

## ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

# Σημασία δεν έχει μόνο το πόσο αλλά και το τι είδος βάρους χάνουμε!



**ΓΝΩΜΗ**

ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ Π. ΧΡΟΥΣΟΥ

Στην εποχή της παχυσαρκίας, η απώλεια βάρους προβάλλεται συχνά ως ο απόλυτος δείκτης υγείας και επιτυχίας. Όμως, μια πιο προσεκτική ματιά στα δεδομένα αποκάλυπτε μια λιγότερο προφανή αλήθεια: το σύνολο του βάρους που χάνουμε δεν είναι πάντα το ίδιο ωφέλιμο. Το κρίσιμο ερώτημα δεν πρέπει να είναι μόνο «πόσο βάρος χάνουμε», αλλά «τι ακριβώς χάνουμε». Η πλειοψηφία των μέχρι στιγμής μελετών για την απώλεια βάρους σε άτομα με υπερβαρότητα ή παχυσαρκία ρίχνει φως σε αυτή τη διάκριση. Τα αποτελέσματα είναι αδιαμφισβήτητα, αλλά, εν μέρει, ανησυχητικά. Οι παρεμβάσεις μέσω δίαιτας και άσκησης οδήγησαν σε σχετικά μικρή απώλεια άλιπης μάζας σώματος (fat-free mass, FFM) – που αντιστοιχεί περίπου στο 10%-15% της συνολικής απώλειας βάρους. Αντίθετα, οι φαρμακολογικές θεραπείες με αγωνιστές ινκρετινών (GLP-1) συνοδεύτηκαν από μεγάλη απώλεια άλιπης μάζας – που εμπερικλείει τους μυς – (έως 30% του συνολικού βάρους), ενώ η βariatρική χειρουργική επέμβαση συνδέθηκε με ακόμη μεγαλύτερη απώλεια. Με άλλα λόγια, όσο πιο δραστικά είναι η απώλεια βάρους, τόσο μεγαλύτερη είναι – αναλογικά και απόλυτα – η απώλεια άλιπης μάζας. Και εδώ ακριβώς εντοπίζεται το πρόβλημα.

Η άλιπη μάζα σώματος δεν είναι απλώς «βάρος». Είναι ο μεταβολικά ενεργός ιστός του οργανισμού – οι μύες, τα όργανα, η λειτουργική μας «υποδομή». Καθορίζει τον βασικό μεταβολισμό, την κινητικότητα, την ανθεκτικότητα στο στρες και, τελικά, τη μακροζωία. Η απώλειά της δεν είναι ουδέτερη: μπορεί να οδηγήσει σε σαρκopenία, σε μείωση της φυσικής ικανότητας και σε αυξημένο καρδιομεταβολικό κίνδυνο.

Θα ήταν εύκολο, λοιπόν, να συμπεράνει κανείς ότι οι φαρμακολογικές και χειρουργικές παρεμβάσεις απώλειας βάρους είναι περισσότερο επιβλαβείς από τις παρεμβάσεις τρόπου ζωής, αφού οδηγούν σε μεγαλύτερη απώλεια μυϊκού ιστού. Όμως αυτή θα ήταν μια επιφανειακή ανάγνωση. Οι δύο πρώτες επιτυγχάνουν πολύ μεγαλύτερη συνολική απώλεια βάρους και, συχνά, εντυπωσιακές βελτιώσεις σε διαβήτη τύπου 2, υπέρταση και λιπιδαιμικό προφίλ. Το τίμημα, όμως, είναι ότι η ταχεία και έντονη ενεργειακή έλλειψη ενεργοποιεί βαθιούς εξελικτικούς μηχανισμούς: ο οργανισμός, αντιλαμβανόμενος απειλή

επιβίωσης, στρέφεται για καύσιμο όχι μόνο στο λίπος, αλλά και στους μυς.

Εδώ αναδεικνύεται μια θεμελιώδης βιολογική αρχή: το ανθρώπινο σώμα δεν «χάνει βάρος»: αναδιαμορφώνει, απλώς, τη σύνθεσή του υπό συνθήκες στρες. Και, όπως κάθε πολύπλοκο σύστημα, επιδιώκει την εξοικονόμηση ενέργειας με τρόπους που στις σημερινές συνθήκες δεν είναι προς όφελός μας. Η πραγματική πρόκληση, επομένως, δεν είναι απλώς η μείωση του σωματικού βάρους, αλλά η ποιοτική διαχείρισή του. Πώς μπορούμε να χάσουμε λίπος διατηρώντας – ή ακόμη καλύτερα, ενισχύοντας – τη μυϊκή μάζα;

Η απάντηση είναι γνωστή, αλλά συχνά παραμελείται στην κλινική πράξη. Η συστηματική σωματική άσκηση, ιδίως η προπόνηση αντίστασης, αποτελεί τον ισχυρότερο προστατευτικό παράγοντα για την άλιπη μάζα, παράλληλα, όμως, με αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης, για τη διατήρηση και ενίσχυση της μυϊκής πρωτεϊνοσύνθεσης. Στις περιπτώσεις φαρμακολογικής ή χειρουργικής παρέμβασης αυτές οι πρακτικές δεν είναι απλώς συμπληρωματικές – είναι απαραίτητες. *Εκ των ων ουκ άνευ!* Στους ενήλικες η ενδεδειγμένη ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης είναι περίπου 0,75 γραμμάρια ανά κιλό βάρους σώματος. Σε αυτούς που χάνουν πολύ βάρος λόγω φαρμακολογικών και χειρουργικών παρεμβάσεων απώλειας βάρους η πρόσληψη πρωτεΐνης ενδείκνυται να είναι από 1,2 ως 1,6 γραμμάρια ανά κιλό «ιδανικού» βάρους σώματος.

Ισως, λοιπόν, το ζητούμενο δεν είναι τελικά μόνο η «απώλεια βάρους», αλλά και η «ανακατανομή» του μέσα στο σώμα. Να μειώσουμε το περιττό λίπος χωρίς να θυσιάσουμε τη δομική και λειτουργική ακεραιότητα του οργανισμού. Να μεταβούμε από μια ποσοτική σε μια ποιοτική ιατρική της παχυσαρκίας. Σε μια κοινωνία που εμμένει στους αριθμούς – κιλά, δείκτες μάζας σώματος, θερμίδες – οφείλουμε να υπενθυμίσουμε ότι η υγεία είναι περισσότερο από ένα νούμερο στη ζυγαριά. Είναι η δυναμική ισορροπία ενός πολύπλοκου βιολογικού συστήματος. Και αυτή η ισορροπία απαιτεί γνώση, μέτρο και, πάνω απ' όλα, σεβασμό στη βιολογία του ανθρώπου.

Ο Γεώργιος Π. Χρούσος είναι ακαδημαϊκός, ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, επικεφαλής στην έδρα της UNESCO Εθνικής Υγείας και Ιατρικής, ΕΚΠΑ, πρόεδρος στο Ελληνικό Ινστιτούτο Pasteur

# Τα social media

Μπορεί να μην έχουν θερμίδες, έχουν όμως μεγάλη ευθύνη για την αύξηση της παχυσαρκίας στον παγκόσμιο πληθυσμό, και ειδικά στους νέους

● Πώς τα... καταφέρνουν



ΤΟΥ ΜΙΧΑΛΗ ΓΕΛΑΣΑΚΗ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να μην έχουν θερμίδες, έχουν όμως μεγάλη ευθύνη για την αύξηση της παχυσαρκίας στον παγκόσμιο πληθυσμό, και ειδικά στους νέους. Μάλιστα, στη συζήτηση που έχει ανοίξει τελευταία για την απαγόρευσή τους σε άτομα κάτω των 15 ετών στη χώρα μας, ένα από τα επιχειρήματα των ειδικών που είναι υπέρ έγκειται στην αρνητική επίδρασή τους στο σωματικό βάρος.

Οι χρήστες εκτίθενται καθημερινά σε τεράστιο όγκο περιεχομένου σχετικού με φαγητό. Τυπικές διαφημίσεις, βίντεο, influencers που προωθούν προϊόντα φτιάχνοντας μεγάλες ποσότητες φαγητών, viral συνταγές, κριτικές εστιατορίων με γεμάτα τραπέζια, ψησταριές φορτωμένες, ταψιά με γλυκά και food challenges ναρκοθετούν την ισορροπημένη διαίτα.

Τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία έχει αναγνωριστεί ως μία από τις σημαντικότερες απειλές για τη δημόσια υγεία. Παλαιότερα, ένας από τους λόγους που συνέβαλλαν ήταν η τηλεόραση. Μια σειρά από επιστημονικές μελέτες κατά τη δεκαετία του '90 είχαν συνδέσει τις πολλές ώρες τηλεθέασης με την παχυσαρκία.

### Η ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τα τελευταία 20 χρόνια υπήρξε μια σημαντική τάση για πιο υγιεινό φαγητό, τροφές με χαμηλές θερμίδες, περιορισμό της ζάχαρης, άσκηση στο γυμναστήριο και άλλες ενέργειες για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Παρ' όλες τις προσπάθειες όμως, φαίνεται ότι ξαναγυρνάμε τον χρόνο πίσω με την εκτεταμένη χρήση των social media, που συνεπάγεται μειωμένη δραστηριότητα.

Σύμφωνα με ανάλυση δεδομένων από εφήβους στις Ηνωμένες Πολιτείες τη χρονιά που μας πέρασε, όσοι περνούν πάνω από τέσσερις ώρες ημερησίως σε οθόνες



εκτός σχολικής χρήσης εμφανίζουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες υπερβαρίας και παχυσαρκίας, με ό,τι αυτό μπορεί να συνεπάγεται για τη σωματική και ψυχική τους υγεία.

### Η «ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΗ» ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Τα social media δεν μειώνουν όμως μόνο τη φυσική δραστηριότητα, αλλά αναδιαμορφώνουν συνολικά τον καθημερινό τρόπο ζωής και διατροφής δημιουργώντας ένα «παχυσαρκιογόνο» περιβάλλον. Κάτι που έχει αλλάξει σημαντικά σε σχέση με το