

Νέα μελέτη αμφισβητεί τη σχέση αυξημένης θνησιμότητας και παχυσαρκίας



Από τον
Σωτήριο Αδαμίδη MD, PhD,
Δ/ντή Α΄ Παθολογικής Κλινικής,
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Είναι ευρέως αποδεκτή επιστημονικά η άποψη ότι τα παχύσαρκα άτομα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να χάσουν τη ζωή τους.

Μια νέα μελέτη όμως, από ερευνητές του πανεπιστημίου της California, που δημοσιεύθηκε στο The Journal of American Board of Family Medicine - July-August 2012, υποστηρίζει ότι η παχυσαρκία από μόνη της **δεν αυξάνει τον κίνδυνο θνησιμότητας περισσότερο από ότι συμβαίνει στα φυσιολογικού βάρους άτομα.**

Μελετώντας την κατάσταση της υγείας 50.000 ατόμων, ηλικίας από 18 έως 90 ετών, τους κατηγοριοποίησαν με βάση το δείκτη μάζας σώματος BMI (Body Mass Index). Ο δείκτης αυτός, που χρησιμοποιείται ευρέως για να ορίσουμε κάποιον ως «φυσιολογικού βάρους»,

υπέρβαρο ή παχύσαρκο, προκύπτει αν διαιρέσουμε το βάρος με το τετράγωνο του ύψους.

Με βάση λοιπόν αυτήν την κατάταξη όσοι έχουν BMI από 20 έως 25 θεωρούνται φυσιολογικού βάρους, από 25 – 30 υπέρβαροι, πάνω από 30 παχύσαρκοι και με σοβαρή παχυσαρκία, νοσογόνο κατά μια άλλη ορολογία, όσοι ξεπερνούν το 35.

Στη συνέχεια, οι ερευνητές παρακολούθησαν την εξέλιξη της θνησιμότητας αυτών των ατόμων στα επόμενα έξι χρόνια. Και τι διαπίστωσαν; **Ότι οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι, με βάση το δείκτη μάζας σώματος, δεν παρουσίαζαν αυξημένη κίνδυνο θανάτου, όταν συγκρίνονταν με όσους είχαν φυσιολογικό βάρος.**

Προφανώς, η αντίφαση με τα όσα μέχρι σήμερα πιστεύουμε οφείλεται, η καλύτερα μπορεί να εξηγηθεί, με βάση το βαθμό της παχυσαρκίας και την όποια σχέση μπορεί να έχει αυτός με τη θνησιμότητα. Στο βιβλίο μας «Παχυσαρκία Μεταβολικό Σύνδρομο και Διαβήτης» τονίζουμε αυτή τη συσχέτιση με πολύ καθαρό τρόπο.

Ο συνάδελφος και καθηγητής **Anthony Jerant**, κύριος ερευνητής σε αυτή τη μελέτη, δήλωσε ότι ενώ υπάρχει η ευρέως διαδεδομένη άποψη, πως κάθε βαθμός αύξησης του βάρους αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου, τα δικά τους ευρήματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ίσως αυτό να μην είναι απόλυτα σωστό. Και πως αυτό που στην πραγματικότητα είδαν ήταν ότι μόνο όσοι έπασχαν από σοβαρού βαθμού παχυσαρκία είχαν τέτοιο κίνδυνο, κυρίως λόγω της συνύπαρξης διαβήτη και υπέρτασης. Αυτό φάνηκε καθαρά στη μελέτη και η σχέση ήταν 1.26 φορές μεγαλύτερη από πλευράς κινδύνου θανάτου σε σύγκριση με τα φυσιολογικού βάρους άτομα που ερευνήθηκαν.

Όπως, όμως, υποστηρίζει και ο καθηγητής Jerant, **τα ευρήματα αυτά δεν σημαίνουν ότι το να είσαι υπέρβαρος ή παχύσαρκος δεν αποτελεί κίνδυνο για την υγεία σου.** Αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής και για το λόγο αυτό συστήνουμε τη μείωση του βάρους, ενώ φυσικά δεν γνωρίζουμε τι πρόκειται να συμβεί αν η έρευνα



Όπως, όμως, υποστηρίζει και ο καθηγητής Jerant, τα ευρήματα αυτά δεν σημαίνουν ότι το να είσαι υπέρβαρος η παχύσαρκος δεν αποτελεί κίνδυνο για την υγεία σου.

προχωρήσει και πέραν της περιόδου των έξι ετών.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε σε σχέση με όλα τα παραπάνω είναι ότι **η επισήμανση των αρνητικών συνεπειών του αυξημένου βάρους σώματος θα πρέπει να εστιάζει**, όχι τόσο στο θέμα της αυξημένης θνησιμότητας λόγω παχυσαρκίας, που για κάποιους είναι μια ασαφής και απόμακρη απειλή, αλλά **στις πιο κοντινές και άμεσες επιπτώσεις στην καθημερινότητα των ασθενών**, και λέμε «ασθενών», γιατί **η παχυσαρκία**

είναι νόσος τελικά και σαν τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται.

Η συνύπαρξη άλλων παραγόντων κινδύνου, όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία, η σεξουαλική δυσλειτουργία, θα πρέπει να μας οδηγήει στην ευαισθητοποίηση των ασθενών μας για τη μείωση του σωματικού τους βάρους, η οποία αποδεδειγμένα έχει ευνοϊκό αντίκτυπο σε όλες αυτές τις περιοχές που επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα της ζωής τους. ◆

www.adamidisnet.gr

