

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Σπουδαστές : Μανταφούνη Ζωή  
Τσάμη Ελένη

Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2005

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ .....	1
ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ .....	2

ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	6
1.ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	6
2.ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ .....	11
3.ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΤΟΜΟΥ .....	19
4.ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ-Ο ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΣ ΡΟΛΟΣ .....	22
5.ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ .....	24
6.ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ .....	33
7.ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ .....	38
8.ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ .....	42
9.ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	43

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ .....	48
ΟΡΙΣΜΟΣ .....	48
1.ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΙ .....	48
2.ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ .....	50
3.ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ .....	55
4.ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ .....	61
5.ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ .....	61
6.ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ .....	62
7.ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ .....	63
8.ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ .....	65
9.ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ .....	67
10.ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ .....	76
11.ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	82
12.ΑΝΟΡΕΞΙΑ .....	83
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	85
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	86

## ***ΕΙΣΑΓΩΓΗ***

### **ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**

Ειδικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν για την ανεύρεση και χρονολόγηση περιττωμάτων του ανθρώπου καθόρισαν την δίαιτα του αρχικά ως αμιγή φυτοφάγα και αργότερα σαν παμφάγα.

Δηλαδή, ο άνθρωπος αρχίζει να διατρέφεται κατά την ανατολή της εμφάνισης του πάνω στη γη, με φρούτα, σπόρους, καρπούς, φυτά και χόρτα. Στη συνέχεια, πιεζόμενος πιθανόν από καιρικές αντιξοότητες ή και την περιοδικότητα της εμφάνισης των φυτικών τροφίμων προσανατολίζεται στη δοκιμή και προοδευτικά στη μερική εξάρτηση του από ψάρια, κυνήγια και άλλα περιστασιακά ζωικά προϊόντα. Πολύ αργότερα μόλις 10.000 χρόνια περίπου πριν από σήμερα, αναγνωρίζοντας τα πλεονεκτήματα της κοινωνικής συμβίωσης γίνεται πιο αποδοτικός, συστηματοποιεί την καλλιέργεια των δημητριακών, οσπρίων και φυτών. Εφευρίσκει τρόπους για πιο συστηματικό κυνήγι και ψάρεμα, δημιουργεί προϋποθέσεις για την ημέρευση, πάχυνση και πολλαπλή χρησιμοποίηση των κατοικίδιων ζώων και των προϊόντων τους.

Δεν είναι λοιπόν καθόλου τυχαίο ότι ο άνθρωπος σε πείσμα των αντιξοοτήτων της φύσης, της περιοδικής επάρκειας της τροφής, της διαμάχης για επιβίωση των διαφόρων ζώων, τελικά επιβιώνει και ευημερεί αργότερα. Επομένως ο άνθρωπος εκτός από το μυαλό του διαθέτει τεράστιες προσαρμοστικές ικανότητες, γιατί στην πορεία του χρόνου πολλές φορές πρέπει να δοκιμάσθηκε η αντοχή, η αντίσταση και η μεταβολική προσαρμοστική ικανότητα του.

Η σωστή διατροφή είναι γνωστό ότι είναι προϋπόθεση για την εξασφάλιση της υγείας αλλά και της μακροζωίας. Η σχέση της διατροφής με την υγεία είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν θαλασσινά για να προφυλαχθούν από την βρογχοκήλη.

Ο Ιπποκράτης θεωρούσε σαν κλειδί της καλής υγείας τη σωστή διατροφή. Ο Γαληνός έδινε γάλα και μέλι σε άτομα που έπασχαν από ασθένειες του πεπτικού συστήματος.

Παρόλο όμως που η σημασία της διατροφής είχε επισημανθεί από παλιά, η διατροφή σαν επιστήμη αναπτύχθηκε τον τελευταίο αιώνα. Οι σταθμοί της επιστήμης της διατροφής στη σύγχρονη εποχή αρχίζουν από τα τέλη του 18<sup>ου</sup> αιώνα με την ανακάλυψη του Lavoisier για τη σχέση μεταξύ τροφής και ενέργειας. Τον 19<sup>ο</sup> αιώνα ανακαλύφθηκαν οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη, ενώ μόλις στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα οι βιταμίνες. Μπορούμε να πούμε ότι ουσιαστικά η διατροφή σαν επιστήμη αναπτύσσεται στον αιώνα μας.

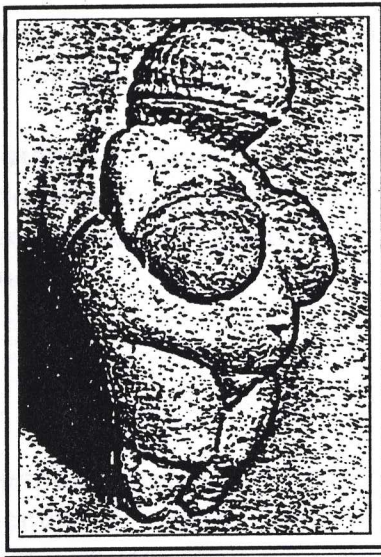
## ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

### α. Παχυσαρκία στην τέχνη της λίθινης εποχής

Σύμφωνα με την μελέτη της Anneliese A. Pontius, του ψυχιατρικού τμήματος της ιατρικής σχολής του Harvard, για την εικονοδιάγνωση, εκατοντάδες φιγούρες της λίθινης εποχής από την αρχαία Ευρώπη είναι υπό μελέτη, από την οποία πολλές ερωτήσεις και συμπεράσματα μπορεί να ανακύψουν σε σχέση με τον τρόπο ζωής, τις συνθήκες διαβίωσης, τις αρρώστιες των προϊστορικών προγόνων μας, αφού η προϊστορία δεν άφησε άλλα στοιχεία επικοινωνίας πέρα από την τέχνη της.

Εκατοντάδες από γυναικείες φιγούρες της τέχνης της λίθινης εποχής έχουν βρεθεί σ' όλη την Ευρώπη, από την Γαλλία μέχρι τη Δυτική Ουκρανία, η εμφάνιση των οποίων διαφέρει σταθερά ανάλογα με την γεωγραφική περιοχή.

Υπάρχει δείγμα γεωγραφικής κατανομής δύο διαφορετικών τύπων της παχυσαρκίας, οι οποίοι απεικονίζονται στις μορφές των ειδωλίων και είναι ίδιοι ακριβώς με τους τύπους που διακρίνει και η σημερινή έρευνα. Στις μορφές της λίθινης εποχής, η παχυσαρκία της κοιλιακής χώρας επικρατεί στην σημερινή Ρουμανία και νότια Αυστρία (Αφροδίτη του Willendorf), ενώ στην περιοχή της σημερινής Γαλλίας, Ισπανίας, Ελλάδας, πρώην Τσεχοσλοβακίας και Δυτικής Ουκρανίας επικρατεί περισσότερο η παχυσαρκία της γλουτιαίας περιοχής.



Αφροδίτη του Willendorf

### β.Ελληνορωμαϊκοί χρόνοι και οι μετέπειτα αυτών αιώνες

Στην ιστορία της παχυσαρκίας του Bray, φαίνονται ομοιότητες ανάμεσα στις Ελληνορωμαϊκές θεωρήσεις για την παχυσαρκία και τις μετέπειτα διατυπωμένες Αραβικές απόψεις.

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί» έλεγαν οι Αρχαίοι Έλληνες και αυτό σημαίνει ότι η παχυσαρκία δεν είχε θέση στην Ελληνική πραγματικότητα. Το καθημερινό πρόγραμμα των Αρχαίων Ελλήνων περιελάμβανε την γύμναση στα απανταχού της Ελλάδος ευρισκόμενα γυμναστήρια. Η γυμναστική μαζί με την μεσογειακή διατροφή και την φιλοσοφία ότι το φαγητό συνοδεύει συζητήσεις και δεν είναι αυτοσκοπός δημιούργησαν το ελληνικό πρότυπο του σώματος το οποίο, όπως απεικονίστηκε στα αγάλματα των θεών, ήταν σφιχτό, γεροδεμένο, μυώδες, με ευρύ στήθος και ώμους χωρίς επιπλέον βάρος. Είναι άλλωστε γνωστή παγκοσμίως η φράση «ωραίος σαν Έλληνας θεός». Η Αφροδίτη θεά της ομορφιάς εμφανίζεται, καλλίγραμμη, με ισορροπία στις γραμμές του σώματος το οποίο είναι ελαφρά γεμάτο και σφριγηλό, χωρίς πάχος και κυτταρίτιδα.

Η Ρωμαϊκή θεώρηση της εμφάνισης του σώματος συνεχίζει την Ελληνική και δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο φαγητό, στην γυμναστική και γενικά στο ωραίο, υγιές και δυνατό σώμα.

Κατά την ιστορική περίοδο ανάμεσα στον 12<sup>ο</sup> και 15<sup>ο</sup> αιώνα προσωπικά ελαττώματα (ηθική προσέγγιση) αναφέρονται σαν αιτία της

παχυσαρκίας και συνιστώνται για το χάσιμο του βάρους σκληρή δουλειά φαγητό με λίγες θερμίδες και πολλές ίνες και συχνό λούσιμο.

Στον 16ο και 17ο αιώνα εμφανίστηκαν τα πρώτα ειδικά γραπτά πάνω στην παχυσαρκία. Η παχυσαρκία άρχισε να θεωρείται εσωτερικό πρόβλημα, που είχε σχέση με την μη ισορροπία των χημικών στοιχείων του σώματος ή την μηχανική δυσλειτουργία του.

### γ. 18ος και 19<sup>ος</sup> αιώνας

Διακεκριμένοι γιατροί αυτής της εποχής συμφώνησαν με τους προγενέστερους αυτών ερευνητές ότι αλλαγμένη διατροφή και αυξημένη δραστηριότητα ήταν τα κλειδιά για την θεραπεία τη παχυσαρκίας.

Το 1785, ο Rigby τόνιζε την σπουδαιότητα του ενεργειακού ισοζυγίου, δηλώνοντας ότι εάν δίνονταν στο σώμα περισσότερη τροφή απ' ότι ήταν απαραίτητη για την «ζωική υποστήριξη του», θα επέρχeto αύξηση του

σωματικού βάρους. Η υπερβολή και η ακράτεια εθεωρείτο η αιτία της επιπλέον τροφής.

Επίσης αυτή την εποχή εισήχθη και η έννοια των τύπων της παχυσαρκίας, που είναι παρεμφερής με τις σημερινές προσπάθειες για την ταξινόμηση της παχυσαρκίας. Τελικά δύο αιτίες της παχυσαρκίας θεωρήθηκαν πιθανές η φυσική δυσλειτουργία και η πολυφαγία. Εργασίες πάνω στο θέμα αυτό έγιναν αυτή την εποχή στο Εδιμβούργο, στο Παρίσι και κάπως αργότερα στην Γερμανία.

Το ενδιαφέρον για την παχυσαρκία στην Γερμανία κατά την διάρκεια του 19ου αιώνα οδήγησε σε αριθμό θεωριών για την φυσιολογία της παχυσαρκίας, μερικές από τις οποίες συζητήθηκαν πολύ μέχρι τις μέρες μας.

Επίσης τον 19ο αιώνα οι Άγγλοι γιατροί έδειξαν πολύ μεγάλο ενδιαφέρον για την παχυσαρκία. Ο ιδιαίτερος ρόλος του λίπους το σώματος συζητήθηκε και η θεωρία της θερμοδυναμικής απέκτησε οπαδούς.

### δ. 20ος αιώνας

Μια πραγματική έκρηξη έρευνας πάνω στην παχυσαρκία συνέβη τον 20ο αιώνα. Η έρευνα άγγιξε κάθε άποψη για την υπερβολή στα και πρόσφατα χρόνια έχει διεισδύσει ακόμη πιο βαθιά στο θέμα της αιτιολογίας της παχυσαρκίας, με μελέτες πάνω στην γενετική και στην μοριακή βιολογία.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1950, η ψυχιατρική συνέδεσε την ιατρική με την θεραπεία της παχυσαρκίας. Η ψυχιατρική εκυριαρχείτο από τις θεωρίες της ψυχανάλυσης, έτσι η παχυσαρκία εθεωρήθη μία αναπαράσταση των ασυνείδητων παρορμήσεων.

Στις δεκαετίες του 1960 και 1970 οι ψυχολόγοι εισήγαγαν την εικόνα με την εφαρμογή της θεωρίας της μάθησης. Η παχυσαρκία έγινε ένας ενδιαφέρον στόχος για την εφαρμογή της θεραπείας της τροποποίησης της «συμπεριφορά».

Πρόοδοι στην φυσιολογία στις δεκαετίες του 1970 και 1980 είχαν ισχυρή επίδραση στην σκέψη σχετικά με την θεραπεία της παχυσαρκίας. Η ανακάλυψη ότι το βάρος του σώματος κυβερνάται από ένα πολύπλοκο δίκτυο νευρικών, ορμονικών, μεταβολικών παραγόντων και ότι τα γονίδια ορίζουν το βάρος του σώματος και το σχήμα του, οδήγησε σε απαισιοδοξία σχετικά με το εάν οι προσωπικές προσπάθειες στον έλεγχο του βάρους θα μπορούσαν να είναι αποτελεσματικές. Ταυτόχρονα η ιατρική ξαναεμφανίζεται σαν δύναμη

οδήγησης στην θεραπεία παχυσαρκίας. Δίαιτες χαμηλών θερμίδων και χειρουργικές επεμβάσεις χρησιμοποιήθηκαν ευρύτατα αυτήν την εποχή.

Η δεκαετία του 1990 είδε ακόμη μεγαλύτερη απαισιοδοξία όσον αφορά την δυνατότητα των παχύσαρκων ατόμων να χάσουν βάρος και να το διατηρήσουν, και ακόμη μεγαλύτερη απαισιοδοξία για τις υποσχέσεις των συνδυασμένων και εντασσομένων θεραπειών.

Η αισιοδοξία για την θεραπεία της παχυσαρκίας βρίσκει καινούργιες πλέον ελπίδες, που ενισχύονται από:

- την εξέλιξη της φαρμακοθεραπείας,
- την πιθανότητα οι θεραπείες να είναι αποτελεσματικές επειδή ξεκινάν από βασική έρευνα,
- την αναγνώριση ότι διαφορετικές θεραπείες πιθανόν να χρειάζονται ξεχωριστά για κάθε περίπτωση και
- την εφαρμογή των ψυχοθεραπευτικών μεθόδων ως προσωπική
- ψυχοθεραπεία.