

24η Συνάντηση του Forum για τα Οικονομικά και τις Πολιτικές Υγείας

**Παχυσαρκία: Μια πανδημία επικίνδυνη για την υγεία, την κοινωνία και
την οικονομία**

Νίκος Νομικός, υποψήφιος διδάκτωρ Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Τμήμα
Πολιτικών Δημόσιας Υγείας

Ειδικός συνεργάτης του Γενικού Γραμματέα Υπηρεσιών Υγείας

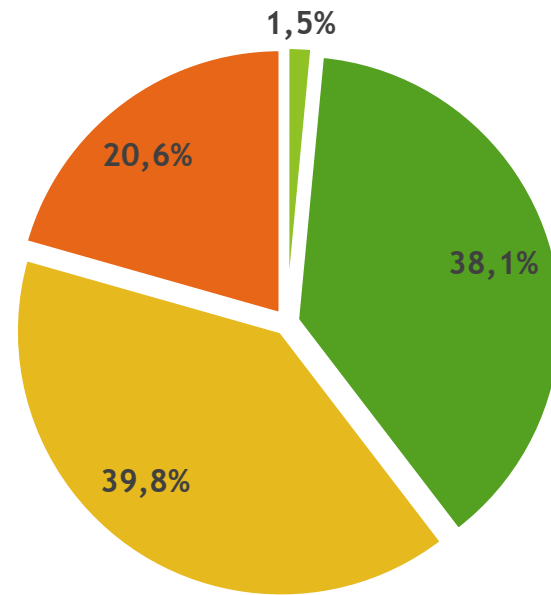
Περίγραμμα

- ▶ Συνοπτική παρουσίαση περιγραφικών στατιστικών από την έρευνα Υγεία και Ευημερία της Ε.Σ.Δ.Υ
- ▶ Συνοπτική παρουσίαση των προτάσεων του προγράμματος Δημόσια Υγεία και νέες λοιμώξεις σε επίπεδο περιφέρειας προς τη Περιφέρεια Αττικής

Έρευνα «Υγεία και Ευημερία»

- Έτος αναφοράς: 2017
- Εργαλεία της έρευνας:
 - ▶ Ανώνυμο δομημένο ερωτηματολόγιο-Ερωτήσεις κλειστού τύπου-Τηλεφωνικές συνεντεύξεις
- Επιλογή δείγματος:
 - ▶ Ενήλικος πληθυσμός της χώρας
 - ▶ Μέθοδος αναλογικής στρωματοποιημένης τυχαίας δειγματοληψίας
- Σύνολο δείγματος: 2003 ενήλικες

Κατανομή ανά δείκτη μάζα σώματος



■ Λιποβαρής ■ Κανονικό Βάρος ■ Υπέρβαρος ■ Παχύσαρκος

➤ Οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι αποτελούν το 60,4% του ενήλικου πληθυσμού

Ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων ανά περιφέρεια

Περιφέρεια	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ	47,8%	19,5%
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	40,3%	22,6%
ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	32,1%	26,4%
ΗΠΕΙΡΟΥ	36,7%	15,0%
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ	38,5%	22,2%
ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	49,5%	16,8%
ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ	51,1%	33,3%
ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	38,6%	16,5%
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ	41,7%	20,4%
ΑΤΤΙΚΗΣ	36,7%	19,5%
ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ	40,6%	15,6%
ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ	44,3%	23,0%
ΚΡΗΤΗΣ	40,2%	24,1%

Κατανομή υπέρβαρων και παχύσαρκων ανά ηλικιακή ομάδα και ανά επίπεδο εκπαίδευσης

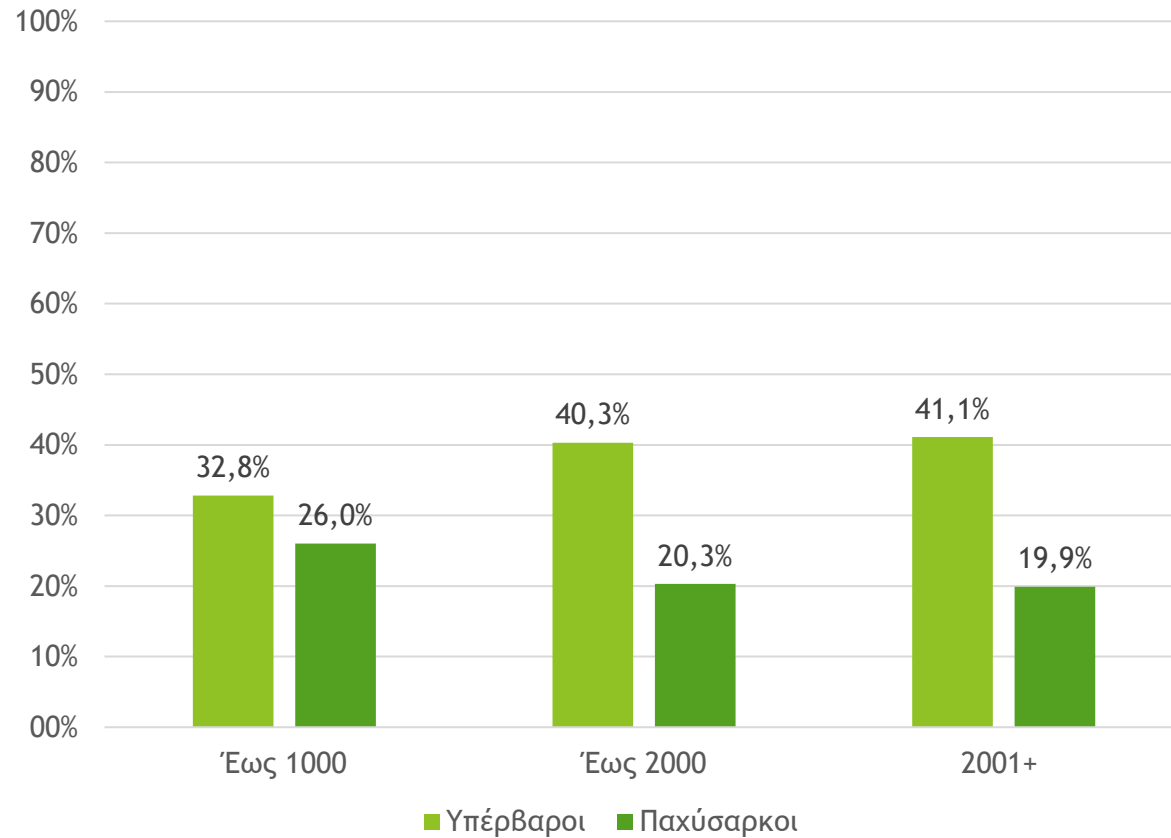
Ηλικιακή Ομάδα	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
<25	28,7%	4,2%
25-39	36,3%	15,8%
40-54	41,8%	20,6%
55-64	39,3%	26,8%
65+	45,3%	27,8%

- Καθώς αυξάνεται η ηλικιακή ομάδα παρατηρείται αύξηση του ποσοστού των παχύσαρκων

Επίπεδο εκπαίδευσης	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Στοιχειώδη	63,6%	36,4%
Πρωτοβάθμια	42,2%	31,7%
Δευτεροβάθμια	38,4%	21,9%
Τριτοβάθμια	40,2%	16,2%

- Καθώς αυξάνεται το επίπεδο εκπαίδευσης μειώνεται το ποσοστό των παχύσαρκων

Ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων σε κλίμακες μηνιαίου Οικογενειακού εισοδήματος



- Υψηλότερο ποσοστό παχύσαρκων στη χαμηλότερη κλίμακα μηνιαίου οικογενειακού εισοδήματος

Αυτοαξιολόγηση κατάσταση υγείας

Επίπεδο υγείας	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Πολύ κακή	0,8%	2,0%	1,5%
Κακή	3,0%	4,3%	7,5%
Μέτρια	18,3%	25,3%	32,9%
Καλή	44,5%	43,1%	41,2%
Πολύ καλή	33,4%	25,4%	16,9%

- Οι παχύσαρκοι δηλώνουν λιγότερο συχνά πολύ καλή υγεία σε σχέση με τα άτομα με κανονικό βάρος, ενώ δηλώνουν πιο συχνά πολύ κακή υγεία

Συμπεριφορές

Καπνός	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Μη καπνιστές	50,5%	51,6%	53,2%
Καπνιστές	36,2%	31,7%	24,3%
Πρότεροι καπνιστές	13,4%	16,7%	22,6%

Ημέρες κατανάλωσης αλκοόλ ανά βδομάδα*	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Ποτέ	28,3%	27,1%	33,6%
Περιστασιακά	28,7%	27,7%	27,1%
1-2	26,0%	26,0%	20,6%
3-6	10,7%	10,1%	12,0%
Κάθε μέρα	6,3%	9,2%	6,8%

* Αναφέρεται στο δείγμα του 2016

➤ Μικρότερο ποσοστό καπνιστών, αλλά υψηλότερο ποσοστό πρότερων καπνιστών

➤ Μικρότερο ποσοστό καθημερινής κατανάλωσης, υψηλότερο ποσοστό μηδενικής κατανάλωσης

Συμπεριφορές

Καθημερινή κατανάλωση μερίδων λαχανικών και φρούτων*	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
<5	78,1%	78,6%	82,0%
5	16,4%	16,1%	13,8%
>5	5,5%	5,3%	4,3%

Εβδομαδιαία κατανάλωση λιπαρών ψαριών*	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
<2	81,3%	83,6%	80,5%
2	14,7%	12,1%	14,2%
>2	4,0%	4,3%	5,3%

Εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος*	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
5-7	3,5%	3,1%	3,3%
2-4	50,6%	49,6%	47,5%
=<1	45,9%	47,3%	49,2%

➤ Οι παχύσαρκοι τρώνε λιγότερα λαχανικά και φρούτα

➤ Υψηλότερη κατανάλωση λιπαρών ψαριών

➤ Σχεδόν ίδια ποσοστά στην κατανάλωση 5-7 φορές την εβδομάδα κόκκινου κρέατος

* Αναφέρεται στο δείγμα του 2016

Εβδομαδιαία σωματική δραστηριότητα

Φορές την εβδομάδα*	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
0	32,0%	36,8%	52,9%
<1	24,7%	22,2%	17,0%
1	20,7%	20,2%	14,0%
2	14,7%	13,0%	8,5%
3-4	5,6%	5,0%	3,3%
5-7	2,4%	2,8%	4,3%

- Παραπάνω από το 50% των παχύσαρκων αναφέρουν μηδενική εβδομαδιαία σωματική δραστηριότητα

* Αναφέρεται στο δείγμα του 2016

Χρόνια νοσήματα

Ύπαρξη χρόνιου νοσήματος	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι	Σύνολο
Όχι	67,0%	56,3%	39,2%	57,1%
Ναι	33,0%	43,7%	60,8%	42,9%

- 60,8% των παχύσαρκων δήλωσε χρόνια νόσημα έναντι του 33,0% των ατόμων με κανονικό βάρος

Επιπολασμός νοσημάτων

καρδιακό επεισόδιο / έμφραγμα του μυοκαρδίου	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	93,3%	90,5%	88,0%
Ναι	6,7%	9,5%	12,0%

Στηθάγχη ή στεφανιαία καρδιακή νόσο	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	96,0%	92,5%	89,2%
Ναι	4,0%	7,5%	10,8%

Εγκεφαλικό επεισόδιο	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	98,4%	97,1%	97,6%
Ναι	1,6%	2,9%	2,4%

- Υψηλότερος επιπολασμός των αναφερόμενων καρδιαγγειακών νοσημάτων στους παχύσαρκους

Επιπολασμός νοσημάτων

Άσθμα	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	97,6%	96,8%	95,2%
Ναι	2,4%	3,2%	4,8%

Καρκίνος	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	94,8%	96,3%	94,4%
Ναι	5,2%	3,7%	5,6%

ΧΑΠ, Εμφύσημα ή χρόνια βρογχίτιδα	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	96,4%	95,1%	96,4%
Ναι	3,6%	4,9%	3,6%

- Υψηλότερος επιπολασμός του άσθματος στους παχύσαρκους

Επιπολασμός νοσημάτων

Κάποιας μορφής αρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, λύκο, ή ινομυαλγία	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	85,3%	84,8%	83,7%
Ναι	14,7%	15,2%	16,3%

Κατάθλιψη	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	92,1%	92,0%	90,8%
Ναι	7,9%	8,0%	9,2%

Νεφρική νόσο	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	97,6%	99,1%	98,4%
Ναι	2,4%	0,9%	1,6%

Διαβήτης	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
Όχι	94,0%	85,1%	79,3%
Ναι	6,0%	14,9%	20,7%

➤ Παραπάνω από 3 φορές πιο συχνός ο διαβήτης στους παχύσαρκους

Συννοσηρότητες (ως αριθμός επιπλέον νοσημάτων)

Νοσήματα	Κανονικό	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
1	92,2%	85,2%	79,9%
2	6,2%	10,5%	16,0%
3	1,6%	3,0%	2,9%
4	0,0%	0,0%	0,8%
5	0,0%	1,2%	0,4%

- Οι παχύσαρκοι δηλώνουν πιο συχνά την ύπαρξη 2 ή και παραπάνω χρόνιων νοσημάτων

Συνοπτική παρουσίαση των
σχετικών προτάσεων του
προγράμματος Δημόσια Υγεία και
νέες λοιμώξεις σε επίπεδο
περιφέρειας προς τη Περιφέρεια
Αττικής

Προτάσεις

- ▶ Πραγματοποίηση πρωτογενούς έρευνας από την Περιφέρεια ανά τακτά διαστήματα, σχετικά με τη κατάσταση υγείας και τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού
- ▶ Αναβάθμιση των πάρκων και των αλσών που υπάγονται στη Περιφέρεια Αττικής. Αναβάθμιση των πάρκων που υπάγονται στους δήμους με συνεργασία με τη Περιφέρεια Αττικής: Αύξηση των διαθέσιμων πεζόδρομων, δημιουργία ή ανακαίνιση οργάνων γυμναστικής και
- ▶ Προώθηση της σωματικής άσκησης: δημιουργία κατάλληλων οπτικό/επικοινωνιακών παροτρύνσεων. Ταμπέλες και Πινακίδες (αξιοποίηση και αυτών που έχει η Περιφέρεια), αυτοκόλλητα και αφίσες σε διάφορα, στοχευμένα σημεία που θα μεταδίνουν το μήνυμα για την ανάγκη και τα οφέλη της σωματικής άσκησης. Παραδείγματα:
 - ▶ Σταθμοί του μετρό.
 - ▶ Είσοδοι μεγάλων επιχειρησιακών οργανισμών
 - ▶ Σημεία που υπάρχουν πεζόδρομοι, ποδηλατοδρόμοι ή χώροι σωματικής άσκησης

Προτάσεις

- ▶ Τακτική διοργάνωση ποδηλατάδων από την Περιφέρεια σε συνεργασία με τους δήμους, με την κατάλληλη προώθηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- ▶ Επισκέψεις στελεχών της Περιφέρειας σε σχολεία και σε μονάδες φροντίδας για τη προώθηση σωματικής άσκησης και άθλησης μέσω παιχνιδιών και δραστηριοτήτων
- ▶ Προώθηση της υγιεινής διατροφής: διαδικτυακή προώθηση του προβλήματος της παχυσαρκίας και της ανάγκης συμμετοχής όλων. Πέρα από την ενημέρωση του κοινού, η δράση στοχεύει επίσης στην ενημέρωση και καθοδήγηση των επιχειρήσεων. Δημιουργία και έκδοση ενημερωτικού οδηγού προς τα καταστήματα εστίασης, που θα περιλαμβάνει και τη σύσταση για εμφάνιση της διατροφικής δήλωσης. Κατευθυντήριες οδηγίες και συμβουλές προς υγιεινή διατροφή, ανάδειξη και επιβράβευση πρωτοβουλιών όπως η αντίσταση των συνοδευτικών των γευμάτων από σαλάτες ή η μείωση των μερίδων. Συνεργασία με τους δήμους για την προβολή των περιοχών ή και των καταστημάτων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα/πρωτοβουλία.
- ▶ Εκδηλώσεις για την ενημέρωση και την παρακίνηση σε υγιεινή διατροφή

Προτάσεις

- ▶ Επέκταση των ποδηλατόδρομων: πέρα από την επέκταση του ποδηλατόδρομου από Γκάζι σε Κηφισιά, και την ανακοίνωση της δημιουργίας ποδηλατόδρομου από το Πειραιά έως το Σούνιο, προτείνεται η δημιουργία ποδηλατόδρομων σε άλλους δήμους, που δεν έχουν ή δεν θα έχουν εύκολη πρόσβαση σε αυτούς που υπάρχουν ή θα δημιουργηθούν.
- ▶ Δωρεάν διάθεση λαχανικών και φρούτων σε όλα τα σχολεία (που δεν συμμετείχαν ήδη σε κάποιο αντίστοιχο πρόγραμμα)
- ▶ Παρακίνηση των επιχειρησιακών οργανισμών που διαθέτουν κατάστημα εστίασης για το προσωπικό τους, για αύξηση τιμής ανθυγιεινών γευμάτων και μείωση τιμής υγιεινών

Ευχαριστώ για την προσοχή σας