



// ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΟΥΝ ΤΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ //

Παχυσαρκία: Γιατί έχει γίνει η νόσος του σύγχρονου κόσμου

Ώρα μηδέν για άμεσες παρεμβάσεις υπό τη σκιά αρνητικών προβλέψεων για την αύξηση των παχύσαρκων ατόμων

Γράφει η **Βίκυ Κουρλήμιν**

Η παχυσαρκία έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα δημόσιας υγείας του 21ου αιώνα και συχνά χαρακτηρίζεται ως η νόσος της σύγχρονης εποχής. Η αύξηση των ποσοστών παχυσαρκίας σε παγκόσμιο επίπεδο έχει ανησυχήσει τόσο τους ειδικούς όσο και τις κυβερνήσεις, καθώς συνδέεται με πλήθος χρόνιων ασθενειών και αυξημένη θνησιμότητα.

Τα στατιστικά προκαλούν έντονο προβληματισμό. Το 2022 το 43% των ενηλίκων στην Ευρώπη ήταν υπέρβαροι και το 16% παχύσαρκοι. Ορισμένες χώρες, όπως η Ρουμανία, η Μάλτα και η Τσεχία, καταγράφουν ποσοστά άνω του 60%. Παράλληλα, η παχυσαρκία στα παιδιά αυξάνεται με ανησυχητικούς ρυθμούς. Οι προβλέψεις δείχνουν ότι, αν δεν ληφθούν μέτρα, το ποσοστό των παχύσαρκων στην Ευρώπη μπορεί να ξεπεράσει το 50% μέχρι το 2030, με κάποιες χώρες να φτάνουν ακόμα και το 89%.

Στην Ελλάδα η παχυσαρκία παραμένει σοβαρό πρόβλημα. Το 2022 το 16,4% των ενηλίκων ήταν παχύσαρκοι, ενώ το 11,6% των παιδιών και των εφήβων ήταν παχύσαρκα. Η χώρα κατατάσσεται στην 43η θέση παγκοσμίως, με ποσοστό παχυσαρκίας 30%. Οι ειδικοί προβλέπουν ότι μέχρι το 2035 τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ελλάδα θα ξεπεράσουν το 40%, με ετήσια αύξηση περίπου 2%.

Τι προκαλεί την παχυσαρκία

Η παχυσαρκία δεν είναι απλώς αποτέλεσμα υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού. Σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης:

- Η καθιστική ζωή και η έλλειψη σωματικής άσκησης.
- Οι διατροφικές συνήθειες, ιδιαίτερα η υψηλή κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών και προϊόντων που είναι πλούσια σε λίπος και ζάχαρη.
- Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, όπως η πρόσβαση σε φρέσκα τρόφιμα και η εκπαίδευση γύρω από τη διατροφή.
- Γενετικοί και μεταβολικοί παράγοντες, που καθιστούν κάποιους ανθρώπους πιο επιρρεπείς στην αύξηση βάρους.

Οι μεγάλοι κίνδυνοι για την υγεία

Η παχυσαρκία συνδέεται με πλήθος σοβαρών προβλημάτων υγείας, που επηρεάζουν τόσο το σώμα όσο και την ψυχολογία του ατόμου. Ανάμεσά τους περιλαμβάνονται ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, ο οποίος εμφανίζεται συχνά λόγω της αυξημένης αντίστασης στην ινσουλίνη. Επιπλέον, η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο για υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιαγγειακά νοσήματα, όπως η στεφανιαία νόσος και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Οι επιστήμονες έχουν επίσης συσχετίσει την παχυσαρκία με ορισμένες μορφές καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου του μαστού, του εντέρου και του ήπατος. Ταυτόχρονα, η υπερβολική σωματική μάζα επιβαρύνει τις αρθρώσεις, προκαλώντας προβλήματα όπως οστεοαρθρίτιδα και μειωμένη κινητικότητα.

Η επίδραση της παχυσαρκίας δεν περιορίζεται μόνο στο σώμα. Υπάρχουν ψυχολογικές συνέπειες, όπως κατάρτιση, άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι οποίες συχνά ενισχύουν τον κοινωνικό αποκλεισμό και δυσκολεύουν την καθημερινότητα των πασχόντων. Συνολικά, η νόσος επηρεάζει κάθε πτυχή της ζωής ενός ατόμου, καθιστώντας τη μια σοβαρή και πολυδιάστατη πρόκληση δημόσιας υγείας.

Η μάχη κατά της παχυσαρκίας

Τις επόμενες εβδομάδες αναμένεται να ξεκινήσει η δωρεάν διάθεση φαρμάκων κατά της παχυσαρκίας, στο πλαίσιο των δύο νέων προγραμμάτων προληπτικών εξετάσεων του **Υπουργείου Υγείας** που υλοποιούνται μέσω του Εθνικού Προγράμματος Πρόληψης «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ».

Το πρώτο πρόγραμμα επικεντρώνεται στην παχυσαρκία των ενηλίκων, ενώ το δεύτερο στην πρόληψη της νεφρικής δυσλειτουργίας για πολίτες που έχουν διαγνωστεί με υπέρταση, διαβήτη ή καρδιοπαθήσεις.

Σύμφωνα με το **Υπουργείο Υγείας**, οι πολίτες που έχουν ήδη εξεταστεί για καρδιαγγειακά νοσήματα και εμφανίζουν Δείκτη Μάζας Σώματος πάνω από 37 θα λαμβάνουν SMS με ηλεκτρονικό πά-

Η επίδραση της παχυσαρκίας δεν περιορίζεται μόνο στο σώμα. Υπάρχουν ψυχολογικές συνέπειες, όπως κατάρτιση, άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

πεμπτικό για δωρεάν επίσκεψη σε ενδοκρινολόγο ή, αν δεν υπάρχει διαθεσιμότητα, σε παθολόγο ή γενικό ιατρό στην περιοχή τους. Μέσω της επίσκεψης, οι δικαιοσύνη θα έχουν πρόσβαση σε σειρά εξετάσεων και στα νέα φάρμακα κατά της παχυσαρκίας, τα οποία έχουν υψηλό κόστος.

Οι αρμόδιοι επισημαίνουν ότι η παχυσαρκία συνδέεται στενά με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, καθώς τα υψηλότερα ποσοστά παρατηρούνται σε φτωχότερα νοικοκυριά, όπου η πρόσβαση σε νέα φάρμακα είναι περιορισμένη λόγω οικονομικών δυσκολιών.

Μπορούμε να την προλάβουμε;

Στην Ευρώπη η καταπολέμηση της παχυσαρκίας αποτελεί βασική προτεραιότητα για τις δημόσιες αρχές, με στόχο τη μείωση των ποσοστών υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων και τη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Οι στρατηγικές που εφαρμόζονται είναι πολυδιάστατες και συνδυάζουν εκπαιδευτικά, νομοθετικά, κοινωνικά και ιατρικά μέτρα.

Σε επίπεδο εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης, πολλές χώρες υλοποιούν εκστρατείες ενημέρωσης σχετικά με τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και της τακτικής σωματικής άσκησης. Σχολεία και κοινότητες συμμετέχουν σε προγράμματα που προάγουν τις υγιεινές συνήθειες από νεαρή ηλικία, όπως η αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και η μείωση της ζάχαρης στα σχολικά κυλινδρικά.

Παράλληλα, εφαρμόζονται νομοθετικά και ρυθμιστικά μέτρα που στοχεύουν στη μείωση της πρόσληψης θερμίδων και ζάχαρης. Αυτά περιλαμβάνουν τη φορολόγηση ζαχαρούχων ποτών και επεξεργασμένων τροφίμων, την επιβολή κανόνων στη διαφήμιση τροφίμων που απευθύνονται σε παιδιά και την υποχρεωτική σήμανση των τροφίμων με πληροφορίες για θερμίδες, λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι.

Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην προσιμότητα σε υγιεινές τροφές, ειδικά για πληθυσμιακές ομάδες με χαμηλότερο εισόδημα, ώστε να μειωθούν οι ανισότητες στην υγεία και να διευκολυνθεί η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου διατροφής. Ταυτόχρονα, ενθαρρύνεται η σωματική δραστηριότητα μέσω της δημιουργίας ασφαλών χώρων άθλησης, πάρκων, πεζοδρομίων και ποδηλατοδρόμων, ενώ προωθείται η χρήση εναλλακτικών μέσων μετακίνησης, όπως η ποδηλασία και το περπάτημα. Στα σχολεία η καθημερινή φυσική αγωγή αποτελεί βασικό μέρος του προγράμματος για την ενίσχυση της δραστηριότητας των παιδιών.

Τα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων αυξάνονται συνεχώς, με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία, την ποιότητα ζωής και την οικονομία

