

“Πρωτοβουλία
για την
ενημέρωση
του κοινού”

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ένα Σοβαρό
Πρόβλημα Υγείας

Τώρα αντιμετωπίζεται!

Συμβουλευθείτε
το γιατρό σας

Με τη συνεργασία

της Ελληνικής Ιατρικής
& Εταιρείας Παχυσαρκίας
του Πανελληνίου
Φαρμακευτικού
Συλλόγου

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

για καλύτερη
διατροφή

Roche

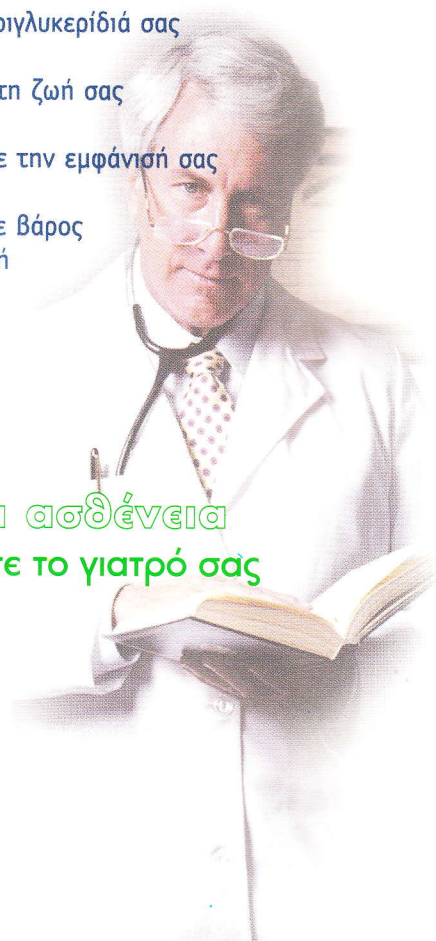
WE INNOVATE HEALTHCARE



Μία απόλεια βάρους 5-10% μπορεί:

- Να μειώσει τον κίνδυνο ασθενειών που συνδέονται με το αυξημένο βάρος
- Να μειώσει την πίεσή σας
- Να μειώσει το σάκχαρο του αίματός σας (εάν είστε διαβητικός)
- Να μειώσει τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδιά σας
- Να μειώσει το συνολικό κίνδυνο για τη ζωή σας
- Να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα με την εμφάνισή σας
- Να σας δείξει ότι μπορείτε να χάσετε βάρος και να διατηρήσετε την απώλεια αυτή

Η παχυσαρκία είναι ασθένεια
Συμβουλευθείτε το γιατρό σας



Αντικατοπτρίζουν τα συναισθήματά σας κάποιες από τις παρακάτω δηλώσεις;

	Ναι	Όχι
• Συχνά τρώω όταν βαριέμαι ή για να αισθανθώ καλύτερα		
• Το φαγητό με βοηθάει να ξεχάσω τα προβλήματά μου		
• Χρησιμοποιώ το φαγητό για να αποφύγω την αντιμετώπιση των προβλημάτων		
• Τρώω ακόμη κι όταν δεν πεινάω		
• Ξυπνάω κατά τη διάρκεια της νύχτας και τρώω για να με ξαναπάρει ο ύπνος		
• Εάν ανοίξω ένα πακέτο τροφής, πάντα το τρώω όλο		
• Αισθάνομαι ενοχές αφού φάω		
• Είμαι συνήθως ο/η πρώτος/η στο τραπέζι που τελειώνει το φαγητό του/της		
• Πάντα σκέφτομαι το φαγητό		
• Προτιμώ να τρώω μόνος/η μου		

Ένα "Ναι" σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω δηλώσεις σημαίνει ότι **ίσως ήδη έχετε ή θα έχετε πρόβλημα με το βάρος σας**

α. Μετρήστε το βάρος σας

β. Υπολογίστε το Δείκτη Μάζας Σώματος

γ. Μετρήστε την περίμετρο της μέσης σας



Ποιός είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος;

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο δείκτης που εκφράζει με τον καλύτερο τρόπο, ποιά άτομα είναι φυσιολογικού βάρους, υπέρβαρα ή παχύσαρκα, είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος

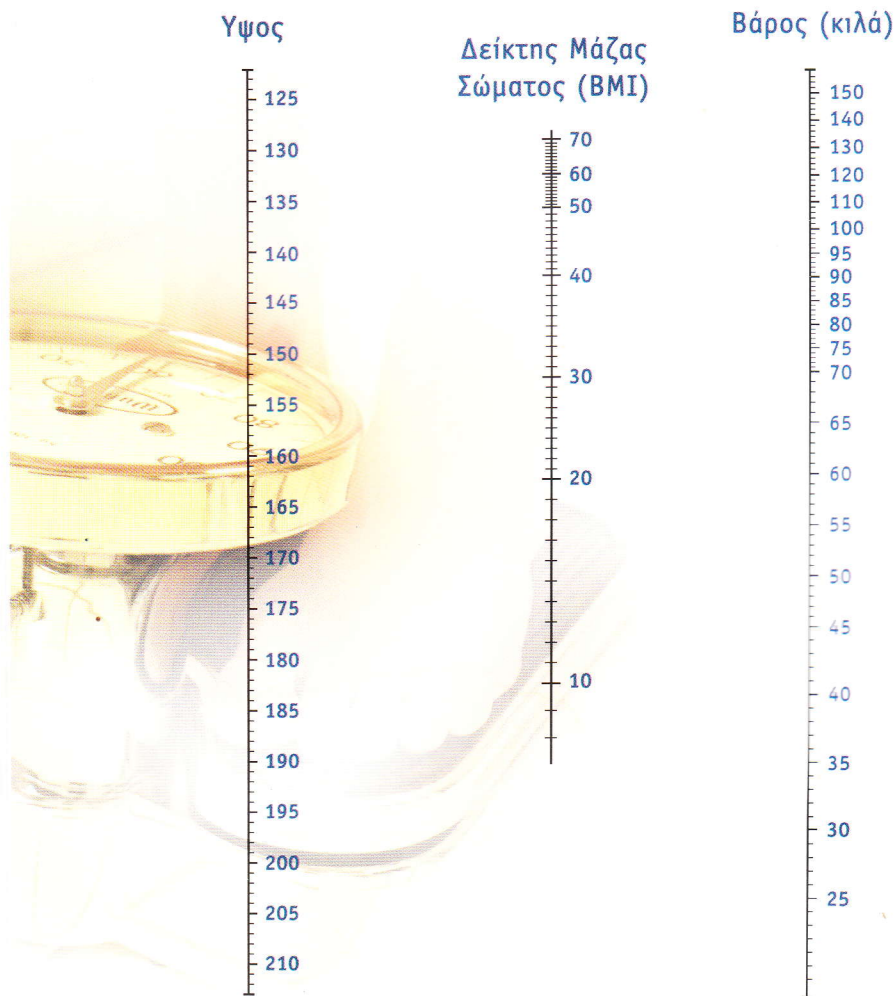
$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)} = \frac{\text{Σωματικό Βάρος (Kg)}}{\text{Υψος}^2 \text{ (m)}}$$

Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει την κατηγοριοποίηση σύμφωνα με το Δείκτη Μάζας Σώματος

Δείκτης Μάζας Σώματος	Κατηγορία
έως 18.5	Ελλειποβαρής
18.5 έως 25	Φυσιολογικού Βάρους
25 έως 30	Υπέρβαρος
30 έως 40	Παχύσαρκος
πάνω από 40	Σοβαρά παχύσαρκος

Εάν ο δείκτης μάζας σώματός σας είναι πάνω από 28 συμβουλευθείτε άμεσα το γιατρό σας

Υπολογίστε εύκολα το δικό σας Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)



Για να βρείτε εύκολα το δικό σας δείκτη μάζας σώματος (BMI) τραβήξτε μία ευθεία γραμμή από το "ύψος" σας έως το "βάρος" σας. Εκεί που η γραμμή τέμνει το "δείκτη μάζας σώματος" βρίσκεται ο δικός σας BMI.

Προσοχή στο συσσωρευμένο λίπος

γύρω από τη μέση σας

Αν και το συνολικό ποσό λίπους στο σώμα σας είναι σημαντικό, είναι ακόμη σημαντικότερο το πού βρίσκεται το λίπος αυτό.

Μετρήστε την περίμετρο της μέσης σας γιατί το αυξημένο λίπος στην κοιλιά μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα σοβαρές επιπλοκές για την υγεία.

	Αυξημένος κίνδυνος	Πολύ αυξημένος κίνδυνος
Άνδρες	> 94 cm	> 102 cm
Γυναίκες	> 80 cm	> 88 cm



Το λίπος ευθύνεται

για την αύξηση του σωματικού βάρους

Τα τέσσερα συστατικά της τροφής που δίνουν ενέργεια είναι το λίπος, οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και οι φυτικές ίνες. Τα τέσσερα αυτά συστατικά έχουν διαφορετικό ενεργειακό περιεχόμενο.



Όπως φαίνεται, ΤΟ ΛΙΠΟΣ είναι 2 φορές πλουσιότερο σε θερμίδες από τους υδατάνθρακες ή τις πρωτεΐνες και πάνω από 4 φορές από τις φυτικές ίνες και είναι αυτό που κυρίως ευθύνεται για την αύξηση του βάρους.

Περιορίστε το λίπος!

**Το πιάτο σας πρέπει
να μοιάζει με αυτό...**

**55%
υδατάνδρακες**



**15%
πρωτεΐνες**

**30%
λιπαρά**

Πώς μπορώ να τρώω πιο σωστά;

Οδηγός για σωστές επιλογές

