



Η δίαιτα Άτκινς και η δίαιτα των Ζωνών κυριολεκτικά ωχριούν μπροστά τους. Οι χειρουργικές επεμβάσεις στο στομάχι με στόχο την απώλεια βάρους έχουν τόσο θεαματικά αποτελέσματα –και ελάχιστους πλέον κινδύνους–, που «απειλούν» να γίνουν πιο δημοφιλείς και από τα botox.

Πώς να...

ΣΥΡΡΙΚΝΩΣΕΤΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΣΑΣ!

Το Χόλιγουντ ίσως θα πρέπει να αναθεωρήσει την εμμονή του με τις παντός είδους δίαιτες που λανσάρονται διαρκώς ως το τελευταίο διατροφικό trend. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι με απλά ή περισσότερο σύνθετα προβλήματα παραπανίσιων κιλών καταφεύγουν στις χειρουργικές επεμβάσεις στομάχου προκειμένου να απαλλαγούν από μικρά ή απίστευτα στρώματα λίπους αντίστοιχα. Οι κίνδυνοι έχουν περιοριστεί στο ελάχιστο, η ποιότητα ζωής του ασθενούς μετά την επέμβαση είναι αρκετά καλή και οι υποτροπές αγγίζουν μόλις το 5% με βάση τα διεθνή δεδομένα. Στην Ελλάδα και σε ένα μόνο κέντρο παχυσαρκίας έχουν καταφύ-

γει μέχρι σήμερα 1.500 ασθενείς μέσα σε διάστημα 7 ετών. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο κ. Στρατής Γαβριήλ, πλαστικός χειρουργός, «Οι περισσότερες γυναίκες είναι γύρω στα 40 και το 1/3 των περιπτώσεων είναι άτομα 16-30 χρόνων». Ο ίδιος τονίζει τη σημασία μιας τέτοιας επέμβασης όχι τόσο για λόγους αισθητικής όσο για λόγους υγείας: «Όσο περισσότερα κιλά έχει κανείς τόσο κινδυνεύει από διάφορες ασθένειες, ορμονικές διαταραχές και ψυχολογικά προβλήματα». Διαβάστε τις χρήσιμες πληροφορίες που ακολουθούν για τρεις διαφορετικούς τύπους επεμβάσεων και θα διαπιστώσετε ότι οι δίαιτες είναι τόσο απαρχαιωμένες όσο και τα Windows '96!

1 ΓΑΣΤΡΙΚΟ ΜΠΑΛΟΝΙ

- **Τι είναι:** Ένα είδος γαστροσκόπησης κατά την οποία τοποθετείται προσωρινά στο στομάχι του ασθενούς ένα μπαλόνι που μειώνει τη δυνατότητα πρόσληψης φαγητού. Έτσι ο ασθενής τρώει λιγότερο, άρα σιγά σιγά χάνει τα περιττά κιλά. «Το μπαλόνι αφαιρείται οπωσδήποτε μετά από 6-8 μήνες και είναι πλέον ευθύνη του ασθενούς να διατηρήσει σταθερό το βάρος του» τονίζει ο κ. Στρατής Γαβριήλ. Ο ασθενής στη διάρκεια της επέμβασης έχει όλες του τις αισθήσεις γιατί καλείται να καταπιεί το μπαλόνι.
- **Ιδανικοί υποψήφιοι:** Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ ή Β.Μ.Ι:

Body Mass Index) 30-35 τα οποία δεν είχαν αποτελέσματα με τις θερμιδικές δίαιτες ή τις δίαιτες με περιορισμένα λίπη.

• **Αποτελέσματα:** Ο ασθενής χάνει τόσα κιλά όσα περίπου θα έχανε αν έκανε μια αυστηρή δίαιτα 8 περίπου μηνών. Κατόπιν πρέπει να ακολουθήσει ειδική δίαιτα και γενικά να προσέχει ώστε να μην ξαναπάρει τα κιλά που έχασε.

• **Κίνδυνοι:** Κανένας. Μόνο μερικά προβλήματα δυσπεψίας στη διάρκεια των πρώτων ημερών.

• **Διάρκεια επέμβασης:** 10΄

• **Διάρκεια νοσηλείας:** 60΄

• **Κόστος επέμβασης:** Περίπου €3.000 χωρίς αισθητική επέμβαση (κοιλιοπλαστική). Το γαστρικό μπαλόνι δεν καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία.

2 ΓΑΣΤΡΙΚΟΣ ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ

• **Τι είναι:** Λαπαροσκοπική επέμβαση κατά την οποία τοποθετείται ένας φουσκωτός δακτύλιος από σιλικόνη στο άνω μέρος του στομάχου. Έτσι περιορίζεται η ποσότητα τροφής που μπορεί το στομάχι να συγκρατήσει. Ο δακτύλιος ρυθμίζεται από τον ασθενή με μια βαλβίδα που είναι τοποθετημένη περιβροχικά στο στομάχι, με αποτέλεσμα η στομαχική κοιλότητα να λειτουργεί ως ένα είδος κλεψύδρας: καθώς γεμίζει ο μικρός πάνω χώρος με τροφή, το άτομο νιώθει αυτόματα αίσθημα κορεσμού. Απαιτείται γενική αναισθησία.

• **Ιδανικοί υποψήφιοι:** Άτομα με Δ.Μ.Σ από 40 μέχρι και 50, ανάλογα με την εκτίμηση του γιατρού.

• **Αποτελέσματα:** Ο ασθενής χάνει το 70-75% του περιττού βάρους σε δύο περίπου χρόνια από αυτό που είχε πριν. Η απώλεια βάρους συνεχίζει να χάνει βάρος μέχρι να φτάσει το 100%. Το αποτέλεσμα της επέμβα-

σης ισοδυναμεί με αυτό που θα είχε μια ισόβια αυστηρή δίαιτα.

• **Κίνδυνοι:** Το ποσοστό των επιπλοκών είναι ανάλογο με αυτό μιας λαπαροσκοπικής εγχείρησης χολής.

• **Διάρκεια επέμβασης:** 60΄.

• **Διάρκεια νοσηλείας:** Από λίγες ώρες μέχρι και μία ημέρα.

• **Κόστος επέμβασης:** Περίπου €3.000. Καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία. Συνοδεύεται απαραίτητα με αισθητική επέμβαση (κοιλιοπλαστική).

3 ΓΑΣΤΡΙΚΟ BY-PASS ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΙΟ

• **Τι είναι:** Χειρουργική επέμβαση όπου ο γιατρός τοποθετεί το γαστρικό δακτύλιο για να δημιουργήσει το στομάχι-κλεψύδρα. Έπειτα κόβεται τμήμα του εντέρου και αναστομώνεται στο τέλος του στομάχου, με στόχο να περιοριστεί η δυνατότητα πρόσληψης τροφής.

Η επέμβαση είναι αναστρέψιμη, δηλαδή αν ο ασθενής χάνει γρήγορα πολλά κιλά, ο δακτύλιος μπορεί να επανατοποθετηθεί. Απαιτείται γενική αναισθησία.

• **Ιδανικοί υποψήφιοι:** Άτομα με Δ.Μ.Σ από 50 μέχρι 100.

• **Αποτελέσματα:** Ο ασθενής χάνει το 90% του περιττού βάρους σε 2 περίπου χρόνια. Μετά απ' αυτό το διάστημα συνεχίζει να χάνει το υπόλοιπο 10%.

• **Κίνδυνοι:** Οι επιπλοκές θυμίζουν αυτές μιας γαστρεκτομής και το ποσοστό τους αγγίζει το 3-4%.

• **Διάρκεια επέμβασης:** 4-5 ώρες.

• **Διάρκεια νοσηλείας:** 4-5 ημέρες.

• **Κόστος επέμβασης:** Περίπου €9.000-€10.000 (συμπεριλαμβανομένης της κοιλιοπλαστικής). Μπορεί επίσης να χρειαστεί λιποαναρρόφηση και μείωση του μαστού. Η επέμβαση καλύπτεται από ασφαλιστικά ταμεία.



ΤΟ ΔΟΚΙΜΑΣΑ!

Μια πρώην υπέρβαρη μας εξηγεί πώς, χάρη στο γαστρικό by-pass, άλλαξε η ζωή της.

«Πρέπει να ομολογήσω ότι υπάρχει κοινωνικός ρατσισμός απέναντι στα παχύσαρκα άτομα. Πάντα ήμουν 10-12 κιλά παραπάνω από το κανονικό. Δοκίμασα όλων των ειδών τις δίαιτες. Αρχικά έχανα κιλά, ωστόσο μετά το τέλος της δίαιτας έπαιρνα όχι μόνο αυτά που είχα χάσει αλλά ακόμη περισσότερα! Μέχρι που έφτασα να ζυγίζω 138 κιλά... Με αφορμή μια τηλεοπτική εκπομπή πριν από ενάμισι χρόνο, αποφάσισα να καταφύγω στο γαστρικό by-pass. Η υποστήριξη από την ομάδα που με ανέλαβε ήταν άψογη. Το κόστος δεν με απασχόλησε πρώτον γιατί με κάλυψε η ιδιωτική μου ασφάλεια και δεύτερον γιατί είχα ήδη επενδύσει πολλά σε διαιτολόγους και ινστιτούτα. Δεν αισθάνθηκα ιδιαίτερο πόνο μετά και περπάτησα την επόμενη μέρα. Βγαίνοντας από το νοσοκομείο ζύγιζα ήδη 10 κιλά λιγότερο. Στο χρόνο που ακολούθησε έχασα σταδιακά 55 κιλά. Τώρα είμαι 80. Μέχρι σήμερα δεν έχω στερηθεί κάποιο φαγητό και συνεχίζω να χάνω βάρος».

—ΜΑΡΩ ΒΟΥΓΙΑΔΟΥΔΗ, 32 ΕΤΩΝ, ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ



ενώ η αύξηση κατανάλωσης ζάχαρης έχει αγγίξει το 118% την τελευταία εικοσαετία.