

Παράγοντες που συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους

Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαλβέρα

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς "Οι Άγιοι Ανάργυροι"

Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ)

Το ενεργειακό ισοζύγιο του ανθρώπου, ως γνωστόν, καθορίζει άμεσα το βάρος του και επομένως τι θα δείξει η ζυγαριά. Αν επιθυμεί κάποιος να ανατρέψει το ενεργειακό ισοζύγιο, ώστε να προκύψει απώλεια βάρους, θα πρέπει είτε να ξοδέψει περισσότερες θερμίδες με τη σωματική δραστηριότητα, είτε να μειώσει αυτές που προσλαμβάνει ή ιδανικά και τα δύο. Αντίθετα, εάν ξεκινήσει να λαμβάνει περισσότερες θερμίδες από το συνηθισμένο ή μειώσει την καθημερινή του άσκηση, τότε είναι προφανές, ότι οι αριθμοί στην κλίμακα της ζυγαριάς θα σκαρφαλώσουν ψηλά.

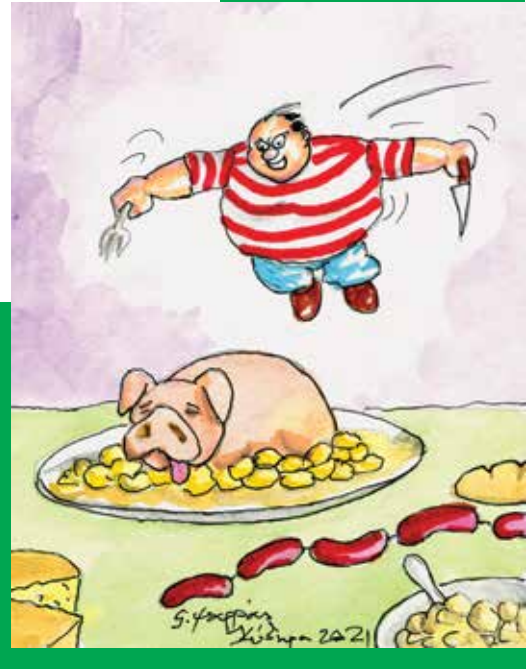
Ωστόσο, τι συμβαίνει αν διατηρήσει κανείς τις ίδιες συνθήκες όπως πάντα, αλλά το σωματικό βάρος συνεχίζει να αυξάνεται; Μήπως υπάρχουν και άλλοι παράγοντες, όχι και τόσο αναμενόμενοι, που προσδιορίζουν το βάρος αλλά και το σωματικό λίπος;

-Η έλλειψη ύπνου

Υπάρχουν δύο ζητήματα σε σχέση με την πολύωρη εργασία, τις βραδινές ώρες, τον ύπνο και την αύξηση βάρους. Πρώτον, είναι σαφές, πως όταν εργάζεται κάποιος μέχρι αργά, οι πιθανότητες είναι πολύ μεγαλύτερες να καταναλώσει κάποιο πλεονάζον σνακ ή και γεύμα αργά το βράδυ, τακτική που ουσιαστικά σημαίνει περισσότερες θερμίδες. Η δεύτερη αιτία περιλαμβάνει διαδικασίες και μηχανισμούς, που συμβαίνουν στο ανθρώπινο σώμα, όταν παρουσιάζει έλλειψη ύπνου. Οι αλλαγές στα επίπεδα ορμονών αυξάνουν την πείνα και την όρεξη και επιπλέον σχεδόν "απενεργοποιούν" το αίσθημα του κορεσμού, μετά το γεύμα.

-Στρες

Όταν οι απαιτήσεις της ζωής γίνονται πολύ έντονες, το σώμα μπαίνει σε κατάσταση επιβίωσης. Το σωματικό ή το ψυχολογικό στρες προκαλεί την έκκριση ουσιών ενδογενώς, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Η αδρεναλίνη είναι η ουσία που παράγεται άμεσα και μας ενεργοποιεί έντονα, η κορτιζόλη παράγεται όταν το στρες διαρκεί και προκαλεί αύξηση της όρεξης.



Παράγοντες, όχι και τόσο αναμενόμενοι, που προσδιορίζουν το βάρος αλλά και το σωματικό λίπος:

→ Η έλλειψη ύπνου

→ Στρες

→ Φαρμακευτική αγωγή που μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους

→ Διακοπή καπνίσματος

συνέχεια στη σελ. 26

συνέχεια από τη σελ. 31 ▶

Συνεπώς, είναι δυνατόν να οδηγηθεί κάποιος σε επιλογές τροφίμων με πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, λίπος και ζάχαρη σε περιόδους άγχους.

Παράλληλα, λόγω του ότι το άγχος συνοδεύεται συχνά με σωρεία αρνητικών συναισθημάτων, ένας μεγάλος αριθμός ατόμων συχνά αναπτύσσει συναισθηματική υπερφαγία, που χαρακτηρίζεται από μια ακατάσχετη επιθυμία για φαγητό, λόγω διαφόρων δύσκολων ψυχολογικών καταστάσεων.

Η συναισθηματική υπερφαγία είναι, μάλιστα, η συχνότερη διατροφική διαταραχή. Αυτός ο συνδυασμός "στρες και συναισθηματική υπερφαγία" αποτελεί ένα τέλειο έδαφος για την αύξηση του βάρους.

-Φαρμακευτική αγωγή που μπορεί να προκαλέσει αύξηση βάρους

Αρκετά συνταγογραφούμενα φάρμακα συνδέονται με την αύξηση βάρους. Ο κατάλογος περιλαμβάνει αντιψυχωσικά φάρμακα (φαρμακευτική αγωγή για τη θεραπεία διαταραχών όπως η σχιζοφρένεια και η διπολική διαταραχή), αντικαταθλιπτικά, μαζί με φάρμακα για τη θεραπεία ημικρανιών, επιληπτικών κρίσεων, υψηλής αρτηριακής πίεσης και διαβήτη. Ορισμένοι άνθρωποι, μάλιστα, βιώνουν αύξηση βάρους μετά την έναρξη της φαρμακευτικής αγωγής μόνο επειδή αισθάνονται καλύτερα, γεγονός που οδηγεί σε καλύτερη όρεξη. Είναι σημαντικό να συνεργάζεται ο ασθενής με τον ιατρό του, ώστε να βρεθεί η κατάλληλη θεραπευτική φαρμακευτική αγωγή με μειωμένες παρενέργειες.

-Διακοπή καπνίσματος

Η διακοπή του καπνίσματος είναι μια από τις καλύτερες αλλαγές στον τρόπο ζωής που μπορεί να κάνει ο άνθρωπος για την υγεία του. Άλλωστε, ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει, ότι οι βαρείς καπνιστές έχουν πιο αυξημένο σωματικό βάρος σε σχέση με τους ελαφρείς καπνιστές ή τους μη καπνιστές, εξαιτίας της χαμηλής φυσικής δραστηριότητας, της συνολικής ανθυγιεινής διατροφής, της συχνής υψηλής κατανάλωσης αλκοόλ και των αυξομειώσεων του βάρους.

Κατά μέσο όρο, τα άτομα που διακόπτουν το κάπνισμα αυξάνουν το βάρος τους κατά 3-10 κιλά. Ωστόσο, η αύξηση του σωματικού βάρους αποτελεί μικρού βαθμού κίνδυνο για την υγεία, συγκριτικά με τους κινδύνους που απορρέουν από το κάπνισμα και με την κατάλληλη συμβουλευτική, παρακολούθηση (6 μηνών τουλάχιστον) μπορεί να ανακοπεί η ανοδική πορεία του σωματικού βάρους.

Βεβαίως, υπάρχουν και άλλες παθήσεις ή καταστάσεις που μπορεί να επιδράσουν στο μεταβολισμό, όπως ο υποθυρεοειδισμός, η εμμηνόπαυση, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών σε γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία, αλλά και οι διαταραχές στην ινσουλίνη και στη ρύθμιση του σακχάρου. Έτσι, είναι σημαντικό να εντοπίζεται η πραγματική αιτία για την αύξηση του σωματικού βάρους και να ακολουθείται το κατάλληλο υγιεινοδιαιτητικό σχήμα καθώς και σωματική δραστηριότητα για την αντιμετώπισή της. ●