

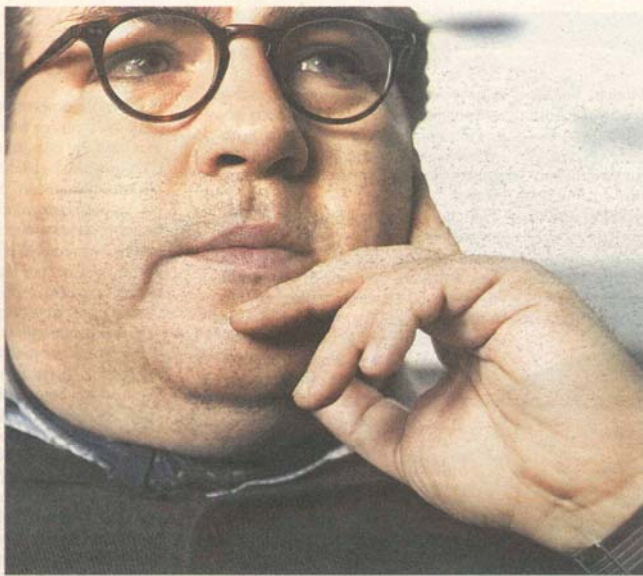
Είναι γνωστό ότι η παχυσαρκία – η οποία πλέον έχει χαρακτηριστεί νόσος από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας – είναι επιβλαβής για την υγεία και αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για διάφορες ασθένειες. Όλοι ξέρουμε ότι τα παραπάνω κιλά επιβαρύνουν τον σκελετό και τη σπονδυλική μας στήλη, την καρδιά και το αναπνευστικό μας σύστημα. Πόσοι όμως γνωρίζουμε πως, όταν ξεπερνούν το φυσιολογικό όριο σε βάθος που να χαρακτηρίζεται παχυσαρκία, μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά και τα μάτια μας, οδηγώντας ακόμη και σε εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;

«Η όραση παίζει σημαντικό ρόλο στις καθημερινές μας δραστηριότητες, κανένας δεν μπορεί να φανταστεί τη ζωή του χωρίς αυτήν» τονίζει η κυρία **Τατιάνα Σκούταρη**, οπτομέτρης ειδικευμένη στη χαμηλή όραση και επίκουρη καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Complutense της Μαδρίτης, η οποία παρουσίασε μια ομιλία με το θέμα **«Παχυσαρκία και διαταραχές της όρασης»** στο 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Οπτικής και Οπτομετρίας. **«Όταν βρισκόμαστε μπροστά σε ένα έθνημα, "πρώμε" με τα μάτια μας. Η πρώτη εντύπωση μας για το φαγητό είναι η οπτική και ανεξάρτητα από το πόσο ωραίο μπορεί να είναι γευστικά, αν δεν μας προδιαθέσει θετικά ή εμφανισί του, δεν έχει καμία αξία ή τέχνη που τυχόν θα μας προσφέρει. Ας μη μας εκπλήσσει λοιπόν το γεγονός ότι το μάτι, αυτό το τόσο ευαίσθητο και σύνθετο αισθητήριο όργανο, επηρεάζεται από τη διατροφή μας».**

Τα υπερβολικά κιλά προκαλούν πολλές παθολογικές καταστάσεις και σε αυτές περιλαμβάνονται και πολλές επιπλοκές της όρασης. Όπως επισημαίνει η κυρία Σκούταρη, εκτός του ότι αυτή καθαυτή η παχυσαρκία έχει αρχίζει να θεωρείται από τους ειδικούς ότι σχετίζεται με ορισμένες οφθαλμολογικές παθήσεις, μπορεί επίσης να επηρεάσει τα μάτια μας και ως έμμεσος παράγοντας καθώς συνδέεται με νόσους όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριοσκλήρυνση ή η υπέρταση, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρά οφθαλμολογικά προβλήματα όπως η ξηροφθαλμία, ο καταρράκτης, η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, η υπερτασική αμφιβληστροειδοπάθεια, το γλαύκωμα και οι εκφυλιστικές αλλοιώσεις του αμφιβληστροειδούς. Όλες αυτές οι ασθένειες μπορούν να προκαλέσουν σημαντική έως και ολική απώλεια της όρασης.

Μιλούν τα ποσοστά

Σύμφωνα με έρευνες, ορισμένες οφθαλμολογικές παθήσεις – όπως, π.χ., το σύνδρομο του χαλαρού βλεφάρου αλλά και η πιο σπάνια νόσος της ενδοκρανίου υπέρτασης (η αυξημένη πίεση στο εσωτερικό του κρα-



Εκτός από το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό και το μυοσκελετικό σύστημα, η επιβάρυνση του οργανισμού με περίπτα κιλά απειλεί σοβαρά και την όραση. Η οπτομέτρης καθηγήτρια **Τατιάνα Σκούταρη** εξηγεί σε συνέντευξή της στο «Βήμα» τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει η διατροφή τα μάτια μας

ο οποίος προκαλεί και τη μεγαλύτερη απώλεια όρασης».

Διαβήτης και ωχρά κηλίδα

Από τις σημαντικότερες ωστόσο και πιο επικίνδυνες για την όραση συνέπειες της παχυσαρκίας είναι, κατά τη γνώμη της ειδικού, η σύνδεσή της με την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και με τον διαβήτη. **«Τα οφθαλμολογικά προβλήματα που προκαλούνται από τον διαβήτη, ο οποίος συνδέεται άμεσα με την παχυσαρκία, είναι πολύ σοβαρά και λίγο έως πολύ γνωστά»** επισημαίνει. **«Παράλληλα όμως – και αυτό είναι λιγότερο γνωστό – υπάρχει δυνατή σχέση και μεταξύ της παχυσαρκίας και της εκφύλισης της ωχράς».**

«Οι παχύσαρκοι» εξηγεί «έχουν διπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν αλλοιώσεις στον αμφιβληστροειδή από ό,τι οι άνθρωποι με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος. Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είναι για τα μάτια ό,τι είναι η αρτηριοσκλήρυνση για το εγκεφαλικό και το καρδιακό μας σύστημα. Ερευνητές του νοσοκομείου Eye & Ear της Μασαχουσέτης έχουν δείξει ότι με τον ίδιο τρόπο που οι λιπαρές τροφές αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης καρδιαγγειακών νοσημάτων, αντίστοιχα μπορούν να οδηγήσουν σε στένωση των αρτηριών που αιματώνουν τον αμφιβληστροειδή, με αποτέλεσμα την επιδείνωση της εκφύλισης».

Η διατροφή και ο τρόπος ζωής μας επηρεάζουν συνολικά τον οργανισμό μας και μαζί με αυτόν και τα ιδιαίτερα ευαίσθητα μάτια μας. **«Το κάπνισμα, για παράδειγμα»** υπογραμμίζει η κυρία Σκούταρη **«ενοχοποιείται εκτός των άλλων και για την αύξηση της χοληστερόλης και άλλων λιπιδίων του αίματος, καθώς και του σακχάρου. Επίσης, προθετικές ουσίες που ενισχύουν τη γεύση των φαγητών, και κυρίως το ασπαιρική προζευγμένη γλουταμικό μονονάριο (MSG), προκαλούν, όπως έχουν δείξει αποτελέσματα ερευνών, ενδοκρανολογικές διαταραχές και βλάβες στον αμφιβληστροειδή».**

«Όταν η όραση των ανθρώπων με περίσσεια βάρους ή παχυσαρκίας» καταλήγει η ειδικός **«περιορίζεται τόσο ώστε να δυσκολεύονται να διεκπεραιώσουν καθημερινές δραστηριότητες όπως η ανάγνωση, η παρακολούθηση τηλεόρασης αλλά και η αναγνώριση προσώπων με τα συμβατικά γυαλιά, η μόνη λύση είναι τα βοηθήματα χαμηλής όρασης. Τα πιο εξελιγμένα είναι αυτά που έχουν αναπτυχθεί από τους οπτικούς της NASA και περιλαμβάνουν μεγεθνικά και τηλεσκοπικά γυαλιά ή, σε προχωρημένα στάδια παθήσεων, κλειστά κυκλώματα τηλεόρασης, δίνοντας στους ασθενείς τη δυνατότητα να δουν καλύτερα και να εξυπηρετηθούν τόσο στην εργασία όσο και στον ελεύθερο χρόνο τους. Ωστόσο το πραγματικό εύρος της όρασης είναι η ισορροπημένη διατροφή».**

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ βλάπτει σοβαρά την ΟΡΑΣΗ

νίου, ιδιοπαθής νόσος η οποία συνδέεται και με τη λήψη αναβολικών) – εμφανίζονται κυρίως σε παχύσαρκα άτομα. **«Το 96% των περιστατικών με χαλάρωση βλεφάρου είναι παχύσαρκοι»** υπογραμμίζει η κυρία Σκού-

ταρη, **«ενώ η ενδοκρανίου υπέρταση εκδηλώνεται κυρίως σε υπέρβαρους ή παχύσαρκους έφηβους και γυναικείας ηλικίας 15 έως 45 ετών. Αν η ασθένεια εξελιχθεί σε χρόνια, οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της όρα-**

σης. Το οπτικό νεύρο εκφυλίζεται και αυτό επηρεάζει το οπτικό πεδίο».

Και πιο συνηθισμένες καταστάσεις όμως, όπως ο καταρράκτης, φαίνεται ότι έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμ-

φανιστούν όταν κάποιος είναι παχύσαρκος. **«Έχει παρατηρηθεί»** λέει η κυρία Σκούταρη **«ότι οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν αυξημένες πιθανότητες κατά 36% να εμφανίσουν υποκαψικό καταρράκτη,**

Οφθαλμικές παθήσεις της παχυσαρκίας

ΞΗΡΟΦΘΑΛΜΙΑ

Η ξηροφθαλμία εκδηλώνεται με συμπτώματα πόνου και ερεθισμού του επιπεφυκότος και, σε προχωρημένο στάδιο, μπορεί να προκαλέσει μείωση της όρασης. Μεγάλη αμερικανική έρευνα έδειξε ότι η ποσότητα, το είδος και η αναλογία των λιπαρών οξέων στη διατροφή παίζουν σημαντικό ρόλο στην πάθηση. Η υψηλή πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων μειώνει κατά 20% τις πιθανότητες εμφάνισής της, ενώ αντίθετα η υψηλή πρόσληψη ωμέγα-6 λιπαρών οξέων τις αυξάνει αισθητά. Επίσης, η ασπαιρτίνη, που συχνά χρησιμοποιούν οι παχύσαρκοι ως γλυκαντική ουσία, προκαλεί ξηροφθαλμία.

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ

Η παχυσαρκία αυξάνει και επιταχύνει τις πιθανότητες ανάπτυξης καταρράκτη. Έχει παρατηρηθεί ότι άνθρωποι που καταναλώνουν ελάχιστα φρούτα και λαχανικά και δεν προλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών – όπως το β-καροτένιο, η βιταμίνη C, το λυκοπένιο, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη – έχουν αυξημένο κίνδυνο σκλήρυνσης του φακού του ματιού σε νεότερη ηλικία. Όσοι έχουν χαμηλά επίπεδα καροτενοειδών έχουν επταπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν καταρράκτη και όσοι έχουν έλλειψη βιταμίνης C ενδεκαπλάσιες. Υπέρβαροι και παχύσαρκοι έχουν 36% περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν υποκαψικό καταρράκτη, ο οποίος προκαλεί τη μεγαλύτερη απώλεια όρασης.

ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΑΜΦΙΒΛΗΣΤΡΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΑ

Η παχυσαρκία αποτελεί μια από τις κύριες αιτίες εμφάνισης του διαβήτη, ο οποίος με τη σειρά του οδηγεί σε μια σειρά οφθαλμολογικών παθήσεων, με κυριότερη τη διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, επιπλοκή που προκαλείται από αλλοιώσεις στα αγγεία του ματιού. Περίπου 950.000 Έλληνες έχουν διαβήτη, ενώ ένας στους δύο διαβητικούς αγνοεί ότι νοσεί. Ο διαβήτης αποτελεί επίσης παράγοντα κινδύνου για γλαύκωμα ανοικτής γω-

νίας, προσβολή του οπτικού νεύρου και άλλες βλάβες που οδηγούν σε απώλεια όρασης. Τέλος, οι διαβητικοί έχουν 60% μεγαλύτερες πιθανότητες να εκδηλώσουν πρόωμο καταρράκτη και 40% μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσουν γλαύκωμα.

ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΗ ΑΜΦΙΒΛΗΣΤΡΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΑ

Η αρτηριακή υπέρταση προκαλεί επιπλοκές σε πολλά όργανα και, μεταξύ αυτών, στα μάτια, αλλοιώνοντας τα αγγεία του αμφιβληστροειδούς. Οι κυριότερες επιπλοκές της υπερτασικής αμφιβληστροειδοπάθειας είναι η απόφραξη της κεντρικής φλέβας ή αρτηρίας του αμφιβληστροειδούς και η τοξική οπτική νευρίτιδα. Στους παχύσαρκους ο κίνδυνος θρόμβωσης είναι δεκαπλάσιος, με ομάδα υψηλότερου κινδύνου τους παχύσαρκους και πολύ κοντούς (κάτω από 162 εκατοστά) ή πολύ ψηλούς (πάνω από 190 εκατοστά) ανθρώπους, οι οποίοι διατρέχουν πέντε και τέσσερις φορές αντίστοιχα μεγαλύτερο κίνδυνο.

ΓΛΑΥΚΩΜΑ

Το γλαύκωμα δεν συσχετίζεται με την παχυσαρκία, εντούτοις η αύξηση της ενδοφθάλμιας πίεσης συχνά συναντάται σε ανθρώπους με υψηλό δείκτη μάζας σώματος. Πρόσφατη έρευνα απέδειξε ότι η αερόβια σωματική άσκηση και το ποδήλατο ελαττώνουν κατά τέσσερις μονάδες την ενδοφθάλμια πίεση. Ισως η έλλειψη σωματικής άσκησης δικαιολογεί γιατί οι παχύσαρκοι παρουσιάζουν υψηλότερη ενδοφθάλμια πίεση.

ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΟΣ

Η σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και εκφύλισης της ωχράς κηλίδας είναι δυνατή. Οι παχύσαρκοι έχουν διπλάσιες πιθανότητες να αποκτήσουν αλλοιώσεις στον αμφιβληστροειδή από ό,τι οι άνθρωποι με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι η πλούσια σε λιπαρά διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε στένωση των αρτηριών που αιματώνουν τον αμφιβληστροειδή, επιταχύνοντας την επιδείνωση της πάθησης.