



ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Π. ΧΡΟΥΣΟΥ

Πρωτογενής πρόληψη στην παιδική, εφηβική και νεανική παχυσαρκία

Η παχυσαρκία είναι μια προϊούσα σοβαρή νόσος με πολλές συν-νοσηρότητες και μεγάλο ατομικό, κοινωνικό και οικονομικό αντίκτυπο. Τα τελευταία 70 χρόνια, τα παιδιά μας έχουν ψηλώσει, αλλά και έχουν πάρει βάρος δυσανάλογα πολύ για το ύψος τους. Η αύξηση της υπερβαρότητας και της παχυσαρκίας σε παιδιά/εφήβους και νέους είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο που ξεκίνησε στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και εξαπλώθηκε παντού, παίρνοντας μορφή πανδημίας. Οι αιτίες του φαινομένου είναι πολλές και περιλαμβάνουν την αφθονία «φθηνών» και κακής ποιότητας θερμίδων, την έλλειψη φυσικής άσκησης, τον ανεπαρκή ύπνο, την έλλειψη καθημερινής κανονικότητας στα γεύματα και τον ύπνο, και το συνεχές ψυχο-κοινωνικο-οικονομικό στρες της σύγχρονης ζωής.

Λόγω της πληθώρας των υπέρβαρων και παχιών παιδιών και εφήβων, οι γενικές καμπύλες αύξησης των παιδιών από τις αρχές του αιώνα περιλαμβάνουν και καμπύλες του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ - Body Mass Index, BMI), έτσι ώστε να είναι εύκολα εμφανή τα καθορισμένα όρια της υπερβαρότητας και της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους. Ο ΔΜΣ υπολογίζεται ως ο λόγος του βάρους σώματος σε κιλά (Kg) διά του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα (m²). Οι καμπύλες ΔΜΣ στα παιδιά και τους εφήβους αντιστοιχούν – μέσω παρέκτασης των καμπυλών των ενηλίκων – στα κλασικά όρια του φυσιολογικού βάρους κάτω του 25, της υπερβαρότητας μεταξύ 25 και 30, και της παχυσαρκίας άνω των 30 kg/m². Δυστυχώς, με βάση το ΔΜΣ, η χώρα μας και η Κύπρος έχουν τα πρωτεία στην παιδική, εφηβική και νεανική υπερβαρότητα και παχυσαρκία στην Ευρώπη, με πάνω από το ένα τρίτο των παιδιών μας να πληρούν τον παραπάνω ορισμό. Από πάνω, η πρόσφατη πανδημία COVID-19, ανάμεσα στα πολλά κακά που έφερε στην ανθρωπότητα, αύξησε όχι μόνο τον ΔΜΣ σε πολλούς ανθρώπους, αλλά και τον λόγο της λιπώδους προς μυϊκή μάζα σε ακόμα περισσότερους.

Γενικά, ο ΔΜΣ είναι χρήσιμος για επιδημιολογικές μελέτες και για να μας δώσει μια αρχική ιδέα για τον εξεταζόμενο, όμως δεν δίνει ακριβείς πληροφορίες για την αναλογία λιπώδους προς μυϊκή μάζα του οργανισμού, που αποτελεί τον πλέον καλό δείκτη για τον κίνδυνο ενός ανθρώπου να αναπτύξει το «σύνδρομο του χρόνιου στρες και φλεγμονής», το οποίο αποτελεί το υπόβαθρο για όλα τα «χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα», που αποτελούν συχνές συν-νοσηρότητες της παχυσαρκίας. Τα τελευταία περιλαμβάνουν το άγχος, την κατάθλιψη, το καρδιομεταβολικό σύνδρομο, τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, τις αλλεργικές και αυτοάνοσες παθήσεις, τις ψυχοσωματικές διαταραχές, τη χρόνια αποφρακτική νόσο των πνευμόνων, τις διαταραχές του ύπνου, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τον καρκίνο, κ.λπ. Σημειωτέον, το ως άνω «σύνδρομο του χρόνιου στρες και φλεγμονής» αυξάνει επίσης την ευαλωτότητα του οργανισμού και σε ορισμένα μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως το κοινό



SHUTTERSTOCK

κρουολόγημα, η νόσος COVID-19, η φυματίωση κ.ά.

Τα τελευταία χρόνια, λόγω της παραπάνω πανδημίας παχυσαρκίας, τα παιδιατρικά, παιδο-ενδοκρινολογικά και ενδοκρινολογικά ιατρεία κατακλύζονται από παιδιά, εφήβους και νέους με υπερβαρότητα και παχυσαρκία. Δυστυχώς, παρά τις έντονες προσπάθειες που καταβάλλονται από τους ασθενείς για ελάττωση του βάρους σώματος, μόνο ένα μικρό ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων ασθενών διορθώνουν και ένα ακόμα μικρότερο ποσοστό κρατούν το βάρος τους χαμηλά αφού το χάσουν ύστερα από επίπονη και ειλικρινή προσπάθεια. Δυστυχώς, η επιτυχία απόκρισης των υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών, εφήβων και νέων στην κλασική θεραπεία της αλλαγής του τρόπου ζωής που χρησιμοποιούμε σήμερα είναι μικρή, ιδιαίτερα στα πιο παχιά παιδιά, εφήβους και νέους. Αυτή η απογοητευτική αποτυχία της θεραπείας μέχρι σήμερα τονίζει ότι η πρόληψη είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Οι δημοσιευμένες μελέτες δείχνουν ότι η γενική παιδεία των γονέων και του ανθρώπινου περιγύρου ενός παιδιού παίζει κεντρικό ρόλο στην πρόληψη. Συνεπώς, χρειάζεται σοβαρή παιδεία που αφορά όλον τον πληθυσμό, που συμπεριλαμβάνει τις αρχές της βιολογίας και της υγείας, και που ξεκινάει νωρίς στη ζωή, από την προσχολική ηλικία. Ειδική παιδεία για την εγκυμοσύνη, τη μητρότητα και την πατρότητα είναι εκ των ων ουκ άνευ, δεδομένου ότι εκεί ξεκινούν όλα, συμπεριλαμβανομένης της μελλοντικής παθολογίας που μπορεί να αναπτύξει ένας άνθρωπος. Η Ιατρική του Τρόπου Ζωής (Lifestyle Medicine) με τη γνωστή πεντάδα – υγιεινή διατροφή, μέτρια άσκηση, σωστός ύπνος, καθημερινή κανονικότητα γευμάτων, δραστηριότητας και ύπνου, και διαχείριση του στρες – πρέπει να διδαχθεί και να ενσωματωθεί στην εκπαίδευση.

Η αναστροφή της παχυσαρκίας δεν είναι εύκολη, αλλά είναι εφικτή – πρέπει να γίνεται από ομάδα ειδικών,

συμπεριλαμβανομένων ειδικών ιατρών, ψυχολόγων, διατροφολόγων, εργοφυσιολόγων κ.λπ. και να επιτελείται επιστημονικά με χρόνια και συχνή κανονική παρακολούθηση, έτσι ώστε οι νέες, υγιείς συμπεριφορές να αποκτούν ρίζες και να διατηρούνται διά βίου. Αυτή η φιλοσοφία της συχνής και επίμονης θεραπείας από ομάδες ειδικών βάσει επιστημονικών πρωτοκόλλων πρέπει να ισχύει όχι μόνο για την παχυσαρκία αλλά για όλα τα σοβαρά χρόνια νοσήματα.

Η προσπάθεια της επιστήμης να βρει ένα φάρμακο κατά της παχυσαρκίας έφερε πρόσφατα αισιόδοξα μηνύματα. Μια νέα κατηγορία φαρμάκων με αγωνιστική δράση πάνω στον υποδοχέα μιας γαστρεντερικής ορμόνης, της GLP-1 (Glucagon-like peptide 1), προκαλεί απώλεια 10%-15% του βάρους σώματος, με πολλές θετικές δράσεις στη διατροφή και με λίγες παρενέργειες, που είναι ευτυχώς αντιμετωπίσιμες. Το φάρμακο χορηγείται με εβδομαδιαία υποδόρια ένεση και έχει ήδη δοκιμαστεί επιτυχώς σε εφήβους ηλικίας 12-18 ετών, οι οποίοι χάνουν βάρος χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια και το κρατούν χαμηλά εφό-

σον εξακολουθούν να το παίρνουν σε μια μικρότερη δόση συντήρησης. Σύντομα, το φάρμακο θα είναι διαθέσιμο για χορήγηση και από το στόμα, ενώ νέα χημικά ανάλογα που συνδυάζουν τη δράση πάνω στον υποδοχέα της GLP-1 με ταυτόχρονη δράση στον υποδοχέα μιας άλλης γαστρεντερικής ορμόνης, της GIP (Gastric Inhibitory Polypeptide), προκαλούν απώλεια βάρους σώματος μέχρι 25%. Άρα το πεδίο της επιστήμης της παχυσαρκίας προοδεύει και ένα φοβερά δύσκολο πρόβλημα υγείας με συχνά καταστροφικές συν-νοσηρότητες φαίνεται ότι προχωράει προς τη λύση του. Όμως, κι εδώ η αλλαγή του τρόπου ζωής και η επιστημονική και συχνή παρακολούθηση από ομάδα ειδικών θα παραμείνει απαραίτητη.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας

Δυστυχώς, η επιτυχία απόκρισης των υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών, εφήβων και νέων στην κλασική θεραπεία της αλλαγής του τρόπου ζωής που χρησιμοποιούμε σήμερα είναι μικρή, ιδιαίτερα στα πιο παχιά παιδιά, εφήβους και νέους. Αυτή η απογοητευτική αποτυχία της θεραπείας μέχρι σήμερα τονίζει ότι η πρόληψη είναι ιδιαίτερα σημαντική