

ΔΙΑΤΡΟΦΗ – Δ' ΜΕΡΟΣ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ –
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ –
ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Δρ. Ναυσικά Καψαλά
Π.Τ.Δ.Ε. Ε.Κ.Π.Α.

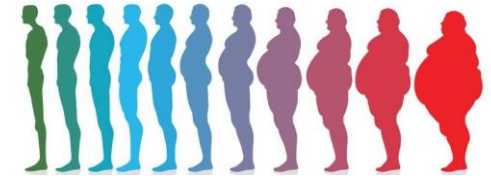
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Οι άνθρωποι σε μια κοινωνία γίνονται παχύσαρκοι όταν η τροφή είναι αρκετή και η φυσική άσκηση ελάχιστη, με αποτέλεσμα να υπάρχει μια ανισοκατανόμη στην πρόσληψη και την κατανάλωση ενέργειας.



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ - ΑΙΤΙΑ

**OBESITY IS NOW A
GLOBAL EPIDEMIC!**



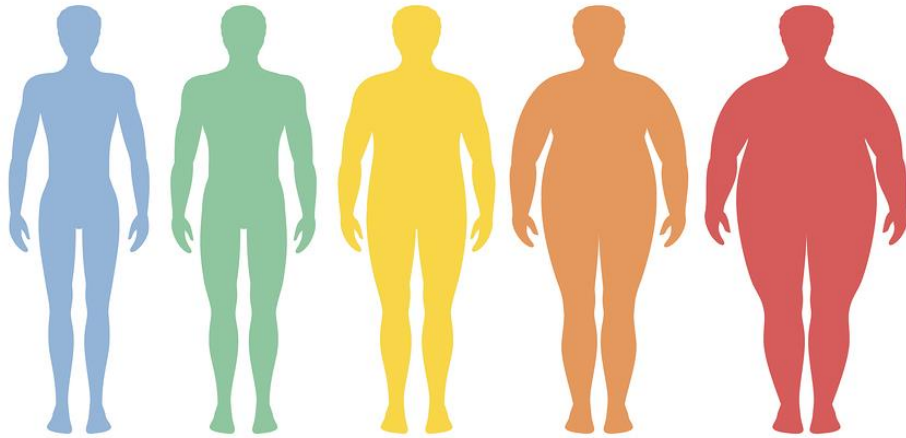
- Γενετικά
 - Ψυχολογικά
 - Κοινωνικοοικονομικά (συχνότερο σε χαμηλά κοινωνικά στρώματα)
 - Πολιτισμικά
-
- Υπερσιτισμός κατά την παιδική ηλικία
 - Κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει τις ιδιαιτερότητές του

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Διαιρούμε το βάρος ενός ατόμου (κιλά) με το τετράγωνο του ύψους του (μέτρα):



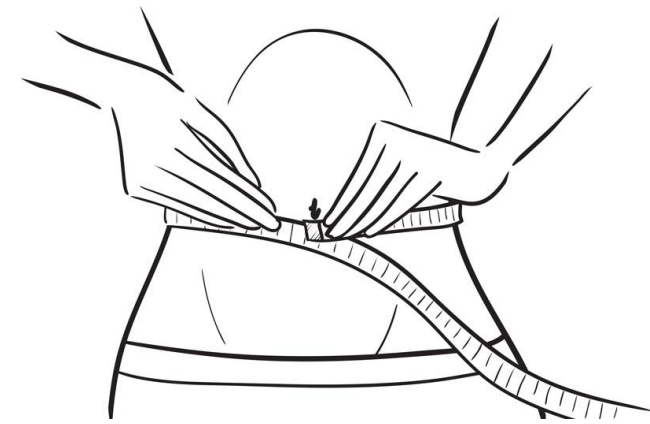
Body Mass Index



Μειονεκτήματα:

- δεν μπορεί να μας δώσει την εικόνα της κατανομής μυϊκής μάζας - λίπους

ΑΛΛΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ



Πίνακας 1: Όρια τιμών για την περιφέρεια της μέσης

	Χαμηλός κίνδυνος	Υψηλός κίνδυνος
Άνδρες	≤ 94 cm	≥ 102 cm
Γυναίκες	≤ 80 cm	≥ 88 cm

- Μέτρηση δερματικών πτυχώσεων
- Μέτρηση περιφέρειας μέσης
- Σχετική Μάζας Λίπους (Relative Fat Mass):
 - ΑΝΔΡΕΣ: $64 - (20 \times \text{ύψος} / \text{περιφέρεια μέσης}) = \text{RFM}$
 - ΓΥΝΑΙΚΕΣ: $76 - (20 \times \text{ύψος} / \text{περιφέρεια μέσης}) = \text{RFM}$

Body Fat Percentage

Description	Women	Men
Essential fat	10-13%	2-5%
Athletes	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Average	25-31%	18-24%
Obese	32%+	25%+

Woolcott, O.O., Bergman, R.N. Relative fat mass (RFM) as a new estimator of whole-body fat percentage — A cross-sectional study in American adult individuals. *Sci Rep* **8**, 10980 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29362-1>

ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- Υπέρταση
 - Κατανομή λίπους στο σώμα: άτομα με λίπος στο επάνω μέρος του κορμού = πιο επιρρεπή
- Σακχαρώδη διαβήτη
- Καρδιαγγειακές παθήσεις
- Καρκίνος

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Διατροφικές εκτροπές σχετίζονται με:

- καρκίνο του οισοφάγου
- καρκίνο του στομάχου
- καρκίνο του παχέος εντέρου
- καρκίνο του μαστού
- καρκίνο του ενδομητρίου

Κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών σχετίζεται με:

- καρκίνους στοματικής κοιλότητας
- καρκίνο του φάρυγγα
- καρκίνο του λάρυγγα
- καρκίνο του οισοφάγου
- καρκίνο του ήπατος
- καρκίνο του παχέος εντέρου

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Δραστηριότητα:

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/>

Σημειώστε ποιες συστάσεις του Ευρωπαϊκού Κώδικα κατά του Καρκίνου σχετίζονται με τη διατροφή και την κατανάλωση ποτών.

Στη συνέχεια μελετήστε τις συστάσεις αυτές (κάνοντας κλικ επάνω τους) και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις του Φύλλου Εργασίας που θα βρείτε στην η-τάξη:

Αγωγή Υγείας → Έγγραφα → Αγωγή Υγείας 2020 – 2021 → Φύλλο Εργασίας Διατροφή - Καρκίνος



ΥΠΕΡΦΑΓΙΚΉ ΔΙΑΤΑΡΑΧΉ



η πιο συχνά εμφανιζόμενη διαταραχή διατροφής

η πιο συχνά εμφανιζόμενη διαταραχή ανάμεσα σε άλλες ψυχικές ασθένειες όπως η σχιζοφρένεια ή σωματικές ασθένειες όπως ο καρκίνος.

αφορά την καταναγκαστική συμπεριφορά της συνεχής κατάποσης τροφής, αν και δεν ταυτίζεται με την απλή ή σποραδική υπερκατανάλωση τροφής.

συνυπάρχει με τα εξής χαρακτηριστικά:

- 1) εναλλαγή συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης τροφής με αισθήματα ευχαρίστησης και απόλαυσης στην αρχή τα οποία αντικαθίστανται με αηδία και ενοχές προς το τέλος,
- 2) αυξημένη ταχύτητα κατάποσης,
- 3) γενικότερη αίσθηση ταραχής που ωθεί το άτομο να ικανοποιήσει κάθε διατροφική του ορμή άμεσα,
- 4) αίσθηση απώλειας της συνείδησης, σαν να γίνονται αυτόματα και μηχανικά κάποιες συμπεριφορές χωρίς τη θέληση του ίδιου του ατόμου,
- 5) μυστικότητα που διακατέχει τις συμπεριφορές του ατόμου γύρω από την κατανάλωση φαγητού, ενώ επαναφέρει συνήθως μια φυσιολογική συμπεριφορά μπροστά σε άλλους και
- 6) απώλεια της αίσθησης του ελέγχου και η αδυναμία κάποιου να σταματήσει τη συμπεριφορά υπερφαγίας ή να ελέγξει την ποσότητα που καταναλώνει.

υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό τους, χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρκετές σκέψεις τους περιτριγυρίζονται γύρω από την ιδέα «όλα ή τίποτα». Η συμπεριφορά της «καταναγκαστικής» κατανάλωσης μπορεί να γίνει κατανοητή ως «επανάσταση» απέναντι στους αυστηρούς και περιοριστικούς κανόνες που θέτει το άτομο στον εαυτό του.

ΝΕΥΡΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΪΑ

διατροφική διαταραχή όπου το άτομο καταναλώνει τεράστιες ποσότητες φαγητού χωρίς κανένα όριο και στη συνέχεια προσπαθεί να απαλλαγεί από αυτές, προκαλώντας εμετό, κάνοντας χρήση καθαρτικών ή διουρητικών, κάνοντας υπερβολική γυμναστική και υποβάλλοντας τον εαυτό του σε πολύ αυστηρή δίαιτα τις επόμενες μέρες.



ΝΕΥΡΙΚΉ ΑΝΟΡΕΞΙΑ



μια συνθέτη ψυχολογική νόσος που μπορεί να έχει σημαντικές επιπλοκές στη σωματική και ψυχική υγεία, επιφέροντας ακόμη και θάνατο.

ψυχολογική διαταραχή που εστιάζεται στην Πρόσληψη Τροφής και που προκαλεί στους ανθρώπους μια βασανιστική ενασχόληση με το βάρος τους και τα τρόφιμα που καταναλώνουν

Τα άτομα με νευρική ανορεξία προσπαθούν να διατηρήσουν ένα βάρος που είναι πολύ κάτω από το φυσιολογικό για την ηλικία και το ύψος τους και τελικώς μπορεί να λιμοκτονούν ή να ασκούνται υπερβολικά.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- βιο-κοινωνικο-πολιτισμικές ασθένειες
- κληρονομικοί και βιολογικοί παράγοντες
- κοινωνικοί - περιβαλλοντικοί παράγοντες
 - η προβολή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης της εικόνας ενός αδύνατου σώματος ως το «ιδανικό»
 - σωματικές ασθένειες
 - πειράγματα και ο εκφοβισμός κατά την παιδική ηλικία
 - αγχώδεις καταστάσεις της ζωής
- συνήθως εμφανίζονται μαζί με άλλες συνθήκες ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος, κοινωνική φοβία ή η ιδεοληπτική διαταραχή





- η σύγχρονη κουλτούρα μας εμφανίζει εμμονή με το φαγητό και το βάρος του σώματος
- οι διαταραγμένες συνήθειες διατροφής είναι πολύ συνηθισμένες
- εν τούτοις, η κλινική εμφάνιση διατροφικών διαταραχών είναι λιγότερο συχνή
- συσχέτιση μεταξύ διατροφικών διαταραχών, τελειομανίας και ιδεοληπτικών διαταραχών/ ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μια εμμονή με τους βαθμούς, τις αθλητικές επιδόσεις, κ.λπ. Αν και πολλοί πάσχοντες αναφέρουν ότι οι συμπεριφορές της διατροφικής διαταραχής αρχικά να τους βοήθησε να μειώσουν την κατάθλιψη και το άγχος τους. Καθώς όμως η διαταραχή προχωρά, ο υποσιτισμός, που προκαλείται από τις συμπεριφορές της διαταραχής στην κατανάλωση τροφής, μπορεί να εντέλει, να αυξηθούν τα επίπεδα της κατάθλιψης και του άγχους και μπορεί να επηρεαστούν όλες οι πτυχές της ζωής.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Οι διατροφικές διαταραχές έχουν το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από οποιαδήποτε άλλη ψυχιατρική νόσο. Μέχρι ένα 20% των ατόμων με χρόνια νευρική ανορεξία θα πεθάνει, ως αποτέλεσμα της ασθένειάς τους. Μελέτες για την ανορεξία, την βουλιμία και τις μη προσδιοριζόμενη αλλιώς διατροφικές διαταραχές (EDNOS, που σήμερα ονομάζονται OSFED) δείχνουν ότι όλες οι διατροφικές διαταραχές έχουν παρόμοια αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας. Πέρα από τις ιατρικές επιπλοκές από την υπερβολική κατανάλωση φαγητού, των μεθόδων εκκαθάρισης, της ασιτίας και της υπερβολικής εκγύμνασης, η αυτοκτονία είναι πολύ συχνή για τα άτομα που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές. Επίσης, οι άνθρωποι, που αγωνίζονται με τις διατροφικές διαταραχές, μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες στην ποιότητα της ζωής τους.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Η βουλιμία και οι EDNOS (τώρα OSFED) είχαν ποσοστά θνησιμότητας εξίσου υψηλά, που προσέγγιζαν τα υψηλά ποσοστά στην νευρική ανορεξία. Κατά τη διάρκεια της μελέτης, περίπου 1 στα 20 άτομα με διατροφικές διαταραχές, έχασαν τη ζωή τους ως αποτέλεσμα της ασθένειάς τους. Ασθενείς, που κάνουν κατάχρηση καθαρτικών ή διουρητικών ή αναγκάζουν τον εαυτό τους να κάνουν εμετό, διατρέχουν σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο αιφνίδιου θανάτου από εμφράγματα, που οφείλονται κυρίως στις ανισορροπίες των ηλεκτρολυτών. Η υπερβολική άσκηση μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο του θανάτου σε άτομα με διατροφικές διαταραχές, αυξάνοντας το βαθμό του στρες στο σώμα.



Πολλοί πάσχοντες από διατροφικές διαταραχές αναγκάζονται να κρύψουν τα συμπτώματα της ασθένειάς τους, είτε από ντροπή ή επειδή φοβούνται ότι κάποιος θα τους κάνει να σταματήσουν.

Μερικοί πάσχοντες από διατροφικές διαταραχές έχουν δυσκολία στην επίγνωση της ασθένειάς τους ή στην εκτίμηση της σοβαρότητα της κατάστασής τους. Το άτομο που αγωνίζεται μπορεί πραγματικά να πιστεύει ότι είναι καλά, μέχρι να φτάσει σε οριακό και επικίνδυνο για την ζωή του σημείο. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να αρνηθούν την ύπαρξη μιας διατροφικής διαταραχής, ακόμη και όταν αυτοί νιώθουν ότι είναι άρρωστοι, επειδή φοβούνται τη θεραπεία.



Η εφαρμογή μιας «αυστηρής» δίαιτας μπορεί στην πραγματικότητα να αποτελέσει το έναυσμα για μια διατροφική διαταραχή.

Η διαταραγμένη διατροφή μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία, όπως αναιμία και απώλεια οστού (οστεοπενία).

Οι περισσότεροι άνθρωποι με μια διατροφική διαταραχή δεν είναι λιποβαρείς. Παρά το γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές απεικονίζονται από τα μέσα ενημέρωσης ως καχεκτικοί, δεν μπορεί να κριθεί το αν κάποιος έχει διατροφική διαταραχή μόνο από την εξωτερική εμφάνιση. Ένα άτομο μπορεί να βιώσει μια σοβαρή μορφή διατροφική διαταραχή σε οποιοδήποτε βάρος.

ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

= Μεταδοτικές / λοιμώδεις ασθένειες που μπορεί να μεταδοθούν από μολυσμένες τροφές ή νερό και οφείλονται συνήθως σε μικροοργανισμούς (σαλμονέλες, σιγκέλες), σκώληκες (εχινόκοκκος, ταινία), ιούς (Ηπατίτιδα Α) ή τοξίνες (κλωστηρίδιο της αλλαντίασης, σταφυλόκοκκου) και σπανιότερα σε χημικά αίτια (υδράργυρος, αρσενικό) ή σε αλλεργικές αντιδράσεις.

ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Δραστηριότητα:

Το ωμό κοτόπουλο, και το εξωτερικό μέρος του αυγού, είναι πιθανό να έχουν το βακτήριο *Salmonella*.

Στο έντερό μας ζει φυσιολογικά ανάμεσα σε πολλά άλλα βακτήρια το βακτήριο *Escherichia coli*.

Επισκεφτείτε τη σελίδα: <https://eody.gov.gr/cat-disease/trofimogeni-nosimata/>

και δείτε τί μπορεί να προκαλέσει η κατάποση αυτών των βακτηρίων.

→ Πώς μπορεί κάποιος να καταναλώσει (κατά λάθος) αυτά τα βακτήρια;

ΠΟΥ ΕΪΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;



Για την απάντηση, δείτε το βίντεο στο λινκ:

<https://www.youtube.com/watch?v=JZXDotD4p9c>

ΟΡΙΣΜΟΙ

Μόλυνση: η είσοδος των παθογόνων μικροοργανισμών στον οργανισμό.

Περίοδος επώασης: το χρονικό διάστημα από τη μόλυνση και ώσπου να εκδηλωθούν τα πρώτα συμπτώματα της ασθένειας.

Ασυμπτωματικός Φορέας: ένας άνθρωπος που μπορεί να έχει παθογόνους μικροοργανισμούς στο σώμα του χωρίς να εκδηλώνει τα συμπτώματα της ασθένειας.

Μεταδοτικές / Λοιμώδεις ασθένειες: οι ασθένειες που μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο ή από τα ζώα και τα έντομα στον άνθρωπο και συνήθως οφείλονται σε παθογόνους μικροοργανισμούς

Επιδημία: μία ασθένεια που προσβάλλει μεγάλο αριθμό ανθρώπων σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο

Πανδημία: Μία ασθένεια που εξαπλώνεται σε πολλές χώρες

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

- Δεν πιάνουμε με τα χέρια μας τρόφιμα
- Πλένουμε τα χέρια μας πριν αγγίξουμε τρόφιμα και αφού αγγίξουμε ωμό κρέας, κοτόπουλο ή αυγό
- Πλένουμε τα χέρια μας μετά την τουαλέτα (και την αλλαγή πάνας)
- Καλύπτουμε με αδιάβροχο επίδεσμο τραύματα ή πληγές του δέρματός μας πριν αγγίξουμε τρόφιμα
- Προστατεύουμε τα τρόφιμα από τα έντομα και κυρίως τις μύγες
- Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ψυγείο
- Μαγειρεύουμε τα κρέατα σε μεγάλη θερμοκρασία και για αρκετό χρόνο
- Χρησιμοποιούμε άλλες θέσεις και άλλα σκεύη για ωμά τρόφιμα από τα μαγειρεμένα.
- περισσότερα: <https://eody.gov.gr/cat-disease/trofimogeni-nosimata/>