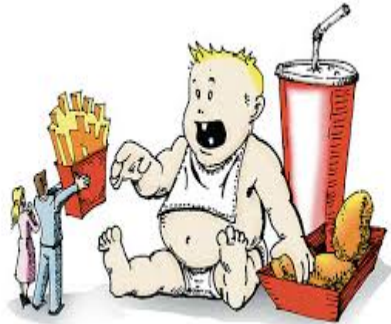


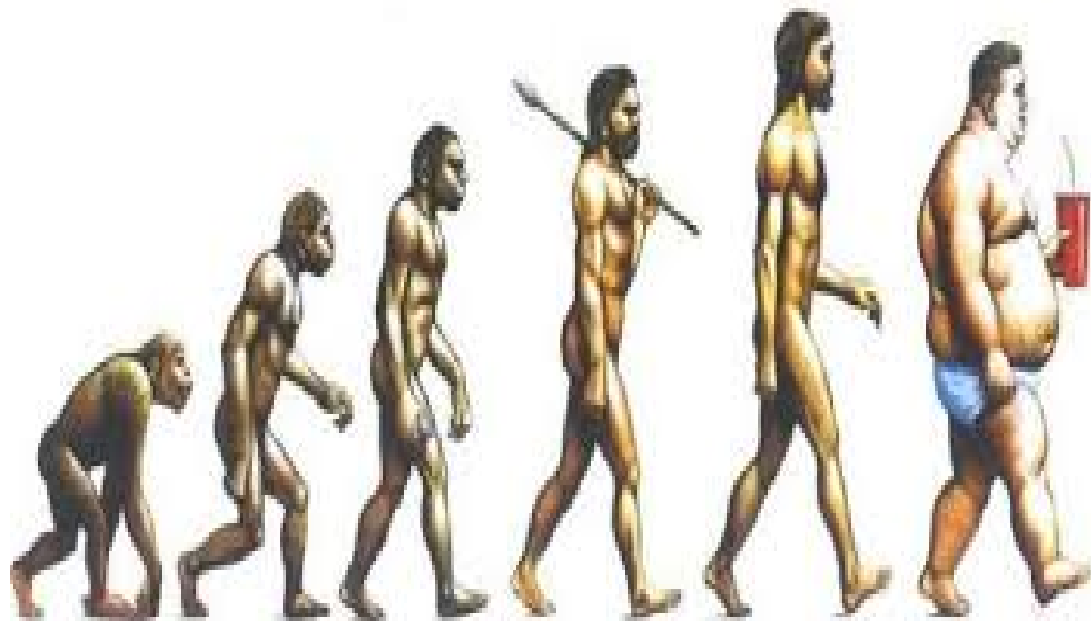
# Παχυσαρκία-Νευρική Ανορεξία

## Ερευνητική εργασία

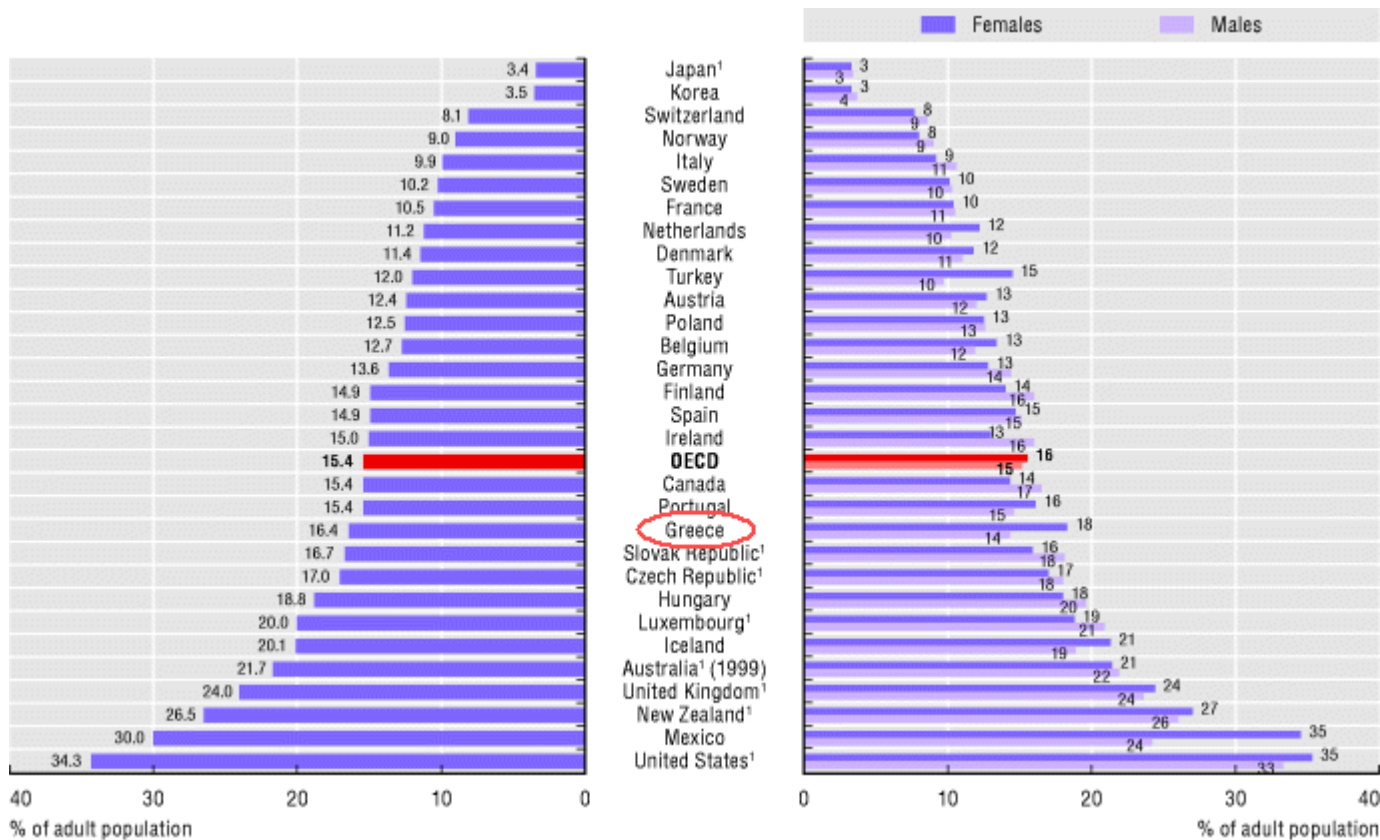


3<sup>ο</sup> Λύκειο Ιωαννίνων(Επιφάνειος Σχολή)  
Τμήμα Β1Θετ.

# Παχυσαρκία



# 1 στους 4 Έλληνες έχει προδιάθεση παχυσαρκίας



## Πως μετράμε την παχυσαρκία

Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) :  
Βάρος / Ύψος<sup>2</sup> (Kg/m<sup>2</sup>)

- ΔΜΣ < 25 (φυσιολογικό)
- ΔΜΣ < 25 - 29.9 (υπέρβαροι)
- ΔΜΣ > 30 (παχύσαρκοι)

# Αίτια της παχυσαρκίας

- Γενετικοί παράγοντες
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Ψυχολογικοί Παράγοντες
- Υπερφαγία
- Φυσική δραστηριότητα
- Άγχος
- Ώρες ύπνου
- Άλλες αιτίες

# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- Δίαιτα
- Σωματική άσκηση
- Φαρμακευτική αγωγή
- Χειρουργικές επεμβάσεις

Γαστρικός δακτύλιος

Κάθετη γαστρεκτομή

Γαστρική παράκαμψη

Γαστρική πτύχωση

Χολοπαγκρεατική παράκαμψη

# Συνέπειες στην σωματική υγεία του ατόμου

- Αύξηση ολικής χοληστερόλης και LDL χοληστερόλης
- Αύξηση ουρικού οξέως
- Αντίσταση στην ινσουλίνη
- Διαβήτης τύπου II
- Αύξηση λιπαρών οξέων στο πλάσμα
- Υπερτριγλυκεριδαιμία
- Αποφρακτική άπνοια στον ύπνο
- Δυσχέρεια αναπνευστικών κινήσεων
- Υπέρταση. Για κάθε προσθήκη 10 kg αύξηση συστολικής πίεσης κατά 3 mmHg και διαστολικής πίεσης κατά 2 mmHg
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Κιρσούς κάτω άκρων με πιθανότητα θρόμβωσης
- Οίδημα στα άκρα

## Συνέπειες στην ψυχολογία του ατόμου

- ψυχολογικά προβλήματα ,όπως η κατάθλιψη
- Στιγματισμός
- παιδικός χλευασμός / εκφοβισμός (bullying)
- χαμηλή αυτοπεποίθηση



# ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ



# Τα αίτια που μπορεί να την προκαλέσουν

- Ψυχολογικές αιτίες
- Περιβαλλοντολογικές αιτίες

# Συνέπειες σωματικές και ψυχολογικές

- Τριχόπτωση
- Αϋπνίες
- Υπόταση.
- Σοβαρές μεταβολικές διαταραχές.
- Πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών και διουρητικών φαρμάκων.
- Ακραία απώλεια βάρους.
- Κοιλιακοί πόνοι, ζαλάδες, λιποθυμίες, πρηξίματα σε πρόσωπο και στομάχι, κόπωση και μυϊκή ατονία.
- Αίσθηση κρύου.

# Ψυχολογικές συνέπειες

- Τελετουργική στάση προς το φαγητό (π.χ. κόψιμο του φαγητού σε πολύ μικρά κομμάτια).
- Διαταραγμένη αντίληψη για το σχήμα του σώματος ή το βάρος του.
- Αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στη διάθεση (μυστικότητα και υπερκινητικότητα).
- Άρνηση της ύπαρξης του προβλήματος.
- Έντονος φόβος για πρόσληψη βάρους.
- Υπεραπασχόληση για ότι σχετίζεται με το φαγητό.
- Κατάθλιψη και συνεχείς ψυχολογικές μεταπτώσεις (αμφιθυμία).

# Τρόποι αντιμετώπισης

- Ατομική θεραπεία
- Η θεραπεία που βασίζεται στην οικογένεια
- Ομαδική θεραπεία
- Φάρμακα
- Νοσηλεία

# Γενικά συμπεράσματα από τα αποτελέσματα του ερωτηματολόγιου

## Αγόρια και κορίτσια 16-17 ετών

- Μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών τρώει Fast food
- Μικρότερο ποσοστό κοριτσιών τρώει γλυκά αρκετά συχνά
- Μεγαλύτερο ποσοστό κοριτσιών τρώει συχνότερα φρούτα και λαχανικά
- Πολύ μεγαλύτερο ποσοστό κοριτσιών έχει κάνει τουλάχιστον μία φορά δίαιτα
- Το 70% των κοριτσιών θα έκανε δίαιτα για να βελτιώσει την εξωτερική του εμφάνιση

Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ  
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (PROJECT) ΤΗΣ  
Β1Θετ ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 3<sup>ο</sup> ΛΥΚΕΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (ΕΠΙΦΑΝΕΙΟΣ  
ΣΧΟΛΗ)  
ΣΧ.ΕΤΟΣ 2016-17

### ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Φίλιος Ι. , Κατσανάκης Ν, Καλαϊτζιδης Γ, Δήμος Δ.
- Βούλγαρη Κ., Βάββα Α., Γκεσούλης Α , Θεοδώρου Π.
- Γκούτζου Ε. Δημοτσάλη Ε , Δημητρίου Α , Καρακίτσου Γ.
- Βελογιάννης Α, Βουκουβάλας Γ.,  
Δερτιμάνης Π., Εφαπλωματάς Σ

Εκπ/κός Γόγολος Λάμπρος  
ΠΕ17.02