

Kidney Disease and Obesity
HEALTHY LIFESTYLE FOR HEALTHY KIDNEYS

9 March 2017

Follow us on

World Kidney Day is a joint initiative of



9 Μαρτίου 2017. Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού. Νεφρική νόσος και Παχυσαρκία: Υγιής τρόπος ζωής για υγιείς νεφρούς

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική συσσώρευση λίπους που μπορεί να βλάψει την υγεία. Το 2014, σε όλο τον κόσμο πάνω από 600 εκατομμύρια ενήλικες ήταν παχύσαρκοι. Μέχρι το 2025, η παχυσαρκία θα επηρεάσει το 18% των ανδρών και πάνω από το 21% των γυναικών ενώ η σοβαρή παχυσαρκία θα επηρεάσει το 6% όλων των ανδρών και το 9% όλων των γυναικών σε όλο τον κόσμο. Σε ορισμένες χώρες, η παχυσαρκία είναι ήδη παρούσα σε περισσότερο από το ένα τρίτο του ενήλικου πληθυσμού και συμβάλλει σημαντικά στη συνολική κακή υγεία και φυσικά στα αυξημένα ετήσια ιατρικά έξοδα.

Η παχυσαρκία είναι ένας ισχυρός παράγοντας κινδύνου και για την ανάπτυξη της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου – (ή ανεπάρκειας όπως είναι γνωστή στο ευρύ κοινό) (XNN). Οι άνθρωποι που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι έχουν 2-7 περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν XNN τελικού σταδίου σε σύγκριση με αυτούς που έχουν κανονικό βάρος.

Αυτό μπορεί να το κάνει έμμεσα, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης των κυριότερων παραγόντων κινδύνου της XNN, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπέρταση αλλά και με άμεσο αντίκτυπο τόσο στην ανάπτυξη της XNN όσο φυσικά και στην εξέλιξη της σε νόσο τελικού σταδίου (ESRD): σε παχύσαρκα άτομα, οι νεφροί πρέπει να δουλέψουν πιο σκληρά, με περισσότερο φιλτράρισμα στο αίμα από το κανονικό (υπερδιήθηση) για να καλύψει τις μεταβολικές απαιτήσεις του αυξημένου σωματικού βάρους. Η αύξηση στην λειτουργία μακροχρόνια, μπορεί τελικά να βλάψει το νεφρό και να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης νεφροπάθειας.

Τα καλά νέα είναι ότι η παχυσαρκία μπορεί να προληφθεί ή/και να μειωθεί οπότε η εξέλιξη της XNN μπορεί να επιβραδυνθεί ή ακόμα και να αναστραφεί.

Η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τους κινδύνους της παχυσαρκίας από την μια αλλά και τα οφέλη του υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένων της σωστής διατροφής και της άσκησης, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην πρόληψη της παχυσαρκίας και νεφρικής νόσου.

Φέτος η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού προωθεί την εκπαίδευση για τις βλαβερές συνέπειες της παχυσαρκίας και τη σχέση της με νεφρική νόσο, υποστηρίζοντας τον υγιεινό τρόπο ζωής και την προώθηση μέτρων στην πολιτική για την υγεία που επάγουν προληπτικές συμπεριφορές από το κοινό.

Και μην ξεχνάμε ότι ο καλύτερος τρόπος να πολεμήσεις την XNN είναι η πρόληψη της. Λίγες συμβουλές:

1. Τακτικός έλεγχος αρτηριακής πίεσης και καλή ρύθμιση της
2. Άριστος έλεγχος σακχαρώδη διαβήτη
3. Καλή φυσική κατάσταση και σωματική δραστηριότητα (πχ μισή ώρα περπάτημα την μέρα)
4. Υγιεινή διατροφή
5. Προσοχή στο σωματικό μας βάρος
6. Διακοπή καπνίσματος

Ευδάκης Δημήτρης
Νεφρολόγος
Επιμ Α Βενιζέλιο Νοσοκομείο