

HELLENIC  
MEDICAL  
ASSOCIATION  
FOR OBESITY



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΙΑΤΡΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

**Αυξημένο  
Σωματικό Βάρος**  
& ο ρόλος του στο  
**Σακχαρώδη  
Διαβήτη Τύπου 2**





Το αυξημένο σωματικό βάρος και η παχυσαρκία αποτελούν τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2. Συχνά, όμως, πολλοί άνθρωποι δεν έχουν επίγνωση των κινδύνων που μπορεί να επιφέρει το υπερβάλλον βάρος στην υγεία τους και ένας από τους πιο σημαντικούς κινδύνους είναι να εμφανιστεί προ-διαβήτης ή διαβήτης τύπου 2.

Με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο ευελπιστούμε να σας προσφέρουμε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που είναι σημαντικές για τη βελτίωση της ποιότητας της υγείας σας.

**Οι θεματικές ενότητες που αναλύονται στο φυλλάδιο είναι:**

- ▶ Πώς ορίζεται το αυξημένο σωματικό βάρος
- ▶ Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- ▶ Ποιες είναι οι επιπλοκές της παχυσαρκίας
- ▶ Ποιες είναι οι επιπλοκές του σακχαρώδη διαβήτη
- ▶ Πώς αντιμετωπίζεται ο διαβήτης και η παχυσαρκία με τη βοήθεια της διατροφής, της άσκησης και της φαρμακευτικής θεραπείας



## Τι ορίζουμε ως αυξημένο σωματικό βάρος και τι σημαίνει για την υγεία;

Το υπερβολικό σωματικό βάρος και η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα της μη φυσιολογικής ή υπερβολικής συσσώρευσης λίπους που μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην υγεία. Το βάρος αυξάνεται όταν διατηράσεται η ισορροπία του ενεργειακού ισοζυγίου. Δηλαδή, όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνει κανείς μέσω της διατροφής του είναι περισσότερες από αυτές που καταναλώνει.

Η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο ενός ατόμου να εμφανίσει σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, δηλαδή αυξημένες τιμές χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα, στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, οστεοαρθρίτιδα, ορισμένους τύπους καρκίνου και πολλά άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας.

Σημασία δεν έχει μόνο το πόσο ζυγίζει ένα άτομο, αλλά και για πόσο χρονικό διάστημα έχει το αυξημένο βάρος, γεγονός που το θέτει σε μεγαλύτερο κίνδυνο για προβλήματα υγείας. Επιπλέον, τα άτομα που έχουν περισσότερο λίπος στην κοιλιά, γύρω από τη μέση τους (σχήμα μήλου), είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν παθήσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία, σε σχέση με τα άτομα που έχουν αυξημένο λίπος στους μηρούς και τους γλουτούς (σχήμα αχλαδιού).

Η αλλαγή στον τρόπο ζωής με υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση και απώλεια βάρους, μπορεί να καθυστερήσει ή και να αποτρέψει την εμφάνιση του διαβήτη τύπου 2 και των λοιπών παθολογικών καταστάσεων.

### Πώς μπορούμε να αξιολογήσουμε το βάρος μας;

Ο πιο εύκολος τρόπος για να αξιολογηθεί το βάρος ενός ατόμου είναι να υπολογιστεί ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Για να βρούμε το ΔΜΣ διαιρούμε το βάρος μας (μετρημένο σε κιλά) με το ύψος μας (σε μέτρα) και στη συνέχεια το αποτέλεσμα το διαιρούμε πάλι με το ύψος (πάλι σε μέτρα). Για παράδειγμα, εάν κάποιος ζυγίζει 100 κιλά και έχει ύψος 2,00 μέτρα, τότε θα πρέπει να υπολογίσουμε:  $100:2,00=50$  και στη συνέχεια  $50:2,00=25$ , άρα  $\Delta\text{Μ}\Sigma=25$ . Εάν τώρα παχύνει και γίνει 120 κιλά, θα έχουμε αντίστοιχα  $120:2,00=60$  και  $60:2,00=30$ , άρα  $\Delta\text{Μ}\Sigma=30$ .

**Ανάλογα με το ΔΜΣ, τα άτομα κατατάσσονται σε τέσσερις κατηγορίες σωματικού βάρους, ως εξής:**

| ΔΜΣ (kg/m <sup>2</sup> ) | Κατάσταση           |
|--------------------------|---------------------|
| <18,5                    | Λιποβαρής           |
| 18,5-25                  | Φυσιολογικού βάρους |
| 25-30                    | Υπέρβαρος           |
| >30                      | Παχύσαρκος          |
| • 30-35                  | • Ήπια παχύσαρκος   |
| • 35-40                  | • Μέτρια παχύσαρκος |
| • >40                    | • Σοβαρά παχύσαρκος |

## Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και τι σημαίνει για την υγεία;

Ο διαβήτης τύπου 2 αποτελεί μία χρόνια και προοδευτική ασθένεια που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Η νόσος εμφανίζεται όταν ο ανθρώπινος οργανισμός είτε δεν παράγει την κατάλληλη ποσότητα ινσουλίνης είτε δεν μπορεί να χρησιμοποιεί σωστά την ινσουλίνη που παράγει (αντίσταση στην ινσουλίνη). Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας και η οποία βοηθά το σάκχαρο (γλυκόζη) του αίματος να εισέλθει στα κύτταρα του σώματος ώστε να χρησιμοποιηθεί σε αυτά ως πηγή ενέργειας. Η υπεργλυκαιμία, ή τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, είναι το αποτέλεσμα του αρρυθμισμού διαβήτη. Η υπεργλυκαιμία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές βλάβες σε πολλά από τα συστήματα και όργανα του σώματος, ιδιαίτερα στα αγγεία και στα νεύρα. Με την πάροδο του χρόνου, ο διαβήτης μπορεί να βλάψει σημαντικά όργανα του σώματος, όπως την καρδιά, τον εγκέφαλο, τα νεφρά, τα μάτια κλπ.



### Πώς γίνεται η διάγνωση του διαβήτη;

Η διάγνωση του σακχαρώδη διαβήτη γίνεται το πρωί με εξέταση του σακχάρου αίματος μετά από οκτάωρη νηστεία ή με μέτρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c) - ένα τεστ που εκφράζει το μέσο όρο των τιμών του σακχάρου αίματος κατά τη διάρκεια μιας περιόδου τριών μηνών, ως εξής:

|                     | Σάκχαρο αίματος | HbA1c    |
|---------------------|-----------------|----------|
| Φυσιολογικά επίπεδα | <110 mg/dl      | <5.7%    |
| Προδιαβήτης         | 110-125 mg/dl   | 5.7-6.4% |
| Διαβήτης            | >125 mg/dl      | >6.5%    |

## Ποια είναι η θεραπευτική αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη και της παχυσαρκίας;

Μετά τη διάγνωση του διαβήτη ή της παχυσαρκίας θα πρέπει να επισκεφθείτε ένα γιατρό που ειδικεύεται σε αυτά τα θέματα, για να σχεδιάσει ένα πρόγραμμα αντιμετώπισής τους.

Μάλιστα, μπορεί να είναι αναγκαίο να εφαρμόζετε καθημερινά ένα σύνολο δράσεων ώστε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά το διαβήτη ή/και την παχυσαρκία. Επίσης, θα βοηθήσει να επισκέπτεστε τακτικά το θεράποντα γιατρό, διότι είναι αναγκαίο να εκπαιδευτείτε για την καλύτερη διαχείριση του διαβήτη ή/και του βάρους σας, ενώ ορισμένες φορές θα χρειάζεται αναθεώρηση και αναπροσαρμογή της θεραπείας.

Ας σημειωθεί ότι και το ίδιο το άτομο θα πρέπει να βοηθήσει τον εαυτό του αλλάζοντας συνήθειες, όπως πχ:

- Στροφή στην υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή
- Καθημερινή σωματική δραστηριότητα
- Διακοπή του καπνίσματος
- Ανελλιπή λήψη των φαρμάκων
- Τακτική παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα, του σωματικού βάρους και της αρτηριακής πίεσης

Επιπρόσθετα, ο περιοδικός έλεγχος των λιπιδίων στο αίμα, καθώς και η μέτρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1C) είναι απαραίτητα.



## Αλλαγές στη διατροφή και την άσκηση για τον έλεγχο του διαβήτη και της παχυσαρκίας



Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, με έμφαση σε μια διατροφή ελεγχόμενων θερμίδων σε συνδυασμό με μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα είναι επιτακτική ανάγκη για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 ή/και με αυξημένο σωματικό βάρος.



Η απώλεια βάρους είναι έντονα επιθυμητή για όλα τα άτομα με βάρος άνω του φυσιολογικού, είτε έχουν διαβήτη είτε όχι. Η μείωση του βάρους επέρχεται όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής είναι λιγότερες από αυτές που «καίγονται» μέσω της άσκησης και του μεταβολισμού, δηλαδή όταν έχει επιτευχθεί αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο.



Ακόμα και ένα μικρό έλλειμμα της τάξης των 500 θερμίδων ημερησίως, μέσα από μια διατροφή που χαρακτηρίζεται παράλληλα από μέτρο, ποικιλία και ισορροπία, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους περίπου 0,5 κιλού την εβδομάδα, δηλαδή 2 κιλών το μήνα και 24 κιλών σε ένα χρόνο. Σε κάθε περίπτωση, η προσπάθεια για απώλεια βάρους θα πρέπει να γίνεται υπό επιστημονική επίβλεψη, ώστε να διασφαλίζεται η ασφαλής και αποτελεσματική μείωση του βάρους, σε βάθος χρόνου.



Τα άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος ή/και διαβήτη μπορεί να ωφεληθούν από τον περιορισμό των σακχάρων και του λίπους της διατροφής τους. Στην περίπτωση, πάλι, που επιθυμούν να διατηρήσουν τη γλυκιά γεύση στο διαιτολόγιό τους, μπορούν να επιλέξουν τα oligoθερμιδικά γλυκαντικά, που δίνουν γλυκιά γεύση χωρίς θερμίδες και χωρίς να επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα. Τέλος, συστήνεται σε όλα τα άτομα με αυξημένο βάρος ή/και διαβήτη να αναζητούν στις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων και ροφημάτων τις πληροφορίες που αφορούν στις θερμίδες, τους υδατάνθρακες (π.χ. σάκχαρα), τα λιπαρά, αλλά και το αλάτι.



Η τακτική άσκηση και η συστηματική σωματική δραστηριότητα βοηθά στην επίτευξη και τη διατήρηση της απώλειας βάρους. Επίσης, αποτελεί ένα σημαντικό μέσο για τη μείωση του σακχάρου στο αίμα και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι μύες απαιτούν ενέργεια -ανάλογη με την ένταση και τη διάρκεια αυτής- την οποία προσλαμβάνουν από τα σάκχαρα (γλυκόζη) του αίματος. Με αυτό τον τρόπο, μία μέτριας έντασης άσκηση μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση του σακχάρου στο αίμα και συνεπώς θεωρείται μία από τις βασικότερες συστάσεις που θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται πάντα στις οδηγίες για την αντιμετώπιση του διαβήτη ή/και της παχυσαρκίας.

Ο στόχος είναι να πραγματοποιούνται 30 λεπτά μέτριας άσκησης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας και εάν δεν είναι εφικτή η καθιέρωση του 30λεπτου, τότε εξακολουθεί να είναι ευεργετική η άσκηση για μικρότερα διαστήματα, περισσότερες φορές την ημέρα (πχ 3 δεκάλεπτα).

Η επίτευξη της συνιστώμενης απώλειας βάρους προσδίδει ιδιαίτερη χαρά στα άτομα που την επιτυγχάνουν, όμως η διατήρηση του νέου, χαμηλότερου βάρους απαιτεί μια διαφορετική προσπάθεια που επιτυγχάνεται με μεγαλύτερη δυσκολία. Μελέτες δείχνουν ότι 60 έως 75 λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητα καθημερινά, όπως το περπάτημα, ή 35 λεπτά έντονης δραστηριότητας, όπως το τρέξιμο, συμβάλουν ουσιαστικά στο να διατηρηθεί η προηγηθείσα απώλεια βάρους.

## **Φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση του Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2**

**Όταν ο γιατρός το κρίνει απαραίτητο, μπορεί να χορηγήσει και φαρμακευτική αγωγή με σκοπό την αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2.**

**Υπάρχουν διάφορα διαθέσιμα φάρμακα, ορισμένα όμως έχουν αντίκτυπο στο σωματικό βάρος, προκαλώντας μερική αύξηση ή μείωση αυτού. Είναι επιθυμητή, λοιπόν, η επιλογή αντιδιαβητικών φαρμάκων που είτε δεν επηρεάζουν το σωματικό βάρος, είτε το μειώνουν, όπου αυτό κρίνεται εφικτό.**





# Αυξημένο Σωματικό Βάρος & ο ρόλος του στο Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2

Επιμέλεια: Καπόντας Ευθύμιος

HELLENIC  
MEDICAL  
ASSOCIATION  
FOR OBESITY



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΙΑΤΡΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Λεωφ. Κηφισίας 46, Αθήνα  
Τηλ: 210 6985987  
[www.eiep.gr](http://www.eiep.gr) – [info@eiep.gr](mailto:info@eiep.gr)