

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

4 Μαρτίου 2024, Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας

«Η παχυσαρκία δεν είναι ατομική επιλογή»

Αυτό ήταν το κεντρικό μήνυμα της Συνέντευξης Τύπου που με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Παχυσαρκίας παρέθεσε η «**Συμμαχία για την Καταπολέμηση της Παχυσαρκίας**», το πρώτο δίκτυο στην Ελλάδα για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Η «Συμμαχία» περιλαμβάνει όλους τους σχετικούς με τη διαχείριση της παχυσαρκίας επαγγελματίες υγείας, ενώσεις ασθενών, την ακαδημαϊκή κοινότητα, αλλά και εκπροσώπους των δημοτικών αρχών.

Η παχυσαρκία είναι μία χρόνια, πολυπαραγοντική, πολυσυστηματική, δύσκολα αντιμετωπίσιμη και υποτροπιάζουσα νόσος που απαιτεί διεπιστημονική παρέμβαση. Οδηγεί σε πολλές σοβαρές ασθένειες και χαρακτηρίζεται ως «πανδημία», καθώς απειλεί τα θεμέλια της δημόσιας υγείας, της οικονομίας και της κοινωνίας.

Στη Συνέντευξη Τύπου, εκτός από τους εκπροσώπους της «Συμμαχίας», παρέστη η **Αναπληρώτρια Υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη**, η οποία αναφέρθηκε στα δύο βασικά προγράμματα της πολιτείας που είναι εν εξελίξει: α) την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στα παιδιά και β) την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στους ενήλικες.

Όπως είπε, τα δεδομένα δείχνουν ότι το 50% των ανθρώπων δεν τρώνε φρούτα και λαχανικά, έχουν εγκαταλείψει τη μεσογειακή διατροφή και προτιμούν τα αναψυκτικά από το νερό. Όλα αυτά οδηγούν στην ανάγκη για συνειδητοποίηση της αξίας της υγιεινής διατροφής με στόχο την καλή ποιότητα ζωής. Η κυρία Αγαπηδάκη τόνισε ότι είναι πολύ σημαντικό να αντικατασταθεί το «πρέπει» με το «θέλω» για «να ζω καλύτερα», «να κινούμαι ελεύθερα», «να μην πονάω», «να είμαι καλά», «να μην αρρωσταίνω». Να μετατρέψουμε αυτό που ταυτίζεται με τη στέρηση σε επιθυμία, σε «θέλω». Μέσα από τα προγράμματα πρόληψης δίνονται τα εργαλεία στους πολίτες ώστε να αντιλαμβάνονται ότι πρόληψη δεν σημαίνει στέρηση, αλλά ένας τρόπος να διατηρείς το βιολογικό σου κεφάλαιο σε πραγματικά καλό επίπεδο, προκειμένου να απολαμβάνεις τη ζωή από την παιδική ηλικία έως και την ενήλικη ζωή, την τρίτη και την τέταρτη ηλικία.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με βάση δύο άξονες:

- Την αλλαγή των αντιλήψεων ιδιαίτερα όσον αφορά στην παιδική ηλικία για το κανονικό ή μη βάρος. Να μην θεωρείται το υπέρβαρο παιδί κανονικό ή το κανονικό παιδί ελλιποβαρές, όπως θεωρούσαν ο παππούς και η γιαγιά, οι οποίοι έχουν βιώσει περιόδους στέρησης τροφής. Να αναθεωρηθεί το μέγεθος της μερίδας φαγητού και το κυριότερο να μην συνδέεται η αγάπη και η φροντίδα των παιδιών με την προετοιμασία και την παροχή του φαγητού.
- Την αλλαγή της αντίληψης που έχουμε ως ενήλικες για το πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας, δηλαδή να γίνουμε ο γονιός του εαυτού μας.

Είμαστε μια χώρα που ζει χωρίς κίνηση, χωρίς φυσική δραστηριότητα - που να είναι και οργανωμένη δραστηριότητα κατά τις κατευθυντήριες οδηγίες του Π.Ο.Υ.

Το Υπουργείο Υγείας στοχεύει ακριβώς σε αυτά τα δύο: την κίνηση και τη φροντίδα, μέσω των προγραμμάτων και της εργαλειοθήκης που προσφέρει στους πολίτες δωρεάν υπηρεσίες, σε γιατρούς, διατροφολόγους, δωρεάν

πρόσβαση στην υγεία και τα υγιεινά τρόφιμα στις οικογένειες που αντιμετωπίζουν κοινωνικές ανισότητες. Παρέμβαση στα σχολεία, ώστε η υγιεινή διατροφή και η άσκηση να είναι επιλογή κι όχι «πρέπει».

Σχετικά με τους ενήλικες, το Υπουργείο Υγείας προχωρά με τρία βήματα:

1. Πρόληψη που απευθύνεται στον πληθυσμό προ της υπερβαρότητας ή της παχυσαρκίας.
2. Έγκαιρη διάγνωση της παχυσαρκίας και αντιμετώπιση με δωρεάν παρακολούθηση από διατροφολόγους κι άλλους επαγγελματίες υγείας που πλαισιώνουν τους πολίτες αυτούς.
3. Τριτογενή φροντίδα υγείας στους πολίτες που ζουν με παχυσαρκία και έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία τους. Η πολιτεία παρέχει δωρεάν πρόσβαση σε θεραπευτικά μέσα, όπως φαρμακευτική αγωγή, χωρίς να υποκαθιστά όλο το πλαίσιο της κίνησης και της διατροφής, καθώς ένα φάρμακο απλώς συμπληρώνει, και δίνει το κίνητρο να υιοθετηθούν υγιεινότερες συνήθειες από τους πολίτες.

Η παχυσαρκία δεν είναι ατομική επιλογή. Το να στιγματίζονται παιδιά και ενήλικες όχι μόνο δεν είναι αποδεκτό αλλά είναι επιστημονικά λανθασμένο. Μια σειρά από εξωτερικούς παράγοντες, οι κοινωνικοί προσδιοριστές, επιδρούν στα άτομα και έχουν ως αποτέλεσμα την παχυσαρκία. Κλείνοντας την ομιλία της η Υπουργός επισήμανε ότι η αναγνώριση από τα άτομα πως χρειάζονται βοήθεια δεν είναι δείγμα αδυναμίας, αλλά δύναμης.

Ο **Νικόλαος Τεντολούρης**, Καθηγητής Παθολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Εσωτερικής Παθολογίας, μίλησε για την ίδρυση της «Συμμαχίας για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας», ο σκοπός της οποίας είναι μη κερδοσκοπικός. Συνίσταται στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, την ευαισθητοποίηση, την έγκυρη πληροφόρηση της κοινωνίας και την επιστημονική εκπαίδευση της ιατρικής κοινότητας και των επαγγελματιών υγείας. Φιλοδοξεί να είναι αρωγός της πολιτείας στην εφαρμογή των κατάλληλων πολιτικών για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και πρόσφατα απέκτησε νομική μορφή. Η συλλογική ευφυΐα που προσφέρουν οι 27 εταιρείες-μέλη της Συμμαχίας επιδιώκει να συμβάλει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας με διεπιστημονικό και διατομεακό τρόπο. Τέλος, αναφέρθηκε στη συγγραφή των κατευθυντήριων οδηγιών και του θεραπευτικού πρωτοκόλλου που απαιτείται για την αντιμετώπιση της νόσου, καθώς επίσης στην ανάγκη της αναγνώρισης της παχυσαρκίας ως νόσου και στη χώρα μας.

Η **Αναστασία Μπαρμπούνη**, Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας και παιδίατρος, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Δημόσιας Υγείας, αναφέρθηκε στους αριθμούς που επιβεβαιώνουν ότι η παχυσαρκία υπονομεύει την υγεία του πληθυσμού, την κοινωνία και την οικονομία. Παγκοσμίως το 2030, 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι θα είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι, εκ των οποίων 1 στους 5 θα είναι γυναίκες και 1 στους 7 άνδρες. Σήμερα στη χώρα μας το 63% των ενηλίκων είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι, ενώ το 37,5% των παιδιών και έφηβων 2-14 ετών είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα, αποδεικνύοντας ότι η πρωτογενής πρόληψη πρέπει να ξεκινήσει από την οικογένεια, την έγκαιρη διάγνωση, την άμβλυνση των ανισοτήτων και την ανασυγκρότηση της ιατρικής περίθαλψης.

Πόσοι θεωρούν την παχυσαρκία νόσο; Μόνο ένα μικρό ποσοστό. Η παχυσαρκία όμως είναι νόσος και απαιτείται εκπαίδευση των ιατρών, των επαγγελματιών υγείας αλλά και του κοινού για τη βαθύτερη κατανόησή της, των συνέπειών της και την αντιμετώπισή της. Μόνο το 55% των ατόμων με παχυσαρκία διαγιγνώσκονται επισήμως ως άτομα με παχυσαρκία, σύμφωνα με έρευνα της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, όπως είπε ο Πρόεδρός της, **Ευθύμιος Καπάντασης**, Παθολόγος-Διαβητολόγος. Επίσης τόνισε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ζητούν ιατρική βοήθεια. Ένα πολύ μικρό ποσοστό που ανέρχεται σε 2%, λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, ενώ για τον διαβήτη τύπου II το 86% παίρνει φαρμακευτική αγωγή. Επίσης, σε σχετική ερώτηση, το 68% των ερωτηθέντων της έρευνας δεν θα έπαιρνε ποτέ φαρμακευτική αγωγή, και το 61% των παχύσαρκων δεν θα έκανε ποτέ βαριατρικό χειρουργείο. Ο κύριος Καπάντασης που παρουσίασε την έρευνα αναρωτήθηκε: Ένας

υπερτασικός ή διαβητικός θα έλεγε στον θεράποντα ιατρό του δεν θέλω να πάρω φάρμακο; Η άρνηση φαρμάκου κατά βάση σηματοδοτεί ότι οι ασθενείς δεν θεωρούν την παχυσαρκία νόσο και οι ιατροί τους αντίστοιχα δεν επιμένουν.

Παγκόσμια έρευνα (www.medscape.com) έδειξε ότι μόνο το 68% των ιατρών παγκοσμίως αναγνωρίζουν την παχυσαρκία ως νόσο και μόνο το 51% των ατόμων με παχυσαρκία λαμβάνουν θεραπεία με φάρμακα. Είναι αξιοσημείωτο ότι οι κορυφαίοι λόγοι για τους οποίους τα άτομα με παχυσαρκία δεν ζητούν ιατρική βοήθεια για απώλεια βάρους είναι γιατί το 44% πιστεύει ότι είναι δική του ευθύνη να διαχειριστεί το βάρος του, το 37% λέει ότι ξέρει ήδη τι πρέπει να κάνει για να διαχειριστεί το βάρος του και το 21% δεν έχει κίνητρα για να χάσει βάρος. Σημειώτέον ότι το 55% των ιατρών δεν βλέπει το υπερβάλλον βάρος του ως ιατρικό ζήτημα! Η καταπολέμηση και η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας έχει μακρύ δρόμο για την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση όχι μόνο του κοινού αλλά και των ιατρών και των επαγγελματιών υγείας.

Η **Φανή Πρεβέντη**, διατροφολόγος, Πρόεδρος του Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων, μίλησε για τον ρόλο της διατροφής στην υγεία λέγοντας ότι 1 στους 5 θανάτους παγκοσμίως οφείλεται στην κακή διατροφή. Η εξατομικευμένη διατροφή αποτελεί στόχο υγείας και ποιότητας ζωής και βελτιώνει τη βιωσιμότητα των διατροφικών συνηθειών. Ο διαιτολόγος στη σταθερή σχέση που αναπτύσσει με τον ασθενή και με την εξατομικευμένη διατροφή μειώνει τον κίνδυνο για χρόνια νοσήματα, κάνει αποδοτικότερη την απώλεια βάρους, βελτιώνει την ποιότητα της διατροφής, τη σωματική απόδοση και μειώνει τις υγειονομικές δαπάνες στην περίθαλψη.

Στη Συνέντευξη Τύπου έδωσαν το ‘παρών’ και εκπρόσωποι των μελών του δικτύου της Συμμαχίας: ο Αντώνης Μπατίκας, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Γενικής/Οικογενειακής Ιατρικής (ΕΛ.Ε.ΓΕ.ΙΑ.), η Μαρία Σακουφάκη, Πρόεδρος του Πανελλήνιου Συλλόγου Επισκεπτών Υγείας (Π.Σ.Ε.Υ.), η Κωνσταντίνα Φούκα, Αναπληρώτρια Γραμματέας του Πανελλήνιου Συλλόγου Επισκεπτών Υγείας (Π.Σ.Ε.Υ.) και η Ευαγγελία Χαρμανδάρη, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Παιδικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας.

Σε παρέμβασή της η **Ευαγγελία Χαρμανδάρη**, Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α., τόνισε ότι η πρόληψη και η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή και την ελάττωση του κόστους νοσηλείας, λόγω των επιπλοκών της νόσου. Τα παιδιά και οι έφηβοι με υπερβαρότητα ή παχυσαρκία αξιολογούνται κλινικά από παιδιάτρους και παιδο-ενδοκρινολόγους, οι οποίοι πρώτοι θέτουν τη διάγνωση, διερευνούν για υποκείμενες παθήσεις ή ενδοκρινικές διαταραχές που οδηγούν σε παχυσαρκία, συντονίζουν τη διεπιστημονική ομάδα αξιολόγησης (διατροφολόγους, καθηγητές φυσικής αγωγής, ψυχολόγους και άλλους επιστήμονες υγείας), και παρακολουθούν στενά την πορεία των ασθενών. Κατά συνέπεια, γνωρίζουν πολύ καλά τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενούς και της οικογένειάς του, καθώς και τις λύσεις για την αντιμετώπιση της «επιδημίας» της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας γενικότερα. Επίσης, ανέφερε ότι η Εταιρεία Παιδικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας κατέθεσε πρόσφατα πρόταση στο ΚΕ.Σ.Υ. και στο Υπουργείο Υγείας για τη θεσμοθέτηση Εξωτερικών Ιατρείων και Κέντρων Παχυσαρκίας στα νοσοκομεία για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, στο πλαίσιο της δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας περίθαλψης. Όπως τόνισε ότι θα ήταν μεγάλη χαρά και τιμή για την παιδιατρική και παιδο-ενδοκρινολογική κοινότητα να συμπράξει με το Υπουργείο Υγείας για τη ριζική αντιμετώπιση του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τη Συνέντευξη Τύπου μέσω του καναλιού της Συμμαχίας στο [YouTube](#).