, με αποτέλεσμα να μην τρέφεται καλά ο [οργανισμός](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_(%CE%B2%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1)) και να μην αναπτύσσεται ομαλά το [σώμα](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%8E%CE%BC%CE%B1_(%CE%B2%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1)) - ανεπαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Ο υποσιτισμός παρουσιάζεται όταν τα κύτταρα του σώματος δεν προσλαμβάνουν αρκετά θρεπτικά συστατικά, και συνήθως προκαλείται από το συνδυασμό δύο παραγόντων:(1) την ανεπαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών, θερμίδων, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων και (2) τις συχνές λοιμώξεις.

Τις περισσότερες φορές προκαλεί διαταραχές στο [πεπτικό σύστημα](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CF%80%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1) και καχεξία στο σώμα. Άλλα συμπτώματα που σχετίζονται με τον υποσιτισμό, είναι: η [αναιμία](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CE%BC%CE%AF%CE%B1) (έλλειψη [σιδήρου](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%AF%CE%B4%CE%B7%CF%81%CE%BF%CF%82)), κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη απόδοση, χλωμό πρόσωπο, ευπαθές και ξηρό δέρμα, αδυναμία, ζαλάδες, εύθραυστα [νύχια](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%8D%CF%87%CE%B9), έντονη [τριχόπτωση](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%81%CE%B9%CF%87%CF%8C%CF%80%CF%84%CF%89%CF%83%CE%B7) και θαμπό χρώμα [μαλλιών](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AC), μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος, κ.ά. Επίσης, τα άτομα που υποσιτίζονται στην παιδική και εφηβική ηλικία, εμφανίζουν συνήθως [οστεοπόρωση](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%BF%CF%80%CF%8C%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7) σε κάποια στιγμή της ενήλικης ζωής τους. Γενικά το φαινόμενο οδηγεί σε μείωση της ποιότητας ζωής του ατόμου. Μάλιστα, εάν το πρόβλημα συνεχιστεί για πολύ μπορεί να επιφέρει και θάνατο

Ο υποσιτισμός συμπεριλαμβάνει τα λιπόβαρα παιδιά (με μικρότερο βάρος σε σχέση με την ηλικία τους), τα χρόνια υποσιτισμένα (πολύ κοντά για την ηλικία τους), τα επικίνδυνα αδύνατα (καχεκτικά), και αυτά που τους λείπουν βιταμίνες και μέταλλα (ιωδιοπενία, σιδηροπενία κ.λπ.).

**Οι κατηγορίες του υποσιτισμού είναι οι παρακάτω:**

* **Ελλιποβαρές** ορίζεται το χαμηλό βάρος σώματος, αναλογικά με την ηλικία και το ύψος. Ένα παιδί μπορεί να είναι ελλιποβαρές, είτε γιατί το σωματικό βάρος είναι χαμηλό σε σχέση με το ύψος του, είτε λόγω καθυστερημένης ανάπτυξης (χαμηλό ύψος αναλογικά με την ηλικία).
* **Οξεία απώλεια σωματικού βάρους** είναι κατηγορία υποσιτισμού με άμεσο αποτέλεσμα τη χαμηλή αντίσταση του οργανισμού σε μολυσματικούς παράγοντες.
* **Έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών**, είναι όταν η χαμηλή ποιότητα διατροφής οδηγεί σε ανεπάρκεια ή έλλειψη ενός ή περισσοτέρων θρεπτικών ουσιών.

**Κατηγορία υποσιτισμού είναι και η παχυσαρκία με τις συνοδούς νόσους (διαβήτη, καρδιαγγειακά, κ.ά.) λόγω των άσχημων διατροφικών συνηθειών και της μειωμένης φυσικής δραστηριότητας.**

Όπως και στην παχυσαρκία, η αντιμετώπιση του υποσιτισμού μπορεί να πραγματοποιηθεί με διαιτητική αντιμετώπιση, πάντα σε συνεργασία διαιτολόγου και ειδικών επιστημόνων.