



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ ΧΛ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5

ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4

ΕΙΦΑΣΚΙΑ
ΣΕΛ. 5

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΣΕΛ. 5



Πρόγραμμα αγώνων 2008-2009



Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΔΜΣ:
ΣΕΛ. 8-10

Πρόγραμμα Υποτροφιών Ολυμπιακής προετοιμασίας

Αναλυτικά ΣΕΛ. 6-7



Παχαίνει τελικά το ψωμί και ποιο είδος να προτιμάμε;
ΣΕΛ. 10

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2005-2006

	Αντισφαίριση	Τρίτη 13.00 -14.30, Τετάρτη 13.00 - 14.30 και 20.00 - 21.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Ποδόσφαιρο	Τρίτη, Πέμπτη 15.30-17.00, Παρασκευή 17.00 – 18.30 στο γήπεδο Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου
	Tae kwon do	Δευτέρα 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης (αίθουσα πάλης)
	Κλασικός αθλητισμός	Δευτέρα, Πέμπτη 17.30 - 19.00 στο Δημοτικό στάδιο Μυτιλήνης
	Κολύμβηση	Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Ξιφασκία	Παρασκευή 16.00 - 17.30 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Καλαθοσφαίριση	Τρίτη, Τετάρτη 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Πετοσφαίριση	Παρασκευή 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Υδατοσφαίριση	Σάββατο 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Κτίριο του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας στον τελευταίο όροφο και στην θέση Β24

Ποδόσφαιρο

Εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008 - 2009

Έπειτα από την κλήρωση του διατμηματικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου 2008-2009 το πρόγραμμα των αγώνων και οι ημερομηνίες διεξαγωγής τους είναι:

1 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	30/10	15.30	
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	04/11	15.30	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	11/11	15.30	

2 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	15.30	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	20/11	15.30	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	13/11	15.30	

3 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	25/11	15.30	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	27/11	15.30	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	02/12	15.30	

4 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	09/12	15.30	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	11/12	15.30	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	04/12	15.30	

5 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ			
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε			
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ			

Οι φοιτητές που επιθυμούν να ενταχθούν στις ομάδες των τμημάτων τους μπορούν να επικοινωνούν με τους οργανωτικούς υπευθύνους των ομάδων τους.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 2008-2009

Α.Α	ΤΜΗΜΑ	ΕΠΩΝΥΜΟ	ΟΝΟΜΑ	ΤΗΛ.
1	ΠΤΕ	ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	ΟΡΕΣΤΗΣ	6997265163
2	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ	ΑΓΟΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	6977833125
3	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑΣ	ΧΑΙΚΑΛΗΣ	ΣΤΕΦΑΝΟΣ	6932790500
4	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΚΑΦΑΣ ΣΑΜΑΡΙΝΑΣ	ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ	6945927655 6977351770
5	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	ΜΕΙΔΑΝΗΣ	ΝΙΚΟΣ	6979669351
6	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ	ΣΙΔΕΡΗΣ	ΚΩΣΤΑΣ	6998402654



Οι αγώνες του διατμηματικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου διεξάγονται στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου ενώ οι προπονήσεις της αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας πραγματοποιούνται στο ίδιο γήπεδο κάθε Παρασκευή 17.00-18.30.

Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2008 - 2009



Την Τρίτη 11 Νοεμβρίου στο Δημοτικό κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης θα διεξαχθεί ο εναρκτήριος αγώνας ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ – ΘΑΛΑΣΣΑ του διατμηματικού Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος 2008-2009 ενώ το πλήρες πρόγραμμα των αγώνων είναι σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

		ΗΜΕΡ.	ΩΡΑ	ΑΠΟΤΕΛ.
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	11.11	13.00	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	12.11	13.00	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	18.11	13.00	

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	25.11	13.00	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	26.11	13.00	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	19.11	13.00	

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	02.12	13.00	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	03.12	13.00	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	09.12	13.00	

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ			
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε			
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ			

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ			
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ			
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ			

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2008-2009

Α.Α	ΤΜΗΜΑ	ΕΠΩΝΥΜΟ	ΟΝΟΜΑ	ΤΗΛ.
1	ΠΤΕ	ΤΟΛΛΙΑΣ	ΚΩΣΤΑΣ	6937281772
2	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ	ΠΑΝΑΓΟΣ	ΓΙΩΡΓΟΣ	6973187013
3	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑΣ	ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΣΤΑΥΡΟΣ	6936702563
4	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΤΣΙΝΤΣΙΝΗΣ	ΜΙΧΑΛΗΣ	6947688550
5	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΟΣ	6947940783
6	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	6944410914



Ξιφασκία



Ο τομέας «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» στο πλαίσιο ανάπτυξης δραστηριοτήτων που δεν συμπεριλαμβάνονται στα λεγόμενα δημοφιλή αθλήματα εντάσσει στο πρόγραμμα των αθλητικών δραστηριοτήτων του Πανεπιστημίου Αιγαίου το άθλημα της Ξιφασκίας. Όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το άθλημα της Ξιφασκίας μπορούν να προσέρχονται κάθε **Δευτέρα 16.00-17.30** από 20.10.08 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης (χώρος επιτραπέζιας αντισφαίρισης). Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί τους υπευθύνους του Δημοτικού Κολυμβητηρίου Μυτιλήνης για την διάθεση του χώρου και τις διευκολύνσεις για της πραγματοποίησης της δραστηριότητας της Ξιφασκίας.

Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού δίνει την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας με δανεισμό του απαραίτητου εξοπλισμού (ποδήλατα, κράνη) να ασχοληθούν με την ποδηλασία γνωρίζοντας τις φυσικές τοποθεσίες του νησιού της Λέσβου συνδυάζοντας την άσκηση με την αναψυχή.



Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης



Στην αίθουσα Συνεντεύξεων του κεντρικού κτιρίου του Ολυμπιακού Κέντρου Αντισφαίρισης Ο.Α.Κ.Α. 4-5 Νοεμβρίου θα πραγματοποιηθεί η Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης για τον προγραμματισμό των εκδηλώσεων του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού το Ακαδημαϊκό έτος 2008-2009.

Στην Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης συμμετέχουν μέσω των αντίστοιχων Γραφείων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και Πανεπιστημιακών γυμναστηρίων όλα τα Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά Ιδρύματα της χώρας.

Υπεύθυνος φορέας προώθησης όλων των θεμάτων που σχετίζονται με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό όπως ο προγραμματισμός και η οργάνωση Πανελληνίων αθλητικών εκδηλώσεων, ο προγραμματισμός, η οργάνωση Πανευρωπαϊκών και Παγκοσμίων αθλητικών γεγονότων, η οργάνωση επιστημονικών ημερίδων και συνεδρίων είναι η Εκτελεστική Γραμματεία της EATE που ορίζεται από το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Η Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (EATE) είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA) και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (FISU)

Υποτροφίες



ΙΔΡΥΜΑ Α. Γ. ΛΕΒΕΝΤΗ

"Υποτροφίες Ολυμπιακής Προετοιμασίας"

Το Ίδρυμα Α.Γ. Λεβέντη (A. G. LEVENTIS FOUNDATION) προκηρύσσει διαγωνισμό για τη χορήγηση είκοσι πέντε (25) "Υποτροφιών Ολυμπιακής Προετοιμασίας" σε αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων εν όψει της διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων του 2012 στο Λονδίνο, υπό τους εξής όρους και προϋποθέσεις:

1. **Υποτροφίες :**

Κατά την αδέσμευτη κρίση της Επιτροπής, χορηγούνται **είκοσι πέντε (25) αθλητικές υποτροφίες ετήσιας διάρκειας και ύψους τεσσάρων χιλιάδων (4.000) Ευρώ η κάθε μία, σε αθλητές και αθλήτριες από την Ελλάδα ή την Κύπρο, που αγωνίζονται σε ατομικά ολυμπιακά αθλήματα.**

2. **Δικαίωμα Υποψηφιότητας :**

Υποψηφιότητες δύνανται να υποβάλλουν αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων από την Ελλάδα ή την Κύπρο. Δεν έχουν δικαίωμα να υποβάλλουν υποψηφιότητα αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι έχουν καταλάβει έως και την έκτη (6η) θέση σε Ολυμπιακούς Αγώνες ή/και Παγκόσμια Πρωταθλήματα διεθνών ομοσπονδιών Ανδρών και Γυναικών (ενηλίκων). Θα προτιμηθούν αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι δεν έχουν χορηγούς. Αθλητές στους οποίους χορηγήθηκε υποτροφία δύνανται να τη διεκδικήσουν ξανά και να τους χορηγηθεί και πάλι μέχρι πέντε (5) συνολικά φορές.

3. **Υποβολή Υποψηφιότητας :**

(α) **Διαδικασία υποβολής :**

Οι υποψηφιότητες θα υποβάλλονται μέσω ειδικού εντύπου το οποίο θα διατεθεί από το Ίδρυμα στις αθλητικές ομοσπονδίες και σε κάθε ενδιαφερόμενο.

Η αίτηση, η οποία θα περιλαμβάνει και τους όρους που θα δεσμεύεται να τηρήσει ο υποψήφιος σε περίπτωση χορήγησης της υποτροφίας, θα πρέπει να συνοδεύεται από τα εξής δικαιολογητικά :

- (i) Βιογραφικό σημείωμα (αθλητικό και σπουδών).
- (ii) Βεβαίωση της αρμόδιας ομοσπονδίας περί των αθλητικών επιδόσεων που επικαλείται ο υποψήφιος.
- (iii) Υπεύθυνη δήλωση στην οποία ο υποψήφιος θα αναφέρει τυχόν υποτροφίες ή χορηγίες τις οποίες έχει ήδη λάβει.

Όλα τα ανωτέρω έγγραφα πρέπει να υποβάλλονται στα Ελληνικά.

(β) **Χρόνος υποβολής :**

Υποψηφιότητες θα γίνονται δεκτές και θα παραλαμβάνονται **μέχρι και την 28η Νοεμβρίου 2008. Υποψηφιότητες που θα υποβληθούν μετά την ημερομηνία αυτή, έστω και αν παραληφθούν, δε θα γίνονται δεκτές.**

(γ) **Τόπος υποβολής :**

Οι ενδιαφερόμενοι δύνανται να παραλαμβάνουν τα ειδικά έντυπα υποψηφιότητας από **Δευτέρα έως Πέμπτη και ώρα 10:00 έως 16:00 από την Εταιρεία W&W Πατησίων 141, Αθήνα 112 51, τηλ : 210-8651078.**

Τα συμπληρωμένα έντυπα, καθώς και τα σχετικά δικαιολογητικά θα υποβάλλονται είτε με απευθείας παράδοσή τους μέχρι την 28/11/2008 στην παραπάνω διεύθυνση, είτε με express ταχυδρομείο είτε με courier, από τη σφραγίδα των οποίων θα προκύπτει η ημερομηνία καταθέσεως.

4. **Αξιολόγηση υποψηφιοτήτων :**

Το Ίδρυμα θα αναθέσει την κρίση των φακέλων υποψηφιότητας σε ορισθείσα επιτροπή.

5. **Ανακήρυξη Υποτρόφων :**

Η επιλογή των υποτρόφων θα γίνει κατά την αδέσμευτη κρίση της επιτροπής, που έχει ήδη ορίσει το Ίδρυμα και θα εγκριθεί τελικώς από το Δ.Σ. του Ιδρύματος.

Η αυτοπρόσωπη εμφάνιση των υποτρόφων στην Αθήνα κατά την τελετή απονομής των υποτροφιών, συνιστά απαραίτητο όρο για τη χορήγηση της υποτροφίας.

6. **Καταβολή Υποτροφιών:**

Οι υποτροφίες θα καταβληθούν στους βραβευθέντες κατά τη διάρκεια τελετής, η ημερομηνία της οποίας θα ανακοινωθεί στους βραβευθέντες με επιστολή από το Ίδρυμα.

7. **Ερμηνεία των όρων του διαγωνισμού :**

Το Ίδρυμα ερμηνεύει και συμπληρώνει ελεύθερα τους όρους της παρούσας προκήρυξης.

8. **Αποδοχή των όρων του διαγωνισμού :**

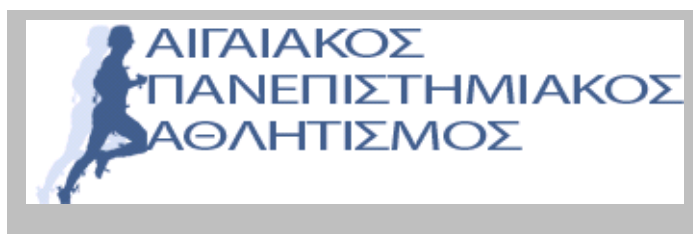
Το Ίδρυμα διατηρεί το δικαίωμα να μην απονείμει μία ή περισσότερες υποτροφίες σε περίπτωση που κρίνει, κατά την απόλυτη διακριτική του ευχέρεια, ότι οι υποψήφιοι δεν πληρούν τους όρους του διαγωνισμού.

Οι διαγωνιζόμενοι δια μόνης της συμμετοχής τους στο διαγωνισμό, αποδέχονται ανεπιφύλακτα τους όρους του.

Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports



Δείκτης Μάζας σώματος ΔΜΣ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το φυσιολογικό βάρος του καθενός, δεν έχει μία και μόνο συγκεκριμένη τιμή, αλλά ορίζεται ως εύρος βάρους. Ο πιο απλός τρόπος για να προσδιοριστεί η κατάσταση του βάρους είναι ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ), που υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος με το τετράγωνο του ύψους.

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{ΒΣ} / \text{ΥΨΟΣ}^2$$

ΔΜΣ	Κατάταξη	Κίνδυνος νοσηρότητας
< 18,5	Ελλειποβαρής	Αυξημένος
18,5-24,9	Φυσιολογικός	Φυσιολογικός
25-29,9	Υπέρβαρος	Αυξημένος
30-34,9	Παχύσαρκος 1ου Βαθμού	Πολύ αυξημένος
35-39,9	Παχύσαρκος 2ου Βαθμού	Σοβαρά αυξημένος
> 40	Θνησιγενής παχυσαρκία	Πολύ σοβαρά αυξημένος

ΒΑΡΟΣ ΣΕ ΚΙΛΑ

	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110
1,40	26	27	29	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	52	53	55	56
1,43	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	39	41	42	44	45	46	48	49	51	52	54
1,46	23	25	26	28	29	30	32	33	35	36	38	39	40	42	43	45	46	47	49	50	52
1,49	23	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40	41	43	44	45	47	48	50
1,52	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42	44	45	46	48
1,55	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	38	40	41	42	43	45	46
1,58	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	33	34	36	37	38	39	40	42	43	44
1,61	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	35	37	38	39	40	41	42
1,64	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36	38	39	40	41
1,67	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1,70	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1,73	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
1,76	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1,79	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34
1,82	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33
1,85	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32
1,88	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31
1,91	14	15	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30
1,94	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29
1,97	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28
2,00	13	13	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28

ΥΨΟΣ ΣΕ ΜΕΤΡΑ

Ελλειποβαρής
 Φυσιολογικός
 Υπέρβαρος
 Παχύσαρκος
 Θνησιγενής παχυσαρκία

* ΠΡΟΣΟΧΗ η κατηγοριοποίηση αυτή ισχύει μόνο για ενήλικες (άνω των 18 ετών)

Γιατί είναι πρόβλημα το επιπλέον βάρος;

Η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Αποτελεί **επιβαρυντικό παράγοντα** και **αυξάνει τον κίνδυνο** για σοβαρές ασθένειες όπως:

1. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
2. Υπέρταση
3. Καρδιαγγειακά νοσήματα
4. Διάφορες μορφές καρκίνου
5. Προβλήματα στη χολή

Επιπλέον προκαλεί:

1. Δυσκολία στην αναπνοή και στην κίνηση
2. Προβλήματα στη μέση και στις αρθρώσεις
3. Άπνοια ύπνου
4. Έντονη εφίδρωση
5. Ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα

Αν το βάρος ελαττωθεί κατά 5-10%, **ο κίνδυνος για τα παραπάνω νοσήματα μειώνεται σημαντικά και βελτιώνεται η ποιότητα ζωής σου.**

Τι είναι η περιμετρος μέσης; (Waist Circumference)

Η Περιμετρος Μέσης (ΠΜ), (ή WC-Waist Circumference) σε συνδυασμό με το ΔΜΣ, μας προσφέρει ένα χρήσιμο στοιχείο που συνδέεται άμεσα με τον κίνδυνο υγείας που διατρέχει το άτομο εξαιτίας της παχυσαρκίας. Η Περιμετρος Μέσης (ΠΜ) είναι ένας δείκτης του λίπους συγκεντρωμένος στην κοιλιακή χώρα. Αυξημένο λίπος στο σώμα, από τη μέση και άνω (σχήμα «μήλου») σχετίζεται με μεγαλύτερο ρίσκο για την υγεία του ατόμου παρά το λίπος τοποθετημένο στη περιφέρεια και στο κάτω μέρος του σώματος (σχήμα «αχλαδιού»). Όταν η ΠΜ ξεπερνά το 102 εκ. στους άνδρες και το 88 εκ. στις γυναίκες τότε υπάρχει πολύ αυξημένος κίνδυνος για επιπλοκές στην υγεία του ατόμου όπως διαβήτη, καρδιολογικά προβλήματα και αυξημένη αρτηριακή πίεση. Επίσης, αν ο ΔΜΣ ενός ατόμου είναι σε φυσιολογικά επίπεδα και υπάρχει αυξημένη περιμετρος μέσης, αυτό υποδηλώνει κάποιο βαθμό κινδύνου για την υγεία του ατόμου.

Ποια θεραπεία κατά της παχυσαρκίας προτείνεται με βάση τον ΔΜΣ;

Η παχυσαρκία είναι χρόνια κατάσταση που απαιτεί μακροχρόνια αντιμετώπιση. Η απώλεια βάρους βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και την κοινωνική ζωή των παχύσαρκων ατόμων. Η πλειονότητα των παχύσαρκων πρέπει να αντιμετωπίζεται με ελαττωμένη πρόσληψη τροφής και αυξημένη σωματική δραστηριότητα, ώστε να δημιουργηθεί αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας.

Η διαιτητική παρέμβαση είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για τη θεραπεία της παχυσαρκίας. Απαιτείται αλλαγή στην επιλογή των τροφών με έμφαση στην πρόσληψη μίας ισορροπημένης σε θρεπτικά συστατικά διατροφή ημερησίως: 30-35% λίπος, 15% πρωτεΐνες και 50- 55% υδατάνθρακες. Προτείνεται να χορηγηθεί ήπια υποθερμιδική δίαιτα (έλλειμμα 600 kcal την ημέρα) προσαρμοσμένη στις ημερήσιες ανάγκες του ατόμου. Δίαιτα με πολύ χαμηλές θερμίδες (<1000 kcal/ημ.) χορηγείται μόνο βραχυχρόνια με παράλληλη χορήγηση ιχνοστοιχείων με στενή παρακολούθηση του παχύσαρκου.

Η άσκηση από μόνη της έχει μικρή επίδραση στην απώλεια βάρους (2-3 κιλά κατά μέσον όρο). Αντίθετα, παράλληλα με τη δίαιτα, βοηθά στην απώλεια λίπους από τις κοιλιακές αποθήκες και προφυλάσσει από την απώλεια του μυϊκού ιστού. Επίσης, βοηθά στη διατήρηση χαμηλού βάρους, αν μάλιστα συνδυαστεί μακροχρόνια και με αλλαγή των συνηθειών διατροφής.

Φάρμακα. Η παχυσαρκία είναι μοναδική νόσος για την οποία δεν έχουν καθιερωθεί στρατηγικές φαρμακευτικής θεραπείας. Πολλά φάρμακα έχουν χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπισή της αλλά δεν πρέπει να γίνεται κατάχρηση, δεδομένου ότι όλα έχουν κάποιες παρενέργειες, ούτε να υπάρχει η ψευδαίσθηση σημαντικής απώλειας βάρους με μόνη τη λήψη οποιουδήποτε φαρμάκου. Τα πιο δημοφιλή φάρμακα (σύμφωνα με τις μελέτες για την αποτελεσματικότητά τους) είναι η σιμπουτραμίνη- Reductil (δρα στη μείωση της προσλαμβανόμενης ενέργειας, είτε με καταστολή της όρεξης ή με αύξηση του αισθητήματος κορεσμού) και η ορλιστάτη- Xenical (δρα στη μείωση της απορρόφησης της τροφής από τον γαστρεντερικό σωλήνα, συγκεκριμένα, της απορρόφησης του λίπους της τροφής σε ποσοστά ως 30%).

Η χειρουργική αντιμετώπιση εφαρμόζεται σε παθολογική παχυσαρκία με συνοδό νοσηρότητα, όπου απαιτείται γρήγορη απώλεια βάρους. Τα τελευταία χρόνια οι χειρουργικές τεχνικές έχουν βελτιωθεί σημαντικά και συνίστανται σε περιορισμό της χωρητικότητας του στομάχου με άλλοτε άλλου βαθμού διαμερισματοποίησης, γαστρική παράκαμψη με γαστρο-νησιδική αναστόμωση και χολο-παγκρεατική παράκαμψη.

Οι ανωτέρω θεραπευτικές παρεμβάσεις εφαρμόζονται σε παχύσαρκα άτομα με καλά ή μέτρια αποτελέσματα, τα οποία δυστυχώς δεν είναι μακροχρόνια.

Το παχύσαρκο άτομο θα πρέπει να έχει ενδιαφέρον να χάσει βάρος, να γνωρίζει ότι η συντήρηση του βάρους απαιτεί συνεχώς προσεκτικό ισοζύγιο ενέργειας και αλλαγή του τρόπου ζωής ώστε το αποτέλεσμα να έχει διάρκεια.

Η ψυχολογική υποστήριξη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε προσπάθεια απώλειας βάρους, με στόχο τη θεραπεία αλλαγής συμπεριφοράς προς την τροποποίηση των συνηθειών του φαγητού, του καθιστικού τρόπου ζωής ή

άλλων συμπεριφορών που συμμετέχουν ή διατηρούν την παχυσαρκία είναι απαραίτητη για την απώλεια του βάρους, αλλά κυρίως για τη διατήρησή του σε χαμηλά επίπεδα.

Συμπέρασμα

Η σημασία αυτού του εύκολο στον υπολογισμό δείκτη είναι η εκθετική του σχέση με τον γενικό δείκτη θνησιμότητας από όλες τις αιτίες. Όσο μεγαλώνει ΔΜΣ αυξάνει και ο κίνδυνος για καρδιαγγειακές επιπλοκές (συμπεριλαμβανόμενης και της Υπέρτασης) του Διαβήτη και της Νεφρικής Νόσου. Ο μικρότερος κίνδυνος για την υγεία παρουσιάζεται όταν ο ΔΜΣ είναι στο φάσμα από 20-25, ενώ ο μεγαλύτερος κίνδυνος παρουσιάζεται όταν είναι πάνω από 40. Η παχυσαρκία αποτελεί την πιο συχνή χρόνια πάθηση. Ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός της παιδικής παχυσαρκίας, η οποία έχει αυξηθεί κατά 45% τα τελευταία 30 χρόνια (20% την τελευταία δεκαετία) και το υπερβολικό πάχος στην μικρή ηλικία μπορεί να αντιπροσωπεύει ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο για τη υγεία, από ότι η παχυσαρκία που αναπτύσσεται στην ενήλικη ζωή. Είναι πλέον επιτακτική ανάγκη η ιατρική κοινότητα να ενημερώσει το κοινό για τους πραγματικούς κινδύνους του υπερβάλλοντος βάρους που δεν πρέπει να θεωρείται απλά πρόβλημα αισθητικής. Η αναμενόμενη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας που οφείλονται στην παχυσαρκία θα πρέπει κατά κύριο λόγο να στηριχθεί περισσότερο στην πρόληψη και κατά δεύτερο λόγο στη θεραπεία.



Παχαίνει τελικά το ψωμί και ποιά είδος να προτιμούμε

Μια από τις μεγαλύτερες παρεξηγήσεις που συμβαίνουν ακόμα και σήμερα στο χώρο της διατροφής, αφορά τη συσχέτιση του ψωμιού με την αύξηση βάρους. Ιδιαίτερα τη δεκαετία του 70 που οι υδατάνθρακες γενικότερα, μπήκαν στο μάτι του κυκλώνα και κατηγορήθηκαν για άμεση συμβολή στην αύξηση της παχυσαρκίας (κυρίως ο συνδυασμός τους με πρωτεΐνη πχ δίαιτα Atkins), αλλά ακόμα και σήμερα η «παχυντική» τους φήμη αποτελεί μια παραπλάνηση.



Μία φέτα ψωμί αποδίδει περίπου 80 θερμίδες μόνο, με μικρές παραλλαγές αν πρόκειται για ολικής άλεσης, σικάλεως ή καλαμποκιού ή ακόμα και πολύσπορο. Παράλληλα το ψωμί μας δίνει διαιτητικές ίνες που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, ενώ πολλές μελέτες τις έχουν συσχετίσει με αυξημένο αίσθημα κορεσμού και συνεπώς μειωμένη κατανάλωση θερμίδων. Επίσης αποτελεί πολύ καλή πηγή βιταμινών συμπλέγματος Β (απαραίτητες για την καλή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος), σιδήρου, ενώ μας προμηθεύει και με μικρές ποσότητες πρωτεΐνης. Η πρωτεΐνη του ψωμιού είναι χαμηλής βιολογικής αξίας, αλλά συνδυαζόμενο με λίγο τυρί ή ταχίνι αποτελεί εξαιρετική εναλλακτική του κρέατος.

Ωστόσο τα τελευταία χρόνια η βιομηχανία τροφίμων διείσδυσε και στο χώρο αυτό επηρεάζοντας την μεγάλη θεραπευτική αξία της πρώτης ύλης. Έτσι στο ψωμί προστίθενται συντηρητικά, περισσότερο αλάτι, ακόμα και άλλα ξένα προς τη φύση του υλικά όπως βούτυρο, τυρί κα. Γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι οι παραλλαγές αυτές ψωμιού αυξάνουν κατά πολύ τη θερμιδική του αξία και πρέπει να αξιολογούνται σε μια δίαιτα αδυνατίσματος.

Όσον αφορά το πιο τύπο ψωμιού που να προτιμούμαι η κανόνας είναι : ο λιγότερο επεξεργάσιμος ο καλύτερος. Προτιμείστε λοιπόν το ψωμί ολικής άλεσης από το λευκό, είτε προέρχεται από σιτάρι, είτε από καλαμπόκι είτε από σίκαλη, είτε ακόμα και πολύσπορο. Τα συγκριτικό τους πλεονέκτημα με το λευκό είναι η αυξημένη περιεκτικότητά τους σε διαιτητικές ίνες που μεταξύ των άλλων ιδιοτήτων τους συμβάλλουν τόσο στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα όσο και στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ.

Συμπερασματικά το ψωμί δεν περιέχει καθόλου λιπαρά, αποδίδει λίγες θερμίδες, αποτελεί καλή πηγή απαραίτητων βιταμινών και ιχνοστοιχείων, ικανοποιεί το αίσθημα του κορεσμού (ιδιαίτερα το ολικής άλεσης) και συνεπώς όχι μόνο δεν θα πρέπει να αποφεύγεται σε μια δίαιτα απώλειας ή ελέγχου βάρους, αλλά θα πρέπει και να συστήνεται.