



Γιατί ξαφνικά χάνω κιλά;

Η απότομη αλλαγή βάρους κρίνεται κινδύνους για την υγεία. Αν χάσουμε πάνω από το 10% του βάρους μας σε έξι μήνες έως έναν χρόνο χωρίς να το επιδιώξουμε, τότε με τη βοήθεια γιατρού πρέπει να διερευνήσουμε τα αίτια που προκάλεσαν την ανεξήγητη απώλεια βάρους, η οποία συνήθως προειδοποιεί για προβλήματα υγείας.

Ασθένειες που προκαλούν απότομη απώλεια βάρους είναι μεταξύ άλλων:

Υπερπαραθυρεοειδισμός. Ο θυρεοειδής παράγει τις ορμόνες που ρυθμίζουν τον μεταβολισμό: Όταν υπερλειτουργεί και παράγει περισσότερες ορμόνες από αυτές που απαιτούνται, τότε αυξάνεται και η κατανάλωση ενέργειας από τον οργανισμό, άρα και θερμίδων, οπότε είναι πιθανή η ανεξήγητη απώλεια βάρους. Ταυτόχρονα εκδηλώνονται κόπωση, μυϊκή αδυναμία, αύπνια, ταχυκαρδία, τρόμος στα χέρια και ευερεθιστότητα ή νευρικότητα.

Γαστρίτιση. Η απώλεια βάρους οφείλεται στη μειωμένη αλληλεπίδραση ανάμεσα σε υποθάλαμο, υπόφυση και επινεφρίδια, που δύνανται να επηρεάσει και το γαστρεντερικό σύστημα. Τα επινεφρίδια παράγουν ορμόνες όπως η κορτιζόλη που συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, της γλυκόζης και του μεταβολισμού. Η κατάθλιψη παρουσιάζει διαταραχές στην όρεξη, που αυξάνεται είτε μειώνεται.

Προβλήματα πεπτικού συστήματος. Δυσκολίες κατάποσης λόγω οισοφαγικού, μυϊκού ή νευρικού προβλήματος, παγκρεατίτιδα δυσσπορρόφηση, κοιλιοκάκη, φλεγμονώδεις παθήσεις του εντέρου, ελκώδης κολίτιδα, νόσος του Crohn, ισχαιμία του λεπτού εντέρου. Η νόσος του Crohn μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή σε οποιοδήποτε σημείο του γαστρεντερικού σωλήνα, ενώ η ελκώδης κολίτιδα επηρεάζει μόνο το παχύ έντερο. Οι φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου οδηγούν σε υποσιτισμό γιατί ο οργανισμός *δυσκολεύεται στη λειτουργία της πέψης ή της απορρόφησης* διάφορων ουσιών. Συνοδεύονται από διάρροια, πόνο στην κοιλιά, αίμα στα κόπρανα λόγω αιμορραγίας από το γαστρεντε-

ρικό σωλήνα, κόπωση και πυρετό.

Ποσάσεις των δοντιών. Προκαλούν δυσκολίες μάσησης, οπότε μειώνεται η ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε.

Μείωση μυϊκής μάζας. Συρρίκνωση και καταστροφή των μυών, που μπορεί να προκαλέσει ανεξήγητη απώλεια βάρους είτε εξαιτίας ενός τραυματισμού ή εγκεφαλικού ή από ασθένειες όπως η πολλαπλή σκλήρυνση. Η μείωση της μυϊκής μάζας είναι συχνή και στην τρίτη ηλικία, λόγω γήρανσης του οργανισμού: Προλαμβάνεται με κατάλληλη διατροφή και άσκηση. Η φυσιοθεραπεία μετά έναν τραυματισμό ή εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί ν' αποτρέψει την απώλεια μυϊκής μάζας.

Ρευματοειδής αρθρίτιδα. Αυτοάνοσο που προκαλεί φλεγμονή στις αρθρώσεις. Αν και οι περισσότεροι ασθενείς είναι υπέρβαροι, ωστόσο η χρόνια φλεγμονή που προκαλεί η ρευματοειδής αρθρίτιδα μπορεί ν' αυξήσει την κατανάλωση ενέργειας από τον οργανισμό ή να οδηγήσει σε απώλεια μυϊκής μάζας, επειδή δεν μπορούν ν' ασκηθούν. Ενίοτε, φαρμακευτική αγωγή για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα μπορεί να προκαλέσει διάρροια ή απώλεια της όρεξης.

Καρκίνος. Η απώλεια βάρους είναι συχνή στον καρκίνο του πνεύμονα και σε καρκίνους που πλήττουν τον γαστρεντερικό σωλήνα (παγκρέας, παχέος εντέρου, ήπατος, στομάχου, χοληδόχων και οισοφάγου). Παράλληλα εμφανίζονται κόπωση, πυρετός, διαταραχές από το γαστρεντερικό -στη λειτουργία εντέρου και κύστης-, επίμονος βήχας και αλλαγές στο δέρμα.

HIV. Το ανοσοποιητικό ενός ατόμου θετικού στο AIDS, πρέπει να εργαστεί σκληρότερα για ν' αποτρέψει τις επιπλοκές που προκαλεί ο ιός, οπότε

Ποιες τροφές αγαπά το λίπος στην κοιλιά;

Το κοιλιακό λίπος ενοχοποιείται για υπέρταση, χοληστερίνη, διαβήτη, καρδιακό και εγκεφαλικό. Τη συσσώρευση λίπους στην κοιλιά ευνοούν:

Πατατόκια. Πλούσια σε υδατάνθρακες, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και συντηρητικά. Δι-εγείρουν τους γευστικούς κάλυκες κι έτσι καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες.

Τυριά. Πλούσια σε πρωτεΐνες και ασβέστιο αλλά και σε λιπαρά. Προτιμήστε ελαφρύτερα φρέσκα τυριά ή με μειωμένα λιπαρά.

Αλλαντικά. Πάριζα, μπέικον, λουκάνικα, και σαλάμι: Τα λιπαρά τους, τα καθιστούν απαγορευτικά.

Ετοιμες σάλτσες. Με κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη που... αγαπά το λίπος που εγκαθίσταται στην κοιλιά. Δοκιμάστε να φτιάξετε σάλτσες στην κουζίνα σας.

Αρτοσκευάσματα εμπορίου και μπισκότα. Πλούσια σε τρανς λιπαρά οξέα, αυξάνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Ζαχαρούχα ποτά. Η ζάχαρη συσσωρεύει λίπος στο ήπαρ και προκαλεί λιπώδη ηπατική νόσο.

Υψηλός γλυκαιμικός δείκτης. Λευκό ψωμί, δημητριακά πρωινού, ρυζί σε σασουλάκι. Προϊόντα από τα οποία έχει αφαιρεθεί μεγάλο μέρος ανόργανων συστατικών, βιταμινών και ινών, για να διατηρούνται περισσότερο. Ωστόσο, προκαλούν υπεργλυκαιμική αντίδραση, δηλαδή αυξάνουν σημαντικά το επίπεδο σακχάρου στο αίμα, συμβάλλοντας στη συσσώρευση λίπους στην περιοχή της κοιλιάς.

Ετοιμα γεύματα. Περιέχουν μικρή ποσότητα πρωτεΐνης αλλά μεγάλη ποσότητα εξευγενισμένα άμυλα, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη, ιδανικά για λίπος στην κοιλιά.



έχει ανάγκη μεγαλύτερης ποσότητας ενέργειας.

Νόσος του Αντισαν. Αυτοάνοσο που προκαλεί βλάβες στα επινεφρίδια και περιορίζει την παραγωγή κορτιζόλης και αλδοστερόνης. Ταυτόχρονα εμφανίζει κόπωση, ναυτία, ίλιγγο, μυϊκές κράμπες, υπόταση, ενώ κάποιες περιοχές στο δέρμα αποκτούν σκούρο χρώμα. Τα επίπεδα νατρίου στο αίμα είναι υψηλά, ενώ η γλυκόζη και το νάτριο έχουν χαμηλές τιμές.