

Η παχυσαρκία βλάπτει τα γόνατα των 50άρηδων

Η ιστορία είναι λίγο-πολύ γνωστή. Ένας 50άρης αρχίζει να παίρνει αντιφλεγμονώδη γιατί πονάνε τα γόνατά του. Καθώς περνάνε τα χρόνια, ο πόνος γίνεται τόσο έντονος ώστε είναι στιγμές που δεν μπορεί να περπατήσει. Και τελικά, εκεί γύρω στα 55, καταφεύγει στην αρθροπλαστική γόνατος λόγω οστεοαρθρίτιδας.

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Αν και ο αριθμός των ετήσιων αρθροπλαστικών γόνατος έχει διπλασιαστεί την τελευταία δεκαετία, ο αριθμός στα 50άρη

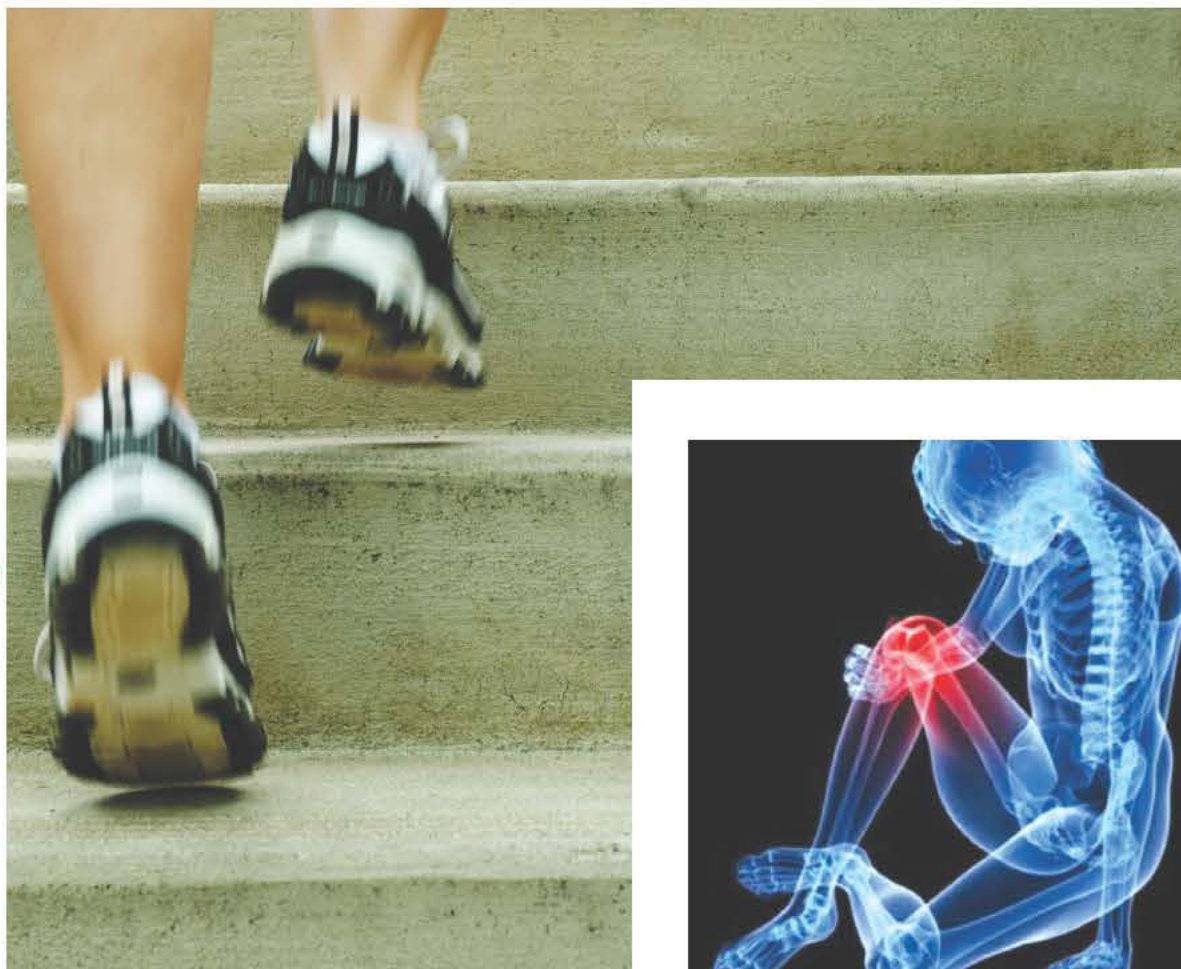
τριπλασιαστεί. Οι ειδικοί ως τώρα μόνο εικασίες μπορούσαν να κάνουν για να εξηγήσουν αυτή την τάση – μεταξύ άλλων, την απέδιδαν σε προβλήματα όπως η παχυσαρκία, η ολοήμερη ακινησία μπροστά στα κομπιούτερ και στις τηλεοράσεις και η συνήθεια πολλών ανδρών να παίζουν μπάλα μόνο κάθε Σαββατοκύριακο και αφού περάσουν πρώτα πέντε ημέρες σχεδόν πλήρους ακινησίας στα γραφεία τους, με συνέπεια να τραυματίζονται συχνά στα γόνατα.

Νέα δεδομένα όμως από την Εθνική Βάση Δεδομένων των ΗΠΑ για τις αρθροπλαστικές ισχύουν αποκάλυπτον ότι η κυριότερη αιτία είναι τελικά τα περιττά κιλά.

Αν και οι ειδικοί συμφωνούν ότι η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο οστεοαρθρίτιδας στα γόνατα, τα περισσότερα επιστημονικά στοιχεία επ' αυτού προέρχονταν από ηλικιωμένους ανθρώπους. Η νέα βάση δεδομένων, όμως, η οποία είναι γνωστή ως FORCE-TJR και περιλαμβάνει στοιχεία για τις αρθροπλαστικές σε 125 ορθοπαιδικά

κέντρα από 22 Πολιτείες των ΗΠΑ, σκιαγραφεί ζοφερή εικόνα για τους νεότερους ασθενείς.

Πρόσφατη ανάλυση των στοιχείων της έδειξε ότι οι νεότεροι ασθενείς έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκοι σε σύγκριση με τους ηλικιωμένους. Στους πρώτους 9.000 ασθενείς που εντάχθηκαν στη FORCE-TJR το 55% όσων είχαν ηλικία κάτω των 65 ετών ήταν παχύσαρκοι έναντι του 43% των ασθενών ηλικίας άνω των 65 ετών. Επιπλέον το 11% των νεότερων ασθενών και το μόλις 5% των



ηλικιωμένων έπασχαν από νοσηρό (ή κακοήθη) παχυσαρκία, δηλαδή είχαν Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) πάνω από 40.

«Ο μέσος όρος του ΔΜΣ στους μεσήλικους ασθενείς ήταν 33, δηλαδή ήσαν παχύσαρκοι, με τους μισούς από αυτούς να έχουν ακόμη υψηλότερο ΔΜΣ» δήλωσε η δρ Πατρίσια Ντ. Φράνκλιν, κύρια ερευνήτρια της FORCE-TJR και καθηγήτρια στο Τμήμα Ορθοπαιδικής & Φυσικής Αποκατάστασης του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης (UMass).

«Μας εξέπληξε το γεγονός ότι οι ηλικιακά νεότεροι ασθενείς δεν ήταν πιο υγιείς ούτε πιο δραστήριοι από τους μεγαλύτερους» πρόσθεσε η δρ Φράνκλιν, η οποία παρουσίασε τον περασμένο μήνα τα νέα ευρήματα στο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Κολεγίου Ρευματολογίας.

Τα στοιχεία της FORCE-TJR έδειξαν επίσης ότι οι νεότεροι ασθενείς είχαν τις ίδιες πιθανότητες με τους ηλικιωμένους να πάσχουν ταυτόχρονα από σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και οι πνευμονοπάθειες, καθώς και να είναι καπνιστές.

Όλα αυτά σημαίνουν ότι «δεν είναι οι αθλητές του Σαββατοκύριακου που χρειάζονται αρθροπλαστική επειδή τραυματίστηκαν σε έναν αγώνα αλλά μεσήλικες που πονάνε πολύ εξαιτίας του βάρους τους και υφίστανται σοβαρούς λειτουργικούς περιορισμούς την εποχή που στρέφονται στο χειρουργείο» τόνισε από την πλευρά του ο καθηγητής δρ Ντέιβιντ Εϊερς, διευθυντής του Τομέα Ορθοπαιδικής Χειρουργικής του UMass. «Ουσιαστικά μιλάμε για νέους ακόμη ανθρώπους που ζυγίζουν περισσότερα κιλά και είναι πιο άρρωστοι από τους μεγαλύτερους σε ηλικία ασθενείς».

Ο αριθμός των ολικών αρθροπλαστικών γόνατος στις ΗΠΑ αυξήθηκε από περίπου 313.000 το 2001 σε 640.000 το 2011, με τους ασθενείς ηλικίας 24-64 ετών να αυξάνονται την ίδια χρονική περίοδο από 102.000 σε σχεδόν 274.000, αντιπροσωπεύοντας πλέον το 43% των ασθενών που χρειάζονται αρθροπλαστική γόνατος.

Προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει ότι η παχυσαρκία συσχετίζεται ισχυρά με την οστεοαρθρίτιδα επειδή τα περιττά κιλά επιβαρύνουν σημαντικά τις αρθρώσεις. Επειδή όμως τα νέα γόνατα έχουν στην καλύτερη περίπτωση διάρκεια ζωής 20 ετών, το να κάνει αρθροπλαστική ένας 45άρης ή 50άρης σημαίνει ότι κατά πάσα πιθανότητα θα χρειαστεί να επαναλάβει κάποια στιγμή την εγχείρηση, σύμφωνα με τους ειδικούς.

«Ελιξίριο» μακροζωίας τα καρύδια;

Οι άνθρωποι που τρώνε συστηματικά καρύδια φαίνεται ότι ζουν περισσότερο απ' ό,τι όσοι δεν αγγίζουν τους ξηρούς καρπούς, σύμφωνα με τη μεγαλύτερη έως σήμερα μελέτη επί του θέματος.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στο πιο έγκυρο ιατρικό περιοδικό του κόσμου, την «Ιατρική Επιθεώρηση της Νέας Αγγλίας» (NEJM), έδειξε ότι το μεγαλύτερο όφελος αποκομίζουν όσοι καταναλώνουν σε καθημερινή βάση.

Επιστήμονες από το φημισμένο Ίδρυμα Καρκίνου Dana-

Farber και το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, παρακολούθησαν σχεδόν 120.000 εθελοντές επί 30 χρόνια. Όσο συχνότερα έτρωγαν καρύδια, τόσο μειωνόταν ο κίνδυνος να πεθάνουν στο μεσοδιάστημα.

Στην πραγματικότητα, όσοι έτρωγαν καρύδια μία φορά την εβδομάδα είχαν κατά 11% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν σε σύγκριση με όσους δεν έτρωγαν ποτέ καρύδια.

Αντίστοιχα, ο κίνδυνος ήταν μειωμένος κατά 13% σε όσους έτρωγαν έως τέσσερις μερίδες καρυδιών την εβδομάδα και

κατά 20% σε όσους έτρωγαν καθημερινά ποσότητα καρυδιών ίση με μια φούστα.

Όπως εξήγησε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Τσαρλς Φακς, καθηγητής Ιατρικής στο Χάρβαρντ και διευθυντής του Κέντρου Γαστρεντερικών Καρκίνων του Dana-Farber, το μεγαλύτερο όφελος αφορούσε τους θανάτους από στεφανιαία νόσο, οι οποίοι ήταν μειωμένοι κατά 29% στους εθελοντές που έτρωγαν καθημερινά καρύδια. «Σημαντική μείωση κατά 11%, ωστόσο, παρατηρήθηκε και στη θνησιμότητα από καρκίνο»,

πρόσθεσε.

Οι ερευνητές επισημαίνουν στο άρθρο τους ότι γενικότερα οι εθελοντές που έτρωγαν συχνά καρύδια ακολουθούσαν πιο υγιεινό τρόπο ζωής (λ.χ. είχαν λιγότερες πιθανότητες να καπνίζουν ή να είναι υπέρβαροι και περισσότερες να γυμνάζονταν συστηματικά).

Εντούτοις, τα ποσοστά της μείωσης των θανάτων που συσχετίστη-

καν με τα καρύδια, δεν άλλαξαν όταν οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν και αυτές τις παραμέτρους, οι οποίες τεκμηριωμένα επηρεάζουν τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και καρκίνου.

