## Διατροφική Πυραμίδα

**Ενδεικτικά οι θερμίδες που καίγονται ανά 30′ δραστηριότητας από ένα άτομο βάρους 70 κιλών**

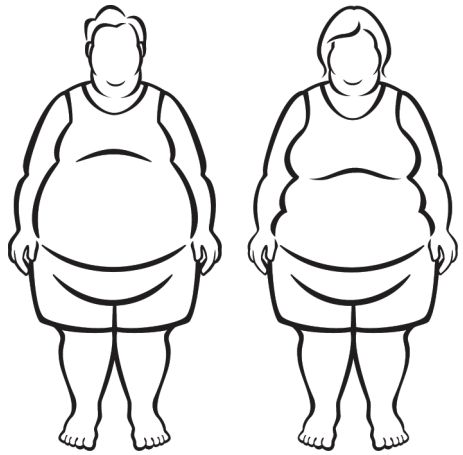
| Δραστηριότητα | Θερμίδες ανά 30′ |
|---|---|
| Ποδηλασία | 135 |
| Χορός | 210 |
| Τρέξιμο | 280 |
| Κολύμπι | 260 |
| Ποδόσφαιρο | 300 |
| Τένις | 225 |
| Περπάτημα | 165 |
| Κηπουρική | 160 |
| Καθάρισμα σπιτιού | 135 |

## Τα οφέλη από την απώλεια βάρους

- Πρόληψη ασθενειών άμεσα συνδεόμενων με την παχυσαρκία
- Βελτίωση της ρύθμισης του Διαβήτη
- Πτώση της αρτηριακής πίεσης
- Μείωση χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων
- Μείωση συμπτωμάτων της στεφανιαίας νόσου
- Παράσταση διάρκειας ζωής και μείωση της θνησιμότητας
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής
- Μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση

## 10 σημεία αναφοράς της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας για την παχυσαρκία:

1. Παίρνει διαστάσεις επιδημίας σε όλο τον κόσμο
2. Οδηγεί σε άλλες ασθένειες με αυξημένο ιατρικό και κοινωνικό κόστος
3. Είναι δυνατή η πρόληψη με αλλαγή στον τρόπο ζωής και τις διατροφικές συνήθειες
4. Τα βασικά αίτια είναι η καθιστική ζωή και η υψηλή σε λιπαρά και πλούσια σε θερμίδες διατροφή
5. Η πρόληψη δεν είναι προσωπικό θέμα, αλλά χρειάζεται και κοινωνικές αλλαγές
6. Μείωση κατά 20-25% της πρόσληψης του διατροφικού λίπους αποτρέπει την αύξηση του σωματικού βάρους.
7. Χρειάζεται προσπάθεια σε αρχικά στάδια για την καθιέρωση καλύτερων διατροφικών συνηθειών και σωστού τρόπου ζωής
8. Υπέρβαροι και άτομα στα όρια της παχυσαρκίας πρέπει να έχουν ιατρική παρακολούθηση
9. Μπορεί να χρειαστεί θεραπευτική προσέγγιση
10. Υπάρχει άμεση ανάγκη για εκπαίδευση σχετικά με την ασθένεια της παχυσαρκίας



**24 Οκτωβρίου**

# Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας

Εκστρατεία ενημέρωσης μαθητών, γονέων και κηδεμόνων για το πρόβλημα της παχυσαρκίας

2ο Γυμνάσιο Αμαλιάδας
σχολικό έτος 2014-2015

# Πότε κάποιος είναι παχύσαρκος;

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο δείκτης που εκφράζει καλύτερα ποια άτομα είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

- $\text{ΔΜΣ} = \frac{\text{Σωματικό Βάρος } (Kg)}{\text{Υψος}^{\,2}\ (\text{m})}$

Ο πίνακας παρακάτω περιγράφει την κατηγοριοποίηση σύμφωνα με τον ΔΜΣ.

| ΔΜΣ | Κατηγορία |
|---|---|
| Έως 18.5 | Ελλειποβαρής |
| 18.5 έως 25 | Φυσιολογικού Βάρους |
| 25 έως 30 | Υπέρβαρος |
| 30 έως 40 | Παχύσαρκος |
| Πάνω από 40 | Υπερβολικά Παχύσαρκος |

*Παράδειγμα για έναν άνθρωπο με ύψος 1.75 μέτρα και βάρος 70 κιλά:*

*ΔΜΣ = 70/ ( 1.75 * 1.75 ) = 22.9*

*Το άτομο αυτό είναι Φυσιολογικού Βάρους*

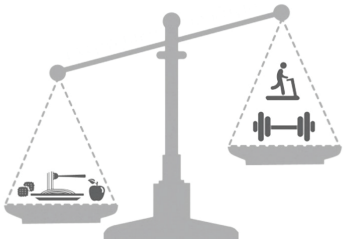
**Αν ο δείκτης μάζας σώματός σας είναι πάνω από 28, συμβουλευθείτε το γιατρό σας!**

# Επιπλοκές Παχυσαρκίας

- Ανάπτυξη Διαβήτη Τύπου ΙΙ
- Χοληστερίνη - τριγλυκερίδια
- Υπέρταση
- Ανάπτυξη καρδιακών νοσημάτων
- Εγκεφαλικό Επεισόδιο
- Ψυχολογικές Διαταραχές
- Επιβάρυνση αρθρώσεων -οστεοαρθρίτιδα
- Ασθένειες του αναπνευστικού
- 2ο αίτιο θανάτου σε συχνότητα – μετά το κάπνισμα

# Τα αίτια της Παχυσαρκίας

**Διαταραχή του ενεργειακού ισοζυγίου**



Όταν η ενέργεια που μας παρέχουν οι τροφές που καταναλώνουμε **είναι περισσότερη** από την ενέργεια που ξοδεύουμε για τη συντήρηση του οργανισμού μας και κατά τις δραστηριότητες μας, **τότε παχαίνουμε**.

Η ενέργεια που προσλαμβάνουμε ή δαπανούμε μετριέται σε θερμίδες (kcal).

Κάθε ένα από τα συστατικά της τροφής που καταναλώνουμε παρέχει διαφορετικό ποσό ενέργειας στον οργανισμό, σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα:

| 1 γραμμάριο συστατικού τροφής | Ενέργεια που παρέχει σε θερμίδες |
|---|---|
| Λίπος | 9 |
| Υδατάνθρακες | 4 |
| Πρωτεΐνες | 4 |
| Φυτικές Ίνες | 2 |
| Αλκοόλ | 7 |

# Πως ο οργανισμός δαπανά ενέργεια;

Ο οργανισμός μας δαπανά ενέργεια εξαιτίας:

- Του Βασικού Μεταβολισμού, διατηρώντας δηλαδή τις βασικές λειτουργίες του σε κατάσταση ηρεμίας. Εξαρτάται από την ηλικία και τη σωματική διάπλαση.
- Της Φυσική Δραστηριότητας, δηλαδή όταν κινούμαστε ή ασκούμαστε. Όσο πιο έντονη είναι η άσκηση, τόσο περισσότερη ενέργεια δαπανάται.

**Γενετικοί παράγοντες**

Τα γονίδια εμπλέκονται σε σημαντικό βαθμό στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

Υπάρχει κληρονομική τάση προς την παχυσαρκία, όμως ο γενετικός μηχανισμός δεν είναι ακόμη απόλυτα γνωστός.

**Σύγχρονος τρόπος ζωής**

- Καθιστικός τρόπος ζωής
- Μειωμένη φυσική άσκηση
- Στροφή της οικονομίας προς την παροχή υπηρεσιών αντί της χειρωνακτικής εργασίας
- Κατανάλωση Φαστ-φουντ

Όλα τα παραπάνω οδηγούν σε μείωση της ημερήσιας δαπανώμενης ενέργειας και άρα σε σταδιακή αύξηση του σωματικού βάρους.

# Πως αντιμετωπίζεται η Παχυσαρκία;

**Μικρά μυστικά**

**ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ**

- τα τηγανητά
- βαριές ή λευκές σάλτσες
- τη δεύτερη μερίδα
- το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση
- το τσιμπολόγημα
- οινοπνευματώδη ποτά
- το λίπος του κρέατος
- τα λιπαρά γαλακτοκομικά
- τα λίπη (μαγιονέζα, βούτυρα, λάδια)
- συσκευασμένα σνακ
- έτοιμα φαγητά
- τρόφιμα με πολύ αλάτι ή
- ζάχαρη
- αναψυκτικά
- αλλαντικά

**ΒΑΛΤΕ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**

- το νερό (6-8 ποτήρια)
- λαχανικά και φρούτα
- το πρωινό γεύμα
- 3 βασικά γεύματα την ημέρα
- το δεκατιανό και απογευματινό
- τρόφιμα ολικής άλεσης
- το μαγείρεμα στη σχάρα ή στον ατμό
- το μαγείρεμα σε αντικολλητικά σκεύη
- τη γυμναστική
- περπάτημα