



Σαρκοπενική Παχυσαρκία

Τί είναι η Σαρκοπενική Παχυσαρκία;

Με βάση τον επικαιροποιημένο ορισμό της Ευρωπαϊκής Επιτροπής η υπερβαρότητα και η παχυσαρκία είναι ιατρικές καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από **μη φυσιολογική ή/και υπερβολική συσσώρευση σωματικού λίπους**



Η σαρκοπενία είναι ένα σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από **προοδευτική και γενικευμένη απώλεια σκελετικής μυϊκής μάζας και δύναμης**.



Η **συνύπαρξη** της υπερβαρότητας/παχυσαρκίας και της σαρκοπενίας ορίζουν το σύνδρομο της **Σαρκοπενικής Παχυσαρκίας**.

Σαρκοπενική Παχυσαρκία & Νοσηρότητα

Τα άτομα με σαρκοπενική παχυσαρκία έχουν αυξημένο κίνδυνο για

- Αναπηρία
- Αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας
- Μεταβολικά νοσήματα όπως υπέρταση, δυσλιπιδαιμία και σακχαρώδη διαβήτη
- Συννοσηρότητες όπως οστεοαρθρίτιδα, οστεοπόρωση και ψυχολογικά προβλήματα

Ταυτοποίηση της Σαρκοπενικής Παχυσαρκίας

Η ταυτοποίηση περιλαμβάνει 3 βήματα:

1. Ανίχνευση
2. Διάγνωση
3. Προσδιορισμός σταδίου

Το πρώτο βήμα της ταυτοποίησης μπορεί να πραγματοποιηθεί από το ίδιο το άτομο, ενώ τα επόμενα εκτελούνται από εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας.

Ανίχνευση

Για την ανίχνευση της παχυσαρκίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο Δείκτης Μάζας Σώματος.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), είναι μία γενική ιατρική ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου. Υπολογίζεται με βάση τον μαθηματικό τύπο:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος(σε kg)} / \text{ύψος}^2 \text{ (σε m}^2\text{)}$$

Για παράδειγμα: Άτομο με ύψος 1,80 μέτρα και βάρος 80 κιλά έχει $\Delta\text{Μ}\Sigma = 80 / (1,80 \times 1,80) = 24,69 \text{ kg/m}^2$

Η υπερβαρότητα χαρακτηρίζεται από $\Delta\text{Μ}\Sigma \geq 25$ και η παχυσαρκία από $\Delta\text{Μ}\Sigma \geq 30 \text{ kg/m}^2$.

Για την ανίχνευση της Σαρκοπενίας, χρησιμοποιείται το ερωτηματολόγιο SARC-F. Ένα σκορ ≥ 4 είναι ενδεικτικό της ύπαρξης σαρκοπενίας.

Συνιστώσες	Ερωτήσεις	Βαθμολόγηση	Βαθμολογία
Δύναμη	Πόση δυσκολία αντιμετωπίζετε στην ανύψωση και στη μεταφορά 4,5 kg ;	Καθόλου= 0 Μέτρια = 1 Πολύ ή ανικανότητα = 2	
Βοήθεια στο περπάτημα	Πόση δυσκολία αντιμετωπίζετε όταν διασχίζετε ένα δωμάτιο;	Καθόλου= 0 Μέτρια = 1 Πολύ, χρήση βοήθειας, ή ανικανότητα = 2	
Έγερση από καρέκλα	Πόση δυσκολία αντιμετωπίζετε στη μετακίνηση από μία καρέκλα ή ένα κρεβάτι;	Καθόλου= 0 Μέτρια = 1 Πολύ ή ανικανότητα χωρίς βοήθεια = 2	
Ανάβαση σκαλιών	Πόση δυσκολία αντιμετωπίζετε στην ανάβαση 10 σκαλιών;	Καθόλου= 0 Μέτρια = 1 Πολύ ή ανικανότητα = 2	
Πτώσεις	Πόσες φορές έχετε πέσει μέσα στον τελευταίο χρόνο;	Καθόλου = 0 1-3 πτώσεις = 1 4 ή περισσότερες πτώσεις = 2	

https://www.cgakit.com/files/ugd/2a1cfa_c5c49525a11b429493f49fd447f4771d.pdf

Εάν παρουσιάζετε συγχρόνως $\Delta\text{Μ}\Sigma \geq 30 \text{ kg/m}^2$ και σκορ $\text{SARC-F} \geq 4$ τότε προγραμματίστε ένα ραντεβού με το διαιτολόγο προκειμένου να πραγματοποιηθεί διάγνωση για το αν έχετε σαρκοπενική παχυσαρκία & να συζητήσετε μαζί του τρόπους ως προς το πώς να την αντιμετωπίσετε!



Το παρόν ενημερωτικό έντυπο αποτελεί δημόσια υπηρεσία του Τμήματος Κλινικής Διατροφής του Νοσοκομείου "ΚΑΤ" και προορίζεται μόνο για ενημέρωση. Δεν υποκαθιστά τη σωστή ιατρική διάγνωση ή τις διατροφικές συμβουλές που παρέχονται από διαιτολόγο. Εάν χρειάζεστε να επισκεφθείτε διαιτολόγο, προγραμματίστε ένα ραντεβού με το Συμβουλευτικό Σταθμό Διατροφής του Νοσοκομείου μας.
Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε από τις τελειόφοιτες φοιτήτριες Νίκη Μπόκου και Δήμητρα Θεοδώρου υπό την επίβλεψη της κλινικής διαιτολόγου Δρ Αμαλίας Τσαγκάρη.
Αυτό το ενημερωτικό έντυπο και άλλα είναι διαθέσιμα για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση <https://www.kat-hosp.gr/ipiresies/iatriki->