

Παχυσαρκία και καρδιά: Ένας οδηγός για ουσιαστικές συζητήσεις

Ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε μια εποικοδομητική συζήτηση με τον γιατρό σας

Υπάρχουν περισσότερα στη διαχείριση της παχυσαρκίας, από την αλλαγή της διατροφής και της άσκησης. Πολύ περισσότερα. Έχετε κάνει ένα θετικό βήμα επιλέγοντας να πάτε σε αυτό το ραντεβού, οπότε τώρα ήρθε η ώρα να το χρησιμοποιήσετε σωστά. Εκτυπώστε αυτόν τον οδηγό και πάρτε τον μαζί σας στην επόμενη επίσκεψη στον γιατρό σας.



Όσο περιμένετε.

Βασικά στοιχεία που μπορεί να μη γνωρίζετε για την παχυσαρκία και την καρδιά

- Η παχυσαρκία συνδέεται με άλλες παθήσεις, πολλές από τις οποίες αφορούν την καρδιαγγειακή σας υγεία^{1, 2}
- Το να ζείτε με παχυσαρκία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα η καρδιά σας να δουλεύει περισσότερο³.
Η παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε στένωση των αρτηριών, κάτι που μπορεί να θέσει την καρδιά σας υπό πίεση^{3, 4}
- Σημαντικές πληροφορίες:
 - Σε αντίθεση με άλλα συμπτώματα της παχυσαρκίας, τα συμπτώματα της καρδιαγγειακής νόσου δε μπορούν να περάσουν απαρατήρητα⁵
 - Το υπερβολικό βάρος από τις αρχές και τα μέσα της ενήλικης ζωής (από την ηλικία των 20 ετών) μπορεί να αλλάξει τη δομή και λειτουργία της καρδιάς σας σε ύστερη ηλικία (60-64 ετών)²
 - Ζώντας με την παχυσαρκία για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την καρδιά και μπορεί να επηρεάσει το συνολικό προσδόκιμο ζωής^{1, 3}

Τα καλά νέα είναι ότι οι άνθρωποι που ζουν με παχυσαρκία έχουν 2,9 φορές περισσότερες πιθανότητες να καταφέρουν να διαχειριστούν το βάρος τους, όταν συνεργάζονται με κάποιον ειδικό σε θέματα παχυσαρκίας.⁶



Έτοιμοι για τη συμβουλευτική σας;

Παρακάτω είναι μερικές ερωτήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε:

- Πώς μπορούμε να ελέγξουμε την υγεία της καρδιάς μου;
- Εκτός από τη μείωση του βάρους, τι άλλο μπορώ να κάνω για να μειώσω τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή νόσο;
- Πώς θα συνεργαστούμε για να αναπτύξουμε ένα πρόγραμμα διαχείρισης βάρους με βάση τις δικές μου ανάγκες;
- Ποιες επιλογές αντιμετώπισης της παχυσαρκίας είναι οι κατάλληλες για μένα;

Για επιπλέον πηγές πληροφόρησης προκειμένου να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διαχείριση της υγείας σας και την κατανόηση της παχυσαρκίας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **Μην τ'χεις βάρος**.

Σημειώσεις

Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. Volpe, M. and Gallo, G. (2023) 'Obesity and cardiovascular disease: An executive document on pathophysiological and clinical links promoted by the Italian Society of Cardiovascular Prevention (SIPREC)', *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 10. doi:10.3389/fcvm.2023.1136340.
2. Al Saikhan, L. et al. (2024) 'Adulthood adiposity affects cardiac structure and function in later life', *European Heart Journal*, 45(33), pp. 3060–3068. doi:10.1093/eurheartj/ehae403.
3. Ashraf, M and Baweja P. (2013) 'Obesity: The 'Huge' Problem in Cardiovascular Diseases' *Missouri Medicine*, 110:6 (499).
4. Jill Jin, M. (2013) Obesity and the heart, *JAMA*. Available at: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/1779537> Accessed: June 2025.
5. British Heart Foundation (2024) *10 signs you might have heart disease*, BHF. Available at: <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/medical/signs-you-might-have-heart-disease> Accessed: June 2025.
6. Griauzde DH, Turner CD, Othman A, et al. A Primary Care–Based Weight Navigation Program. *JAMA Netw Open*. 2024;7(5):e2412192. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.12192.



Μην τ'χεις
βάρος

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΝΟΣΟΣ
ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ