

Η παχυσαρκία σκοτώνει: Μύθος ή πραγματικότητα;

Είναι ευρέως αποδεκτή επιστημονικά η άποψη ότι τα παχύσαρκα άτομα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να χάσουν τη ζωή τους . Μια νέα μελέτη όμως από ερευνητές του πανεπιστημίου της California που δημοσιεύθηκε στο *The Journal of American Board of Family Medicine, July-August 2012* , υποστηρίζει ότι η παχυσαρκία από μόνη της δεν αυξάνει αυτόν τον κίνδυνο περισσότερο απο ότι συμβαίνει στα φυσιολογικού βάρους άτομα.

Μελετώντας την κατάσταση της υγείας 50.000 ατόμων ηλικίας από 18 έως 90 ετών , τους κατηγοριοποίησαν με βάση το δείκτη μάζας σώματος BMI (Body Mass Index) . Ο δείκτης αυτός που χρησιμοποιείται ευρέως για να ορίσουμε κάποιον ως φυσιολογικού βάρους , υπέρβαρο η παχύσαρκο , προκύπτει αν διαιρέσουμε το βάρος με το τετράγωνο του ύψους.

Με βάση λοιπόν αυτήν την κατάταξη όσοι έχουν BMI από 20 έως 25 θεωρούνται φυσιολογικού βάρους , από 25 – 30 υπέρβαροι , πάνω από 30 παχύσαρκοι και με σοβαρή παχυσαρκία (νοσογόνο κατά μια άλλη ορολογία) όσοι ξεπερνούν το 35 .

Στη συνέχεια οι ερευνητές παρακολούθησαν την εξέλιξη της θνησιμότητας αυτών των ατόμων στα επόμενα έξι χρόνια . Και τι διαπίστωσαν ;

Ότι οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι με βάση τον δείκτη μάζας σώματος δεν παρουσίαζαν αυξημένη κίνδυνο θανάτου , όταν συγκρίνονταν με όσους είχαν φυσιολογικό βάρος .

Προφανώς η αντίφαση με τα όσα μέχρι σήμερα πιστεύουμε οφείλεται η καλύτερα μπορεί να εξηγηθεί με βάση το βαθμό της παχυσαρκίας και την όποια σχέση μπορεί να έχει αυτός με τη θνησιμότητα . Στο βιβλίο μας « Παχυσαρκία Μεταβολικό Σύνδρομο και Διαβήτης » τονίζουμε αυτή τη συσχέτιση με πολύ καθαρό τρόπο .

Ο συνάδελφος και καθηγητής Anthony Jerant , κύριος ερευνητής σε αυτή τη μελέτη δήλωσε ότι ενώ υπάρχει η ευρέως διαδεδομένη άποψη πως κάθε βαθμός αύξησης του βάρους αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου , τα δικά τους ευρήματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ίσως αυτό να μην είναι απόλυτα σωστό . Και πως αυτό που στην πραγματικότητα είδαν , ήταν ότι μόνο όσοι έπασχαν από σοβαρού βαθμού παχυσαρκία είχαν τέτοιο κίνδυνο κυρίως λόγω της συνύπαρξης διαβήτη και υπέρτασης . Αυτό φάνηκε καθαρά στη μελέτη και η σχέση ήταν 1.26 φορές μεγαλύτερη από πλευράς κινδύνου θανάτου σε σύγκριση με τα φυσιολογικού βάρους άτομα που ερευνήθηκαν.

Όπως όμως υποστηρίζει και ο καθηγητής Jerant τα ευρήματα αυτά δεν σημαίνουν ότι το να είσαι υπέρβαρος η παχύσαρκος δεν αποτελεί κίνδυνο για την υγεία σου . Αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής και γι αυτό

συστήνουμε τη μείωση του βάρους , ενώ φυσικά δεν γνωρίζουμε τι πρόκειται να συμβεί αν η έρευνα προχωρήσει και πέραν της περιόδου των έξι ετών.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε σε σχέση με όλα τα παραπάνω είναι ότι η επισήμανση των αρνητικών συνεπειών του αυξημένου βάρους σώματος θα πρέπει να εστιάζει όχι τόσο στο θέμα της αυξημένης θνησιμότητας λόγω παχυσαρκίας , που για κάποιους είναι μια ασαφής και απόμακρη απειλή , αλλά στις πιο κοντινές και άμεσες επιπτώσεις στην καθημερινότητα των ασθενών , και λέμε «ασθενών» γιατί η παχυσαρκία είναι νόσος τελικά και σαν τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται .

Η συνύπαρξη άλλων παραγόντων κινδύνου όπως ο διαβήτης , η υπέρταση η δυσλιπιδαιμία , η σεξουαλική δυσλειτουργία θα πρέπει να μας οδηγεί στην ευαισθητοποίηση των ασθενών μέσα για τη μείωση του σωματικού βάρους η οποία αποδεδειγμένα έχει ευνοϊκό αντίκτυπο σε όλες αυτές τις περιοχές που επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα της ζωής τους.



Αδαμίδης Σωτήριος MD, PhD

Δ/ντής Α΄ Παθολογικής Κλινικής

Ιατρικού Αθηνών