

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η απώλεια βάρους σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας είναι δύσκολη λόγω μειωμένης μυϊκής μάζας. Έγιναν αρκετές μελέτες σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της παχυσαρκίας σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας επομένως καθίσταται σημαντική η θεραπεία και η πρόληψη του υπερβολικού βάρους να επικεντρώνεται στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και να συνοδεύεται με σωματική άσκηση. Η σωματική δραστηριότητα είναι απαραίτητη και για την μείωση του σωματικού βάρους αλλά και για την βελτίωση της υγείας.

Σκοπός: Η παχυσαρκία αποτελεί ένα δημόσιο πρόβλημα υγείας και η επικράτηση της τις τελευταίες δεκαετίες έχει αυξηθεί δραματικά. Έτσι, ο σκοπός της παρούσας κριτικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι η εξέταση της επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στη μείωση του σωματικού βάρους όταν αυτή συνοδεύεται από διατροφική παρέμβαση ή χωρίς σε παχύσαρκους ή υπέρβαρους ηλικίας >60.

Υλικό και Μέθοδος: Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η αναζήτηση της σχετικής ελληνικής και διεθνούς βιβλιογραφίας σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (SCOLAR, MEDLINE, SCIENCE, CINAHL, PUBMED, BIOMED). Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν είναι: obesity, physical activity, old adults, body mass index, weight loss, dietary intervention.

Αποτελέσματα: Η αναζήτηση κατέληξε σε 10 μελέτες, κατά την περίοδο 2002-2011 που πληρούσαν τα προκαθορισμένα κριτήρια. Μέσα από την αναζήτηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε πως μόνο με τη φυσική δραστηριότητα παρατηρείται μια σημαντική απώλεια και εμποδίζεται το κέρδος βάρους. Σε άτομα με τακτική δραστηριότητα και με συνδυασμό της διατροφικής παρέμβασης παρατηρήθηκε μεγαλύτερη απώλεια βάρους με επιπλέον μείωση της λιπώδους μάζας χωρίς να παρουσιάζεται μεγάλη μείωση της άλιπης μάζας.

Συμπέρασμα: Η μείωση του σωματικού βάρους και η διατήρησή του επιτυγχάνεται σε μεγαλύτερο και καλύτερο βαθμό με συνδυασμό διατροφής και φυσικής δραστηριότητας (άσκηση).

Λέξεις-κλειδιά: Παχυσαρκία, φυσική δραστηριότητα, ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, σύσταση σώματος, απώλεια βάρους, διατροφική παρέμβαση.

ABSTRACT

Introduction: Weight loss in older adults is difficult because of reduced muscle mass. Several studies are referring on the adverse consequences of obesity in the elderly and it is important, treatment and prevention of overweight to be focus on maintaining muscle mass and be accompanied by physical exercise.

Aim: Obesity is a public health problem and the prevalence of recent decades has increased dramatically. Thus, the purpose of this critical literature review is to examine the effect of physical activity and exercise in weight loss when accompanied by or without dietary intervention in obese or overweight aged > 60.

Material and Method: The method used was the search of the relevant Greek and international literature in electronic databases (SCOLAR, SCIENCE, MEDLINE, CINAHL, PUBMED, BIOMED). The keywords used are: obesity, physical activity, old adults, body composition, weight loss, dietary intervention.

Results: The search resulted in 10 studies during the period 2002-2011 and met the predefined criteria. Through the literature search was found that only with physical activity observed a significant weight loss and prevent weight gain. In individuals with regular physical activity combined with dietary intervention was observed greater weight loss with further reduction of fat mass but shows great reduction in lean mass.

Conclusion: The weight reduction and maintenance is achieved to a greater extent with combined best food and physical activity.

Keywords: Obesity, physical activity, older adults, body composition, weight loss, dietary intervention.