

The Lancet: Νέο πλαίσιο για τον επαναπροσδιορισμό της παχυσαρκίας ως χρόνιας νόσου

Συνέντευξη με τον καθηγητή Francesco Rubino



Καθηγητής
Francesco Rubino

Της Κέλλυς Φαναριώτη

Η λέξη παχυσαρκία είναι αρκετά διαδεδομένη τα τελευταία χρόνια. Την ακούμε συχνά από στόματα ειδικών και μη και διαβάζουμε γι' αυτήν και τις επιπτώσεις της. Τι είναι, όμως, η παχυσαρκία; Πρόκειται για ασθένεια ή για ένα πρόβλημα που εξαντλείται στον δείκτη της ζυγαριάς μας; Είναι απλώς μια στατιστική μέτρηση, ή μια πολύπλοκη κατάσταση που επηρεάζει την υγεία και την ποιότητα ζωής μας με τρόπους που δεν έχουμε ακόμα κατανοήσει πλήρως;

Στα παραπάνω ερωτήματα απάντησε Επιτροπή 56 εμπειρογνομόνων απ'όλο τον κόσμο και το πόρισμα δημοσιεύθηκε στην έγκριτη ιατρική επιθεώρηση «The Lancet».

Όπως εξήγησε σε αποκλειστική συνέντευξη που έδωσε στην Κέλλυ Φαναριώτη και το [ow](#) ο πρόεδρος της Επιτροπής και καθηγητής Μεταβολικής και Βαριατρικής Χειρουργικής στο King's College του Λονδίνου Φραντσέσκο Ρουμπίνο, ένα από τα μεγάλα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε με την παχυσαρκία είναι ότι ο ορισμός της είναι ανακριβής.

«Η Επιτροπή κατέστησε σαφές ότι η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από περίσσεια σωματικού λιπώδους ιστού. Δεν είναι απαραίτητα θέμα μεγέθους και βάρους, διότι ακόμη και ένα αυξημένο βάρος ή ένας αυξημένος δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μπορεί να συνδέεται με την αύξηση άλλου τύπου ιστών, για παράδειγμα, των μυών ή των οστών. Με άλλα λόγια, ο συσχετισμός σωματικού βάρους και παχυσαρκίας μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένα συμπεράσματα. Στην περίπτωση ατόμων με ΔΜΣ άνω των 40, δεν υπάρχουν άλλοι ιστοί του

σώματος που να δικαιολογούν αυτή την κατάσταση. Η συντριπτική πλειονότητα όμως των ανθρώπων που θεωρούνται παχύσαρκοι με βάση τον ΔΜΣ, μπορεί στην πραγματικότητα να μην είναι».

Για τον λόγο αυτό η Επιτροπή συνιστά στους κλινικούς γιατρούς να χρησιμοποιούν κι άλλες μεθόδους μέτρησης προκειμένου να επιβεβαιώσουν την ύπαρξη παχυσαρκίας. Η σάρωση σώματος DEXA (με την βοήθεια ακτίνων Χ παρέχεται μια ακριβής μέτρηση της σύνθεσης του σώματος) ή η χρήση του ΔΜΣ σε συνδυασμό με άλλους σχετικούς δείκτες, όπως η περίμετρος της μέσης ή η αναλογία μέσης/ ισχίου αποτελούν πιο ενδεδειγμένες πρακτικές.

Προ-κλινική και κλινική παχυσαρκία: Υπολογισμός κινδύνων μελλοντικών επιπλοκών

Για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του προβλήματος, η Ειδική Επιτροπή των εμπειρογνομόνων του Lancet πρότεινε δύο διακριτές κατηγορίες, την προ-κλινική και την κλινική παχυσαρκία. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν όσοι έχουν υψηλό ποσοστό λιπώδους ιστού αλλά τα όργανά τους δεν έχουν επηρεαστεί ενώ σε περιπτώσεις που το υπερβολικό σωματικό λίπος έχει επηρεάσει όργανα όπως η καρδιά, οι πνεύμονες, τα νεφρά και οι αρθρώσεις, η παχυσαρκία χαρακτηρίζεται κλινική.

«Όταν κάποιος έχει κλινική παχυσαρκία, πρέπει να αντιμετωπίζεται ιατρικά όπως κάθε άνθρωπος με χρόνια ασθένεια. Στην περίπτωση της προκλινικής παχυσαρκίας, εξηγούμε στο άτομο ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης ασθενειών που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Αυτές οι δύο διακρίσεις είναι εξαιρετικά σημαντικές, καθώς τα άτομα με προκλινική παχυσαρκία θα πρέπει να ακολουθούν στρατηγικές μείωσης του κινδύνου, προσαρμοσμένες στο ατομικό τους προφίλ, ενώ όσοι διαγνωστούν με κλινική παχυσαρκία θα χρειάζονται θεραπευτικές παρεμβάσεις. Μέχρι σήμερα δεν υπήρχε σαφής κλινική διάγνωση για την παχυσαρκία, ούτε ακριβής εκτίμηση του κινδύνου, ο οποίος συνδέεται κυρίως με την περίσσεια λίπους και το σημείο που αυτό βρίσκεται στο σώμα. Με τα νέα κριτήρια και τις συστάσεις της Επιτροπής, μπορούμε να πετύχουμε κάτι που δεν ήταν εφικτό μέχρι σήμερα, δηλαδή την εξατομικευμένη φροντίδα για τα άτομα με παχυσαρκία. Εξατομικευμένη φροντίδα σημαίνει ότι οι παρεμβάσεις — είτε πρόκειται για διαχείριση, θεραπεία ή άλλες ενέργειες — προσαρμόζονται στις συγκεκριμένες ανάγκες κάθε ασθενούς, αντί να βασίζονται σε γενικές και ανακριβείς επιδημιολογικές εκτιμήσεις του σωματικού μεγέθους», εξηγεί ο Ιταλός Καθηγητής.

Εκτός από την ακρίβεια στην κλινική διάγνωση, ο διεθνώς αναγνωρισμένος για το επιστημονικό του έργο Καθηγητής και οι υπόλοιποι επιστήμονες που συνέταξαν την έκθεση προσβλέπουν και στην εξάλειψη του στίγματος που πλήττει τα υπέρβαρα άτομα.

«Η αντίληψη ότι τα αίτια της παχυσαρκίας είναι απλά, ότι φταίνει τα άτομα που τρώνε πολύ και δεν γυμνάζονται, ότι οι παχύσαρκοι μπορούν να χάσουν κιλά αλλά δεν θέλουν αλλά και ότι η παχυσαρκία είναι ένας παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση ασθένειας και όχι μια ασθένεια, είναι λάθος. Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι η παχυσαρκία μπορεί εύκολα να προληφθεί και να εξαλειφθεί αλλά όλα τα στοιχεία μας λένε ότι τίποτα από αυτά δεν ισχύει. Έχει σημασία να καταλάβουμε ότι η παχυσαρκία δεν διαφέρει από άλλες ιατρικές καταστάσεις και ασθένειες που επηρεάζουν την λειτουργία οργάνων όπως η καρδιά, οι πνεύμονες και τα νεφρά».

«Δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα»

Στην συζήτησή μας δεν θα μπορούσα να μην αναφέρω την Ελλάδα, η οποία παρουσιάζει ποσοστά παχυσαρκίας αρκετά υψηλότερα από τον μέσο όρο της Ευρώπης. Σε ερώτηση αν για το φαινόμενο αυτό οφείλεται η χαμηλή αγοραστική δύναμη των πολιτών σε συνδυασμό με την ακρίβεια των προϊόντων, ο δρ. Ρουμπίνο απαντά: «Η κατάσταση στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερα ανησυχητική, όπως και στην νότια Ιταλία, απ' όπου κατάγομαι. Πρόκειται για χώρες που θα περίμενε κανείς να μην αντιμετωπίζουν τέτοιο πρόβλημα λόγω της μεσογειακής διατροφής αλλά κατά μια ειρωνεία της τύχης στις περιοχές αυτές υπάρχει μια επιδημία παχυσαρκίας. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής θα μπορούσε να πυροδοτήσει μια τέτοια επιδημία. Όπως και ο τρόπος με τον οποίο τα τρόφιμα συσκευάζονται ή συντηρούνται για να διασφαλιστεί ότι μπορούν να διαρκέσουν περισσότερο και να είναι φθηνότερα και πιο προσιτά σε περισσότερους ανθρώπους. Προς το παρόν όμως τίποτα απ' όλα αυτά δεν έχει αποδειχθεί. Ο λόγος λοιπόν των υψηλών ποσοστών παχυσαρκίας είναι πολύπλοκος και είναι απλοϊκό να πούμε πως φταίει το γεγονός πως οι άνθρωποι απλά τρώνε πολύ. Η πραγματικότητα είναι ότι δεν τα γνωρίζουμε τα αίτια του προβλήματος», σημειώνει και προσθέτει: «το να αναγνωρίσουμε ότι δεν γνωρίζουμε κάτι είναι ένα πρώτο βήμα που θα οδηγήσει σε στοχευμένες στρατηγικές δημόσιας υγείας. Κι αυτό διότι θα προηγηθεί έρευνα για τα αίτια του φαινομένου και πάνω στα αποτελέσματά της θα χτιστούν οι εν λόγω στρατηγικές. Αν συνεχιστεί η αντίληψη ότι για το φαινόμενο αυτό φταίει το άτομο, οι στρατηγικές δημόσιας υγείας θα προσπαθήσουν να στοχεύσουν στο άτομο, συμβουλεύοντάς το να τρώει λιγότερο και θα τοποθετηθούν ετικέτες θερμίδων στα εστιατόρια και τα προϊόντα, μέτρα δηλαδή που δεν έχουν φέρει κανένα αποτέλεσμα σε καμία χώρα που τα υιοθέτησε».

Πολιτική βούληση και Influencers

Πώς μπορούμε λοιπόν να μετριάσουμε το πρόβλημα ελλείψει επιστημονικών δεδομένων; Σύμφωνα με τον Καθηγητή του King's College, η ενθάρρυνση των πολιτών για την κατανάλωση υγιεινών τροφών θα ήταν ένα μέτρο προς την σωστή κατεύθυνση, αρκεί να μην περιοριστεί η ευθύνη αποκλειστικά στο άτομο.

«Αν λες στους ανθρώπους να τρώνε πιο υγιεινά τρόφιμα και αυτά δεν είναι οικονομικά προσιτά, τότε δεν αλλάζει τίποτα. Είναι καθαρά θέμα κυβερνητικής βούλησης το να σχεδιαστούν πολιτικές και δράσεις που θα διευκολύνουν την πρόσβαση σε πιο υγιεινά και φθηνά τρόφιμα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί πως αυτός είναι μόνο ένας τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος μέχρι να μάθουμε περισσότερα για το ποια είναι η πραγματική αιτία», τονίζει.

Τέλος, ο δρ. Ρουμπίνο κάνει αναφορά σε ανθρώπους χωρίς κατάρτιση που διαφημίζουν δίαιτες και προϊόντα για χάσιμο λίπους κυρίως μέσα από τα social media. Όπως λέει, πρόκειται για άτομα που πλασάρονται ως «γκουρού» σε θέματα διατροφής, συστήνοντας διατροφικές επιλογές που δεν στηρίζονται σε κανένα επιστημονικό δεδομένο.

«Πρόκειται για μια τεράστια και κερδοφόρα βιομηχανία που απευθύνεται σε ανθρώπους με προβλήματα βάρους. Ορίζοντας την παχυσαρκία ως ασθένεια με κλινικές παραμέτρους, θα μπορούσαμε να περιορίσουμε την επίδραση συμβουλών που προέρχονται από ανθρώπους χωρίς την απαιτούμενη εξειδίκευση», καταλήγει.