



Β' Περίοδος / 24η Συνάντηση

**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:
ΜΙΑ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

Διαδικτυακή Εκδήλωση
11 - 13 Μαρτίου 2022

**5η ΣΥΝΕΔΡΙΑ
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΤΡΟΓΓΥΛΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ:
Η αναζήτηση συναίνεσης
για τη συγκρότηση ενός Οδικού Χάρτη
για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας**

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022 | 10:00-12:30

Μαρία Λεμονιά Τσαντίδου

Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Ιατρών Δημόσιας Υγείας Ε.Σ.Υ.

Οδοντίατρος MSc

ΟΡΙΣΜΟΣ

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία ορίζονται από τον ΠΟΥ ως η μη φυσιολογική ή υπερβολική συσσώρευση λίπους που δημιουργεί κίνδυνο για την υγεία

ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- Παγκόσμιο πρόβλημα (το 2016 οι υπέρβαροι ανέρχονταν σε 1,6 δις και οι παχύσαρκοι σε 650 εκ.)
- Τα τελευταία 30 χρόνια σε πολλές χώρες έχει παρατηρηθεί 2πλασιασμός ή και 3πλασιασμός του επιπολασμού της παχυσαρκίας
- Η Ελλάδα είναι πρώτη στην ΕΕ ως προς τον επιπολασμό της παιδικής παχυσαρκίας*. Μετά την έλευση της πανδημίας φαίνεται ότι η παιδική παχυσαρκία έχει επιδεινωθεί
- Η χώρα μας είναι στις πρώτες θέσεις στην ΕΕ στην παχυσαρκία των ενηλίκων*
- 63% των ενηλίκων στη χώρα είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι*
- 1 στους 4 ενήλικες είναι παχύσαρκος*
- 20,6% των παιδιών 4-6 ετών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι*
- 38,5 % των παιδιών 6-10 ετών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι*
- 41,2% των παιδιών 10-12 ετών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι*
- Το 70-80% των παχύσαρκων παιδιών και εφήβων παραμένουν παχύσαρκοι ενήλικες
- Μικρότερος επιπολασμός στις πόλεις*
- Κοινωνική διαστρωμάτωση (2,7% στο Χαλάνδρι και 20,3% στο Κερατσίνι)*
- Υπάρχει οικογενής παχυσαρκία λόγω γονιδιακής προδιάθεσης αλλά κυρίως λόγω των διατροφικών συνηθειών της οικογένειας
- Οι γονείς παχύσαρκων παιδιών έχουν συχνά λανθασμένη αντίληψη για το βάρος των παιδιών τους

(* Μανιός, Ι., Μοσχώνης, Γ., Ανδρούτσος, Ο., Μαυρογιάννη, Χ. & Μαλακού Ε. (2022) *Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Αιτίες-Συνέπειες-Λύσεις*, Αθήνα, διαΝΕΟσις, διαθέσιμο στο https://www.dianeosis.org/wp-content/uploads/2022/02/obesity_final11022022.pdf)

ΑΙΤΙΑ

Θετικό ισοζύγιο μεταξύ προσλαμβανόμενων και καταναλούμενων θερμίδων

ΔΥΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

- Έλλειψη σωματικής άσκησης-καθιστική ζωή
 - Το 68% των ενηλίκων Ελλήνων δε γυμνάζεται*. Κατά τη διάρκεια του lockdown παρατηρήθηκε αύξηση της αναφερόμενης σωματικής δραστηριότητας
- Ανθυγιεινή διατροφή-απομάκρυνση από τη Μεσογειακή διατροφή
 - υιοθέτηση του Δυτικού μοντέλου διατροφής
 - μεγάλα γεύματα με επεξεργασμένους υδατάνθρακες
 - κόκκινο κρέας
 - κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα
 - ποτά και αναψυκτικά με ζάχαρη
 - ανεπαρκής κατανάλωση διαιτητικών ινών και μικροθρεπτικών συστατικών
- Έκθεση στην τηλεόραση (παρακολούθηση από παιδιά διαφημίσεων ανθυγιεινών τροφίμων)
- Έλλειψη ύπνου

(* Μανιός, Ι., Μοσχώνης, Γ., Ανδρούτσος, Ο., Μαυρογιάννη, Χ. & Μαλακού Ε. (2022) Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Αιτίες-Συνέπειες-Λύσεις, Αθήνα, διαΝΕΟσις, διαθέσιμο στο https://www.dianeosis.org/wp-content/uploads/2022/02/obesity_final11022022.pdf)

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- Η σπλαχνική παχυσαρκία (κοιλιακό λίπος) σχετίζεται θετικά με τα καρδιαγγειακά νοσήματα και το Σ. Διαβήτη τύπου II (80-85% του Σ.Δ. τύπου II αποδίδεται στην παχυσαρκία)
- Υπέρταση
- Άπνοια ύπνου
- Βρογχικό άσθμα
- Λιπώδες ήπαρ
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση
- Χολολιθίαση
- Οστεοαρθρίτιδα
- Νεοπλασίες (στις ΗΠΑ υπολογίστηκε ότι το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία θα μπορούσαν να ευθύνονται για το 14% των θανάτων από Ca στους άντρες και για το 20% στις γυναίκες)
- Η σπλαχνική παχυσαρκία συνδέεται με το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Έλλειψη Βιταμίνης D
- Σιδηροπενία στα παιδιά
- Ευπάθεια στη λοίμωξη COVID-19
- Μειωμένη αποτελεσματικότητα του εμβολιασμού για SARS-CoV-2
- Μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης (Framingham Heart Study -προοπτική μελέτη κοόρτης: οι παχύσαρκοι στην ηλικία των 40 ετών έχασαν 6 ως 7 έτη ζωής σε σχέση με το προσδόκιμο επιβίωσης)

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- Σχετίζεται με την κατάθλιψη (φαύλος κύκλος: η παχυσαρκία συνδέεται με την κατάθλιψη και η κατάθλιψη με την παχυσαρκία)
- Θετική συσχέτιση με εργασιακές διακρίσεις, ανεργία
- Εκτιμάται ότι αντιπροσωπεύει περισσότερο από το 20% των ετήσιων δαπανών υγείας στις Ηνωμένες Πολιτείες*. Το ιατρικό κόστος είναι 30% έως 40% υψηλότερο μεταξύ των παχύσαρκων ατόμων σε σχέση με τους συνομηλικούς τους με κανονικό βάρος**
- Τα παχύσαρκα άτομα έχουν χαμηλότερα ποσοστά προληπτικής εξέτασης για καρκίνο***.****
- Οι γυναίκες που πάσχουν από παχυσαρκία καθυστερούν να αναζητήσουν γυναικολογικό έλεγχο ρουτίνας για καρκίνο λόγω πολλών κοινωνικών φραγμών*****
- Στην Ελλάδα το 9% των ετήσιων δαπανών υγείας αποδίδονται στην παχυσαρκία*****

(*Finkelstein EA, Trogon JG, Cohen JW, Dietz W. Annual medical spending attributable to obesity: payer-and service-specific estimates. Health Aff (Millwood). 2009 Sep-Oct;28(5):w822-31.

** Spieker EA, Pyzocha N. Economic Impact of Obesity. Prim Care. 2016 Mar;43(1):83-95, viii-ix.

***Ferrante JM, Ohman-Strickland P, Hudson SV, Hahn KA, Scott JG, Crabtree BF. Colorectal cancer screening among obese versus non-obese patients in primary care practices. Cancer Detect Prev. 2006;30(5):459-65.

****Mitchell RS, Padwal RS, Chuck AW, Klarenbach SW. Cancer screening among the overweight and obese in Canada. Am J Prev Med. 2008 Aug;35(2):127-32.

*****Amy NK, Aalborg A, Lyons P, Keranen L. Barriers to routine gynecological cancer screening for White and African-American obese women. Int J Obes (Lond). 2006 Jan;30(1):147-55.

*****OECD 2019. The Heavy Burden of Obesity The Economics of Prevention, OECD Health Policy Studies. Διαθεσιμότητα στη: <https://www.oecd.org/health/the-heavy-burden-of-obesity-67450d67-en.htm>)

“As key as individual choices are when it comes to health, no one person behaves in a vacuum. **The physical and social environment in which people live plays a huge role in the food and activity choices they make.** And, unfortunately, in the U.S. and increasingly around the globe, **this environment has become toxic to healthy living:**

The incessant and unavoidable marketing of unhealthy foods and sugary drinks. The lack of safe areas for exercising. The junk food sold at school, at work, and at the corner store. Add it up, and **it’s tough for individuals to make the healthy choices** that are so important to a good quality of life and a healthy weight.

Obesity and its causes have, in many ways, become woven into the fabric of our society. To successfully disentangle them will take **a multifaceted approach that not only gives individuals the skills to make healthier choices but also sets in place policy and infrastructure that support those choices.”**

(Harvard University, T.H. CHAN School of Public Health, διαθέσιμο στο <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/>)

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

ο ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ-ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

- Παρέμβαση στους εμπορικούς προσδιοριστές
 - Διάλογος με τη βιομηχανία τροφίμων και ποτών, την εστίαση, τους αρτοποιούς, τους ζαχαροπλάστες για να επιτευχθεί συναίνεση και παραγωγή υγιεινότερων τροφίμων
 - Φορολόγηση ζάχαρης, ανθυγιεινών τροφίμων και ποτών, φοροελάφρυνση-επιδότηση υγιεινών τροφών
 - Νομοθετική ρύθμιση για την κρυμμένη ζάχαρη στα τρόφιμα
 - Σήμανση των τυποποιημένων προϊόντων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, λιπαρά, αλάτι
 - Χρηματοδότηση διατομεακών παρεμβάσεων
 - Σύσταση Ταμείου κατά της Παχυσαρκίας

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

- ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ
 - ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
 - Επιδημιολογική επιτήρηση της παχυσαρκίας
 - Ανίχνευση των πληθυσμών με αυξημένο επιπολασμό
 - Διερεύνηση ειδικών αιτιών σε τοπικό επίπεδο (φτώχεια, επισιτιστική ανασφάλεια)
 - Προγράμματα προαγωγής της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης, προώθησης του εγγραμματισμού στη διατροφή και τη φυσική άσκηση
 - Πληθυσμιακά προγράμματα έγκαιρης διάγνωσης του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας
 - ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ
 - Έγκαιρη διάγνωση, πρόληψη και αντιμετώπιση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας σε κλινικό-ατομικό επίπεδο
 - Αντιμετώπιση από οικογενειακό ιατρό, παιδίατρο και από διεπιστημονική ομάδα ειδικών, συμπεριλαμβανομένων διαιτολόγων, ψυχολόγων, καθηγητών φυσικής αγωγής, κοινοτικών νοσηλευτών, επισκεπτών υγείας
 - Επικέντρωση στην παιδική ηλικία, την εφηβεία και τις οικογένειες με παχύσαρκα μέλη
 - Αποζημίωση της συμβουλευτικής και της προληπτικής παρέμβασης από τον ΕΟΠΥΥ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΝΩΡΙΤΕΡΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ (ΞΕΚΙΝΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΛΛΗΨΗ)

- προγεννητικός Δείκτης Μάζας Σώματος της μητέρας
- βάρος νεογνού κατά τη γέννηση
- διατροφή του παιδιού στα πρώτα τρία χρόνια της ζωής
- επιλογές σίτισης (μητρικός θηλασμός έναντι διατροφής με υποκατάστατο μητρικού γάλακτος)
- πρότυπο ανάπτυξης βρέφους κατά το πρώτο έτος

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

- ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ
 - Διατομεακές πολιτικές από τους Δήμους και τις Περιφέρειες για την ανάπτυξη ενός αστικού περιβάλλοντος που προάγει τη σωματική άσκηση (ποδηλατόδρομοι, αστικά μονοπάτια για πεζοπορία, ασφάλεια και αισθητική της γειτονιάς)
 - Δράσεις έγκαιρης ανίχνευσης του υπερβολικού βάρους και προαγωγής της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία, στους χώρους εργασίας, στα ΚΑΠΗ
- ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ
 - Προώθηση της εγγραμματοσύνης για τη διατροφή και τη φυσική άσκηση
- ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ
 - Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΕΧΕΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΕΙ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΝΟΣΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΟΝΤΕΣ ΙΑΤΡΟΥΣ
 - ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΘΕΙ Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΜΗ ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (COMMON RISK FACTORS APPROACH)

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΕΝΤΑΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ
ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΠΑΡΚΗΣ ΒΙΩΣΙΜΗ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ

- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΑΛΛΑ ΥΠΟΥΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΙΑΤΟΜΕΑΚΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΦΥ
- ΑΛΛΑΓΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ-ΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΠΦΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΟΠΥΥ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ (Capacity building)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!