

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΣΚΑΒΟΥΜΕ ΤΟ ΛΑΚΚΟ ΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

Κανένας δεν αμφιβάλλει ότι η παχυσαρκία είναι ένα συχνό και αυξανόμενο πρόβλημα υγείας στις ανεπτυγμένες χώρες του πλανήτη μας. Μια μόνο ματιά σε ένα πολυσύχναστο δρόμο, αρκεί για να μας πείσει. Στρουμπουλοί κύριοι και καλοθρεμμένες κυρίες περιφέρουν με περηφάνια τα δισεκατομμύρια λιποκύτταρα τους καθημερινά, και τα συντηρούν με μοναδική φροντίδα. Υπάρχουν φυσικά και εκείνοι που εναγωνίως τρέχουν στα ινστιτούτα με τα πολυδιαφημιζόμενα μηχανήματα αμφίβολης αποτελεσματικότητας. Να σημειωθεί εδώ ότι καμιά επιστημονική έρευνα δεν έχει αποδείξει ότι κάποιο από αυτά τα μαγικά μηχανήματα «απώλειας βάρους», βοηθά από μόνο του στην απίσχανση του ατόμου. Το μόνο σίγουρο που φαίνεται να γίνεται είναι η απίσχανση του πορτοφολιού του δυστυχούς παχύσαρκου.

Η επιστημονική αλήθεια είναι λίγο σκληρή, αλλά ως γιατροί έχουμε υποχρέωση να την λέμε: Καμιά από τις γνωστές μεθόδους αδυνατίσματος δεν έχει μόνιμα αποτελέσματα, αν δεν συνοδεύεται από μια ριζική αλλαγή στον τρόπο διατροφής και στις συνήθειες του ατόμου. Περίπου το 95% των ατόμων που χάνουν βάρος είτε με δύσκολες δίαιτες είτε και με την υποτιθέμενη βοήθεια των «θαυματουργών μηχανημάτων» ξαναεπιστρέφουν στο αρχικό βάρος σε διάστημα 1-2 χρόνων από το τέλος της δίαιτας.

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχει αναγνωρίσει επίσημα την παχυσαρκία σαν πάθηση από το 1998. Ο αριθμός των παχύσαρκων ατόμων αυξάνεται την τελευταία εικοσαετία στις ανεπτυγμένες χώρες δραματικά. Υπολογίζεται ότι στη χώρα μας πάνω από το 40% του πληθυσμού είναι παχύσαρκοι. Την πρωτιά στην παχυσαρκία κατέχουν οι γυναίκες. Οι άνδρες ακολουθούν σε απόσταση αναπνοής.

Η παχυσαρκία ξέρουμε όλοι πως προκαλείται, αλλά ας το εξηγήσουμε και επιστημονικά.: όταν οι προσλαμβανόμενες θερμίδες από την οποιαδήποτε μορφή τροφής υπερβαίνουν αυτές που καταναλώνει ο οργανισμός με τις διάφορες λειτουργίες του και την φυσική του δραστηριότητα, τα αποτελέσματα είναι τα λιποκύτταρα του σώματος να αυξάνονται σε όγκο και αριθμό.

Τα βαθύτερα αίτια όμως της παχυσαρκίας, είναι άλλα και έχουν σχέση με κληρονομικούς, ψυχολογικούς και ορισμένες φορές ορμονικούς παράγοντες. Εδώ είναι που πρέπει να στραφεί η σύγχρονη επιστήμη για να βοηθήσει τους ανθρώπους αυτούς που κουβαλούν τα περιττά κιλά σαν ένα μόνιμο φορτίο στη ζωή τους..Εδώ ακριβώς επεμβαίνει η ομοιοπαθητική ιατρική με θεαματικά πολλές φορές αποτελέσματα και δίνει την οριστική λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ ΚΑΙ ΠΟΣΟ

Τα τελευταία χρόνια, χρησιμοποιείται σε όλες σχεδόν τις χώρες, η μέθοδος όπου το άτομο κρίνεται σαν παχύσαρκο ή όχι, σε σχέση με το ύψος του. Ο «Δείκτης Μάζας Σώματος» (Body Mass Index-BMI) είναι ένας αριθμός που μας καθορίζει σε ποια κατηγορία ανήκουμε.

Για να τον βρούμε διαιρούμε το βάρος μας σε κιλά, δια του ύψους μας σε μέτρα, στο τετράγωνο. Π.χ. ένα άτομο με βάρος 85kg με ύψος 1,67 m θα έχει BMI:

$$BMI = 85 : (1,67 \times 1,67) = 30,48$$

Αν ένα άτομο έχει BMI μικρότερο του 18,5 θεωρείται λιποβαρές, δηλ. έχει βάρος χαμηλότερο του φυσιολογικού.

Αν έχει BMI 18,5 έως 24,9 θεωρείται φυσιολογικού βάρους.

Αν το BMI είναι από 25 – 29.9 θεωρείται υπέρβαρο.

Αν το BMI είναι από 30 – 34,9 θεωρείται παχύσαρκο 1^ο βαθμού, από 35 – 39,3 παχύσαρκο 2^ο βαθμού, και από 40 και πάνω παχύσαρκο 3^ο βαθμού. Κάντε λοιπόν ένα μικρό έλεγχο για να λάμψει η αλήθεια! Αν ανήκετε στην κατηγορία των καταφантаσίαν παχύσαρκων, τουλάχιστον θα σταματήσετε να έχετε άγχος!

ΤΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- 1) Υπέρταση (ψηλή πίεση). Έχει βρεθεί ότι περίπου 30% των παχύσαρκων ατόμων έχουν αρτηριακή πίεση πάνω από το φυσιολογικό
- 2) Σακχαρώδης Διαβήτης: Η παχυσαρκία θεωρείται σαν η κύρια αιτία για την εμφάνιση του διαβήτη των ενηλίκων. Οι κυτοκίνες, ουσίες που παράγονται από τον λιπώδη ιστό, έχουν ενοχοποιηθεί για την πρόκληση του διαβήτη του τύπου αυτού.
- 3) Καρκίνος. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι παχύσαρκες γυναίκες κινδυνεύουν τρεις φορές περισσότερο να αναπτύξουν καρκίνο στο στήθος, στον τράχηλο της μήτρας, στη μήτρα και στις ωοθήκες, ενώ οι παχύσαρκοι άνδρες κινδυνεύουν περισσότερο να αναπτύξουν καρκίνο το παχέως εντέρου ή του προστάτου.
- 4) Εκφυλιστική αρθρίτιδα. Η παχυσαρκία συχνά προκαλεί την εκφυλιστική αρθρίτιδα, τη γνωστή «οστεοαρθρίτιδα». Ορισμένες ουσίες που παράγονται από τον λιπώδη ιστό οι κυτοκίνες, έχει βρεθεί ότι καταστρέφουν τον χόνδρο της άρθρωσης και δημιουργούν το πρόβλημα. Η μείωση του βάρους βοηθά πολλές φορές στην ανακούφιση των ασθενών.
- 5) Υψηλή χοληστερόλη. Η υπερχοληστεροναίμια είναι πολύ συχνή στα παχύσαρκα άτομα. Η αύξηση της χοληστερόλης προκαλεί μια σειρά σοβαρών προβλημάτων που σχετίζονται με καρδιαγγειακές παθήσεις.
Η μείωση της χοληστερόλης επιτυγχάνεται με την ελάττωση των προσλαμβανομένων με την τροφή λιπαρών ουσιών και με την μείωση του βάρους.
- 6) Χολολιθίαση: Οι πολύ γνωστές «πέτρες στη χολή» είναι πολύ συχνά αποτέλεσμα της παχυσαρκίας, κυρίως λόγω της υψηλής τιμής της χοληστερόλης που χαρακτηρίζει τους παχύσαρκους.
- 7) Έμφραγματα και εγκεφαλικά επεισόδια. Όλοι οι παχύσαρκοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν έμφραγμα στην καρδιά ή εγκεφαλικό επεισόδιο.
- 8) Διαταραχές στον ύπνο. Η παχυσαρκία προκαλεί συχνά, ανάλογα με το μέγεθός της, διαταραχές στον ύπνο, που όταν πάρουν την μορφή της υπνικής άπνοιας, μπορούν να γίνουν επικίνδυνες για το άτομο. Στην υπνική άπνοια η αναπνοή του ατόμου, ενώ αυτό κοιμάται, μπορεί να σταματήσει μέχρι και για ένα λεπτό, και ακολούθως να αρχίσει με αυξανόμενη συχνότητα. Αυτά τα επεισόδια προκαλούν αρρυθμίες και δυνητικά μπορούν να γίνουν η αιτία για πρόκληση καρδιακών η εγκεφαλικών επεισοδίων.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η λύση του προβλήματος της παχυσαρκίας είναι απλή, πολύ περισσότερο από το ίδιο το πρόβλημα. Όταν οι προσλαμβανόμενες θερμίδες υπερβαίνουν τις καταναλισκόμενες, θα βαλουμε βάρος. Αν είναι λιγότερες θα χάσουμε. Αν το άτομο συνδυάσει μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή και ταυτόχρονα αυξήσει την σωματική του δραστηριότητα σίγουρα θα αρχίσει να χάνει βάρος. Όταν μπορεί κάποιος να κάνει και τα δύο, με τη βοήθεια και του διατροφολόγου ή του διαιτολόγου, και νοουμένου ότι διατηρεί τις καλές συνήθειες, το πρόβλημα λύνεται.

Τα αίτια όμως της παχυσαρκίας, όπως είδαμε και πιο πάνω, είναι πολυδιάστατα. Τις πιο πολλές φορές ο ασθενής παχύσαρκος, δεν έχει την δυνατότητα από μόνος του να αλλάξει ριζικά τις διατροφικές του συνήθειες και τον τρόπο ζωής του.

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι ωθούνται από το στρες, το άγχος, την ανία, την καθημερινή ρουτίνα της ζωής, την μελαγχολία ή την έλλειψη συναισθηματικής ικανοποίησης, είναι μονίμως με κάτι στο στόμα.

Άλλοι πάλι, έχοντας μια κληρονομική προδιάθεση, νιώθουν έντονο αίσθημα πείνας, που δεν είναι εύκολο να κορεστεί, ή έχουν πολύ συχνά ένα έντονο αίσθημα λιγούρας στο στομάχι που τους κάνει να τσιμπολογάνε συνέχεια, και δυσκολεύει πολύ οποιαδήποτε προσπάθεια αλλαγής στις συνήθειες διατροφής τους, με αποτέλεσμα το επιπρόσθετο βάρος να παραμένει και συχνά να αυξάνεται.

Συχνά πάλι συναντούμε άτομα να έχουν μια έντονη και ακατανίκητη επιθυμία για συγκεκριμένες γεύσεις, που αν μεν είναι γεύσεις που η ικανοποίησή τους δεν προσφέρει επιπλέον θερμίδες στον οργανισμό έχει καλώς, αν όμως η ικανοποίησή τους προσφέρει επιπλέον θερμίδες, ο δείκτης της ζυγαριάς ανεβαίνει προς τα πάνω. Αν π.χ σε ένα άτομο αρέσει πολύ το λεμόνι ή το αλάτι, δεν θα επηρεάσει αυτό το βάρος του, αν όμως του αρέσουν τα γλυκά ή τα ζυμαρικά, η τα τυριά, τότε σίγουρα το βάρος του θα αυξηθεί.

Τέλος κάποιιοι έχουν την ειλικρινή διάθεση να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες, αλλά η θέληση τους εκμηδενίζεται με την πρώτη επαφή με ένα γευσάτο φαγητό και μια καλή παρέα.

Όπως εύκολα γίνεται αντιληπτό, σε όλες τις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν πιο πάνω, -που αποτελούν και την συντριπτική πλειοψηφία των παχύσαρκων ατόμων – εαν προσπαθήσει απλώς κανείς να ακολουθήσει δίαιτα, πέρα από το γεγονός ότι πολύ δύσκολα μπορεί να την ακολουθήσει, το αποτέλεσμα θα είναι παροδικό, εφ' όσον η υποβόσκουσα αιτία που προκαλεί την αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, παραμένει.

Το ουσιαστικό λοιπόν ερώτημα που τοποθετείται μπροστά μας, είναι το εξής: υπάρχει κάποια θεραπευτική μέθοδος που να βοηθά το άτομο ψυχολογικά να είναι πιο δυνατό, να ελαττώνει το στρες, να κάνει τον άνθρωπο πιο ισορροπημένο ψυχολογικά, ταυτόχρονα να ρυθμίζει την όρεξη, να φυσιολογικοποιεί την έντονη τάση να θέλουμε ορισμένες γεύσεις και παράλληλα να αυξάνει την θετική μας θέληση για να ακολουθήσουμε μια πιο σωστή διατροφή; Αν αυτό το θεραπευτικό σύστημα έχει και γρήγορα αποτελέσματα, τότε είναι πράγματι αυτό που χρειάζεται ο σύγχρονος πολυάσχολος και παχύσαρκος ασθενής.

Όλα αυτά που αναφέρθηκαν πιο πάνω και που μπορούν να δώσουν μια ριζική λύση στο πρόβλημα της παχυσαρκίας τα προσφέρει η ομοιοπαθητική ιατρική. Η κλινική εμπειρία και η έρευνα, έχουν αποδείξει με αδιαμφισβήτητο τρόπο την δυνατότητα αυτής της ιατρικής επιστήμης να προσφέρει στον ταλαιπωρημένο παχύσαρκο ασθενή την πιο ουσιαστική και ριζική λύση στο πρόβλημά του.

Τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια, η ερευνητική ομάδα των γιατρών του Ινστιτούτου Ερευνών και Εφαρμογών Ομοιοπαθητικής Ιατρικής, με επικεφαλής τον καθηγητή της Ομοιοπαθητικής κ. Σπύρο Διαμαντίδη, έχει εισάξει στην κλινική πράξη μια ολοκληρωμένη μέθοδο ρύθμισης του σωματικού βάρους με την ομοιοπαθητική. Η μέθοδος χρησιμοποιεί ένα ειδικό συνδυασμό ομοιοπαθητικών φαρμάκων μαζί με μια σωστή διατροφή και προσφέρει θεαματικά αποτελέσματα στην μείωση του βάρους του παχύσαρκου ατόμου. Πέντε χρόνια μετά το τέλος της κλινικής έρευνας τα αποτελέσματα διατηρήθηκαν σε ποσοστό 85% των περιπτώσεων.

Να σημειωθεί ότι τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, στερούνται παντελώς παρενεργειών και μπορούν να χορηγηθούν χωρίς κανένα πρόβλημα σε οποιαδήποτε ηλικία.

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο που χαρακτηρίζει την ομοιοπαθητική θεραπεία είναι το γεγονός ότι τα ομοιοπαθητικά φάρμακα ρυθμίζουν τις λειτουργίες ολόκληρου του οργανισμού, και έτσι ασθενής που ακολουθεί την ομοιοπαθητική θεραπεία για να χάσει βάρος, θα αισθανθεί σημαντικότερη βελτίωση σε πολλές άλλες λειτουργίες ή προβλήματα υγείας. Ο ύπνος π.χ θα είναι καλύτερος, το στρες λιγότερο, η απόδοση του σε ό,τι κάνει καλύτερη, η αίσθηση κόπωσης λιγότερη κλπ.

Έτσι λοιπόν η ομοιοπαθητική θεραπεία πρέπει να θεωρείται σαν θεραπεία εκλογής για ένα παχύσαρκο άτομο, που ενδιαφέρεται σοβαρά να φυσιολογικοποιήσει το βάρος του.