

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

- **Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα για τις σύγχρονες κοινωνίες.** Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα και την υπερβολική κατανάλωση φαγητού ευθύνεται σε ένα μεγάλο ποσοστό για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει χαρακτηρίσει την παχυσαρκία ως «νόσο», που μαστίζει το Δυτικό κόσμο, καθώς θεωρείται η δεύτερη αιτία θανάτου μετά το κάπνισμα.
- **Πλέον η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται και νόσος, λόγω των σοβαρών προβλημάτων υγείας που την ακολουθούν όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης, η υψηλή πίεση αίματος, μερικές μορφές καρκίνου με αποτέλεσμα τη μείωση του προσδόκιμου ηλικίας.** Το μέγεθος του προβλήματος επαληθεύεται από τον μεγάλο αριθμό ατόμων, που πάσχουν από τη νόσο και αναμένεται να καταλάβει ακόμα μεγαλύτερες διαστάσεις σε παγκόσμιο επίπεδο.

### ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΠΙΘΑΝΟΝ ΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

#### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ :

- Πέρα από τους γενετικούς παράγοντες, φαίνεται πως διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση της παχυσαρκίας και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες. Οι άνθρωποι αποκτούν διατροφικές συνήθειες μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον. **Αυτό σημαίνει ότι μπορεί κάποιο άτομο να έχει προδιάθεση για παχυσαρκία, που θα επιδεινωθεί, όταν και το οικογενειακό περιβάλλον έχει κακή διατροφική συμπεριφορά καθώς η ίδια η οικογένεια αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά .** Οικογένειες με παχύσαρκα άτομα έχουν τη συνήθεια να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε λιπαρά και άρα σε θερμίδες για παράδειγμα το «γρήγορο φαγητό», το επονομαζόμενο “fast food”, δίνει πολλές συγκεντρωτικά θερμίδες χαμηλής ποιότητας, οδηγώντας σταδιακά σε μεγάλη αύξηση βάρους.
- **Ο σύγχρονος τρόπος ζωής συμβάλλει στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.** Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, λόγω μεγάλου φόρτου εργασίας σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή και την αυξημένη κατανάλωση θερμίδων διαταράσσουν το ισοζύγιο ενέργειας και έρχεται σταδιακή αύξηση του σωματικού βάρους και λίπους. Ένας παχύσαρκος άνθρωπος μπορεί να έχει χαμηλότερη πρόσληψη θερμίδων από έναν αδύνατο, αλλά να έχει περίσσεια θερμίδων, γιατί δεν έχει φυσική δραστηριότητα.

#### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ :

- **Πολλές φορές οι άνθρωποι συνδέουν τη συναισθηματική τους κατάσταση με το φαγητό, θεωρώντας έτσι ότι αντιμετωπίζουν την κακή ψυχολογία τους.** Η διατροφική μας συμπεριφορά μπορεί να επηρεαστεί πολύ από τα συναισθήματα μας. Η επιλογή των φαγητών, η ποσότητα και η συχνότητα των γευμάτων μπορεί να σχετίζονται με την ψυχολογία μας. Συναισθήματα όπως άγχος, απογοήτευση, κατάθλιψη, ανία, συναισθηματική πίεση, μπορούν να οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση τροφής. Αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης είναι η μεγάλη αύξηση βάρους, που δεν μπορεί να ελεγχθεί. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι άλλο ένα

χαρακτηριστικό των παχύσαρκων, που έρχεται ως αποτέλεσμα της σωματικής και ψυχολογικής κακοποίησης ή της συναισθηματικής στέρησης κατά την παιδική ηλικία. Δύο μορφές διαταραχής της όρεξης και άρα και του βάρους λόγω ψυχολογικών παραγόντων είναι η ψυχογενής βουλιμία και η ψυχογενής ανορεξία.

#### **ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ :**

- **Η κληρονομικότητα παίζει επίσης έναν από τους σημαντικότερους ρόλους στην εμφάνιση της παχυσαρκίας.** Έρευνες έδειξαν ότι όταν και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι, οι πιθανότητες να είναι και το παιδί φτάνουν το 80%. Αν ένας από τους δύο είναι παχύσαρκος το ποσοστό μειώνεται στο 50% , ενώ εάν κανένας από τους δύο γονείς δεν είναι, τότε το ποσοστό μειώνεται στο ελάχιστο 10%. Πρόσφατα η ανεύρεση ενός γονιδίου, που είναι υπεύθυνο για τη σύνθεση μιας πρωτεΐνης, που ονομάζεται «λεπτίνη», φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

#### **ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ :**

- **Υπάρχουν περιπτώσεις παχυσαρκίας, που εμφανίζονται ως αποτέλεσμα χαμηλού Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού.** Βασικός μεταβολισμός είναι το ελάχιστο ποσό ενέργειας, που απαιτείται για τη διατήρηση του ανθρώπινου οργανισμού στη ζωή, δηλαδή για να επιτελεστούν οι βασικές του λειτουργίες (αναπνοή, καρδιακή λειτουργία, διατήρηση θερμοκρασίας κ.α.). Οι παχύσαρκοι έχουν διαταραχές του μεταβολισμού, με αποτέλεσμα την διαταραχή του βάρους. Κάποιες ορμονικές διαταραχές επίσης φαίνεται πως δημιουργούν την προδιάθεση για παχυσαρκία. Συχνά οι παχύσαρκοι εξετάζονται για υποθυρεοειδισμό.

### **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ**

#### **ΒΟΥΛΙΜΙΑ**

Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από συχνά επεισόδια υπερφαγίας, δηλαδή κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, που ακολουθείται όμως από εκκαθαριστικές μεθόδους, όπως είναι οι εμετοί, η χρήση διουρητικών, καθαρικών, η νηστεία ή η υπερβολική άσκηση. Ο κύκλος της υπερφαγίας και των εμετών καταλήγει να γίνεται καταναγκαστικός, καθώς τα άτομα με βουλιμία νιώθουν ότι δεν μπορούν να σταματήσουν ή να ελέγξουν τι και πόσο τρώνε. Αυτή τη συμπεριφορά συνοδεύουν έντονα αισθήματα ενοχής και ντροπής.

#### **ΑΝΟΡΕΞΙΑ**

Σε αντίθεση με το όνομα της, η ανορεξία δεν σημαίνει απώλεια της όρεξης. Τα άτομα που πάσχουν από ανορεξία έχουν έναν έντονο φόβο μην παχύνουν και καταλήγουν να είναι όλο και πιο αδύνατα, περιορίζοντας την τροφή τους υπερβολικά. Ορισμένα άτομα χρησιμοποιούν και άλλες ακραίες συμπεριφορές για να πετύχουν ένα πολύ χαμηλό φυσιολογικό βάρος, που όμως ποτέ δεν τους είναι αρκετά χαμηλό. Το φαγητό, το βάρος τους και το σχήμα του σώματος κυριαρχεί στη σκέψη τους, επηρεάζοντας την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής τους. Λόγω του χαμηλού σωματικού βάρους

και την υποθρεψία που υποβάλλουν τον εαυτό τους, επηρεάζεται σημαντικά η υγεία τους. Παρόλα αυτά, αρνούνται την σοβαρότητα της κατάστασης.

## **ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ**

Μία διαταραχή πρόσληψης τροφής που εντοπίστηκε πρόσφατα είναι η ορθορεξία, όπου παρατηρείται εμμονή σχετικά με την κατανάλωση μόνο των τροφών που θεωρεί το άτομο υγιεινές. Οι τροφές επιλέγονται αποκλειστικά με βάση το περιεχόμενο και την διατροφική αξία τους, με σκοπό την προάσπιση της υγείας του και την αποφυγή των αρνητικών επιπτώσεων ορισμένων συστατικών των τροφών. Απολαμβάνει το φαγητό μόνο εφόσον το θεωρεί υγιεινό. Ομοιάζει σε αρκετά σημεία με την ανορεξία, όπως στην επίμονη άρνηση του ατόμου να καταναλώσει οτιδήποτε δεν θεωρεί υγιεινό και την αποφυγή κοινωνικών εκδηλώσεων επειδή δεν μπορεί να ελέγξει την τροφή του. Σε περίπτωση που παρεκκλίνει από τον στόχο του, βιώνει έντονη συναισθηματική αναστάτωση.

## **ΑΙΤΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ**

- **Πολύ συχνά τα συναισθήματα μας υπαγορεύουν τι και πότε να φάμε και όχι η βιολογική πείνα. Το φαγητό έρχεται να καλύψει και άλλες ανάγκες και συνδέεται με την ψυχική μας διάθεση.** Όταν όμως αυτή η σύνδεση γίνει ισχυρή και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη διατροφική μας συμπεριφορά, τότε μιλάμε για «συναισθηματική πείνα». Οι άνθρωποι, που βιώνουν κάτι αντίστοιχο νιώθουν ανήμποροι να ελέγξουν την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής, που καταναλώνουν. Ιδιαίτερα, όταν αισθάνονται άγχος, ανασφάλεια, θυμό και κατάθλιψη προβαίνουν στη υπέρμετρη κατανάλωση φαγητού, για να μεταστρέψουν τα συναισθήματα, που τους βαραίνουν, αλλού.
- Η αφθονία των αγαθών έχει συμβάλλει καθοριστικά στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου, τη σημαντική μείωση των λοιμωδών ασθενειών και την αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης. **Ωστόσο, ο υπερκαταναλωτισμός είναι στενά συνυφασμένος με πολλές διατροφικές διαταραχές,** επειδή οι άνθρωποι δεν έχουν πλέον μέτρο και επιθυμούν να γευτούν τα πάντα, με αντίκτυπο τη φθορά της σωματικής τους εικόνας, αλλά και της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Έτσι, οι διατροφικές διαταραχές έρχονται να αντισταθμίσουν με λανθασμένο τρόπο την υπερκατανάλωση φαγητού.
- Τα ΜΜΕ προβάλλουν πρότυπα, τα οποία στηρίζονται σε μια καλλίγραμμη εξωτερική εμφάνιση, όπου το πάχος θεωρείται κατακριτέο. Οι διαφημίσεις χρησιμοποιούν ως μοντέλα ανθρώπους, που είναι σωματικά εύρωστοι, οπότε εξοικειώνουν τους δέκτες μόνο με την αντίστοιχη εικόνα. Συνεπώς, αποκλείουν αισθητικά ό,τι δε συνάδει με αυτή την εικονική πραγματικότητα. Παράλληλα, τα πρότυπα, που προβάλλονται στηρίζονται στο «φαίνεσθαι» και όχι στο «είναι», δηλαδή στηρίζονται καθαρά στην άρτια και αψεγάδιαστη εξωτερική εμφάνιση.
- Επιπρόσθετα, λόγω της επιρροής, που δέχεται το παιδί από το σχολικό περιβάλλον, **οι εκπαιδευτικοί δε φροντίζουν να ενημερώνουν τους μαθητές με σαφήνεια για τα διατροφικά ζητήματα** και να εντάσσουν στη διδασκαλία απλά παραδείγματα διατροφικής αγωγής.
- **Τέλος, τόσο η οικογένεια, όσο και το σχολείο δεν αναπτύσσουν την κριτική σκέψη του παιδιού, όσον αφορά στα κελύσματα της βιομηχανίας της μόδας.** Ακόμη, δεν καλλιεργούν την αυτοεκτίμηση στα νεαρά παιδιά, ώστε να αποδεχτούν και να αγαπήσουν το σώμα τους,

όπως είναι με όλες τις ατέλειές του, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στην καλλιέργεια μιας ολοκληρωμένης και υγιούς προσωπικότητας.

#### ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

- Η οικογένεια, ως πρωτογενής φορέας κοινωνικοποίησης οφείλει να μυήσει τους νέους στην υγιεινή διατροφή. Ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά μοντέλα, είναι εκείνο της μεσογειακής διατροφής, το οποίο συνδυάζει προϊόντα γεωργίας, αλιείας και κτηνοτροφίας σε ένα επαρκές ισοζύγιο. **Οι γονείς οφείλουν να μάθουν από μικρή ηλικία το παιδί να ακολουθεί ένα διατροφικό μοντέλο, το οποίο αποκλίνει από τη βιομηχανία του γρήγορου και ευτελούς φαγητού. Παράλληλα, οι γονείς οφείλουν να αναθρέψουν τα παιδιά τους με ορθές αξίες και πρότυπα, που δε βασίζονται στο «φαίνεσθαι» αλλά στο «είναι».** Μάλιστα, είναι απαραίτητο να διδάξουν στα νεαρά άτομα την αγάπη προς τον εαυτό τους, ώστε να καλλιεργήσουν στην πορεία τη ικανότητα να απαξιώνουν επιφανειακά πρότυπα, που στηρίζονται μόνο σε μια καλλίγραμμη εξωτερική εμφάνιση. Αυτό φυσικά, δε σημαίνει ότι τα παιδιά πρέπει να οδηγηθούν στο άλλο άκρο και να μην επιδιώκουν μια σωστή διατροφή και επαρκή σωματική άσκηση, τα οποία εξασφαλίζουν την σωματική και ψυχική υγεία.
- Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να φροντίζουν για την ενημέρωση των μαθητών με σαφήνεια για τα διατροφικά ζητήματα και να εντάσσουν στη διδασκαλία απλά παραδείγματα διατροφικής αγωγής. **Ως δευτερογενής φορέας κοινωνικοποίησης, το σχολείο μπορεί και οφείλει να διαμορφώνει ορθά πρότυπα, που δε στηρίζονται αποκλειστικά στην εμφάνιση. Με αυτόν τον τρόπο, ο σχολικός φορέας θα μπορέσει να περιστείλει και σε ένα μεγάλο βαθμό τον σχολικό εκφοβισμό, που σχετίζεται με μαθητές, που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το βάρος τους και συνεπώς στοχοποιούνται.**
- Τα ΜΜΕ διαδραματίζουν καταλυτικό ρόλο στην προώθηση προτύπων, που σχετίζονται με την εξωτερική εμφάνιση. **Συνεπώς, θα μπορούσαν να προβάλλουν περισσότερο άτομα, που δεν ανταποκρίνονται στις άψογες αναλογίες, μιας επίπλαστης πραγματικότητας, ώστε κυρίως οι νέοι να αντιληφθούν ότι η βιομηχανία της μόδας και της διαφήμισης δεν αντανακλά την πραγματικότητα.**