

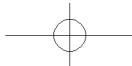
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	15
I. ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ	17
1. Παράγοντες που επηρεάζουν τον Β.Μ.	17
2. Θρεπτικά στοιχεία	19
3. Μεταβολισμός	22
II. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ	23
1. Αλληλαγές του βάρους του σώματος	23
<i>1.1 Ενεργειακή πρόσληψη</i>	<i>24</i>
<i>1.2. Σύνθεση της προσλαμβανόμενης τροφής</i>	<i>26</i>
1.3. Ενεργειακή απώλεια	27
<i>1.3.1. Βασικός Μεταβολισμός</i>	<i>28</i>
<i>1.3.2. Θερμογένεση</i>	<i>28</i>
<i>1.3.3. Φυσική δραστηριότητα</i>	<i>30</i>
1.4. Μεταβολικοί παράγοντες	31
III. ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	33
1. Βάρος και σύνθεση του σώματος	33
2. Ρύθμιση της σύνθεσης του σώματος	37
3. Κατανομή του λίπους	38
<i>3.1. Ορμονικό και ενζυματικό περιβάλλον</i>	<i>40</i>
<i>3.2. Φύλο</i>	<i>40</i>
<i>3.3. Γενετική επιρροή</i>	<i>41</i>
<i>3.4. Περιβαλλοντικοί παράγοντες</i>	<i>42</i>
<i>3.5. Αυξομειώσεις στην ποσότητα της τροφής</i>	<i>42</i>
<i>3.6. Θερμοκρασία - Ηλικία</i>	<i>42</i>
<i>3.7. Μέγεθος λιποκυττάρου</i>	<i>43</i>
<i>3.8. Απνεύρωση λιπώδους ιστού</i>	<i>43</i>
<i>3.9. Παροχή αίματος</i>	<i>43</i>
4. Μετρήσεις του λίπους του σώματος και της ελεύθερης λίπους μάζας του σώματος	43
4.1. Εργαστηριακές μετρήσεις	44
<i>4.1.1. Μέτρηση της πυκνότητας του σώματος</i>	<i>44</i>
<i>4.1.2. Μέτρηση του ολικού νερού της ελεύθερης λίπους μάζας σώματος.</i>	<i>45</i>
<i>4.1.3. Μέτρηση του ολικού Καλίου του σώματος</i>	<i>45</i>

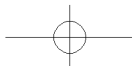
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ - ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ - ΜΑΛΛΑΞΗ

4.1.4. Λιποδιαλυτικά αέρια	45
4.2. Μηχανήματα προσδιορισμού της σύνθεσης του σώματος	
4.2.1. Μετρήσεις ηλεκτρικής αγωγιμότητας	45
4.2.2. Υπέρυθρη ακτινοβολία	45
4.2.3. Μετρήσεις με ενεργοποίηση νετρονίου	46
4.2.4. Πυρηνικός μαγνητικός συντονισμός	46
4.2.5. Ηλεκτρονικός τομογράφος	46
4.2.6. Συσκευή υπερήχων	46
4.3. Ανθρωπομετρικές μετρήσεις	46
4.3.1. Δείκτης Broca	47
4.3.2. Επιθυμητό ή ιδανικό βάρος	47
4.3.3. Σχετικό βάρος	47
4.3.4. Δείκτης Μάζας Σώματος	48
4.3.5. Μετρήσεις μέσης	48
4.3.6. Μετρήσεις του πάχους των δερματικών πτυχών	48
IV. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	51
1. Ιστορικά στοιχεία	51
2. Σωματότυποι	60
3. Ορισμός της παχυσαρκίας	62
4. Ταξινόμηση της παχυσαρκίας	63
4.1. Υπερπληστική και Υπερτροφική μορφή	63
4.2. Παχυσαρκία βασισμένη στη μορφολογική κατανομή του σωματικού λίπους	65
4.3. Παχυσαρκία σπληαχνικού και υποδόριου λίπους	65
4.4. Δείκτες ορισμού παχυσαρκίας	66
5. Αιτιολογικοί παράγοντες παχυσαρκίας	69
5.1. Γενετικοί	70
5.2. Υποθαλαμικοί	72
5.3. Ενδοκρινικοί	72
5.4. Φαρμακευτικοί	73
5.5. Σχετικοί με τη λήψη του φαγητού	73
5.5.1. Πείνα - Όρεξη	73
5.5.2. Διατροφική συμπεριφορά	74
5.6. Ψυχολογικοί	75
5.7. Περιορισμένη φυσική άσκηση	76
5.8. Περιβαλλοντικοί	77
5.9. Ιός παχυσαρκίας	77

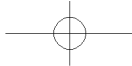
6. Συχνότητα παχυσαρκίας	78
6.1. Δημογραφικοί παράγοντες	79
6.2. Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες	80
6.3. Βιολογικοί παράγοντες	80
6.4. Παράγοντες συμπεριφοράς	80
7. Παχυσαρκία και υγεία	81
8. Ψυχολογικά επακόλουθα της παχυσαρκίας	85
9. Παχυσαρκία και εγκυμοσύνη	87
10. Θεραπεία της παχυσαρκίας	89
10.1. Γενικά	89
10.2. Κλινική εκτίμηση της παχυσαρκίας	91
10.2.1. Ιατρικό ιστορικό	91
10.2.2. Φυσική εξέταση	92
10.2.3. Εργαστηριακές εξετάσεις	92
10.3. Βασικές προϋποθέσεις για τη θεραπεία της παχυσαρκίας	93
V. ΜΕΘΟΔΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	95
1. ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	95
1.1. Σύνθεση της δίαιτας	96
1.2. Διαιτητικά σχήματα	97
1.2.1. Πλήρης νηστεία	97
1.2.2. Δίαιτες πολύ χαμηλών θερμίδων	99
1.2.3. Δίαιτες χαμηλών θερμίδων	100
1.2.4. Δίαιτες υπολογισμένων θερμίδων	101
1.2.5. Ελεύθερες δίαιτες	102
1.2.6. Δίαιτες συνόλων	104
1.3. Δημοφιλείς δίαιτες	105
1.3.1. Σημεία εκτίμησης της δίαιτας	106
1.3.2. Δίαιτα του Beverly Hills	107
1.3.3. Δίαιτα Cambridge	107
1.3.4. Δίαιτα τελευταίας στιγμής	108
1.3.5. Δίαιτα Pritikin	109
1.3.6. Δίαιτα Scarsdale	110
1.3.7. Starch blockers	110
1.4. Διαιτητικά βοηθήματα	110
1.4.1. Δίαιτες φόρμουλας	111
1.4.2. Μεθυλική κυτταρίνη	111


ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ - ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ - ΜΑΛΑΞΗ

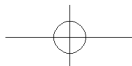
1.4.3. Προϊόντα φυτικής πρωτεΐνης	112
1.4.4. Προϊόντα χαμηλής πυκνότητας σε υδατάνθρακες	112
1.4.5. Γλυκαντικά	112
2. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	114
2.1. Μεταβολισμός και άσκηση	115
2.2. Θερμιδικό κόστος άσκησης	115
2.3. Ο ρόλος της άσκησης στη μείωση του βάρους	117
2.4. Άσκηση και όρεξη	119
2.5. Κίνδυνοι και προϋποθέσεις άσκησης	120
2.6. Βασικές αρχές άσκησης του παχύσαρκου	122
2.7. Μηχανήματα άσκησης	122
3. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	123
3.1. Κύρια σημεία	124
3.2. Αποτελέσματα	126
4. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	127
4.1. Παράγοντες που μειώνουν την ενεργειακή πρόσληψη	128
4.1.1. Ανορεκτικά	128
4.1.2. Φάρμακα κορεσμού	129
4.1.3. Φάρμακα που μειώνουν την απορρόφηση των θρεπτικών στοιχείων	130
4.2. Παράγοντες που αυξάνουν την ενεργ. απώλεια	130
4.3. Παράγοντες που μεταβάλλουν την ενεργειακή αποθήκευση	
4.4. Διουρητικά - Καθαρτικά	132
4.5. Συνδυασμός φαρμάκων	132
4.6. Προϋποθέσεις επιλογής φαρμακευτικών παραγόντων	133
5. ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	134
5.1. Προϋποθέσεις χειρουργικής θεραπείας	134
5.2. Επεμβάσεις περιορισμού της προσλαμβανόμενης τροφής.	135
5.2.1. Γαστρικές επεμβάσεις	135
5.2.2. Βαγοτομή	140
5.2.3. Σύγκλιση των γνάθων	140
5.3. Επεμβάσεις περιορισμού της απορρόφησης	141
5.4. Λιπεκτομή - Λιποαναρρόφηση- Λιποπληστική	142
6. ΟΜΑΔΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ	143
7. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	145
7.1. Υπνοθεραπεία	145



7.2. Βεηονισμός	145
VI. ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΥΞΗΜΕΝΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	147
1. Ψυχοηογική υποστήριξη	147
2. Αισθητικές μέθοδοι	148
2. 1. Μάηαξη	148
2. 2. Μέσα παραγωγής θερμότητας	149
2. 3. Ηηεκτρικά μηχανήματα	151
2.3.1. Κραδαστικά	152
2.3.2. Μηχανήματα αναρρόφησης	153
2. 4. Ρεύματα	153
2.4.1. Φαραδικά	153
2.4.2. Γαηβανικό	153
2.4.3. Διασταυρούμενα	154
2. 5. Καηηυντικά σκευάσματα	154
3. Η επιθυμία του μαγικού αποτελέσματος	156
4. Πρόληψη παχυσαρκίας	157
VII. ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	159
1. Δημιουργία κυτταρίτιδας	160
1.1. Αιτιοπαθογένεια	160
1.2. Παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα	162
2. Κηινική εικόνα της κυτταρίτιδας	169
2.1. Συμπαγής ή σκληρή κυτταρίτιδα	170
2.2. Χαηαρή ή μαηθακή κυτταρίτιδα	171
3. Εντοπισμός κυτταρίτιδας	171
4. Στάδια	171
5. Θεραπεία κυτταρίτιδας	172
5.1. Σωστές διατροφικές συνήθειες	173
5.2. Άσκηση	175
5.3. Αποφυγή του στρες	176
5.4 . Αισθητική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας	177
5.4.1. Μάηαξη	177
5.4.2. Υδρομάηαξη	178
5.4.3. Μέσα εφίδρωσης	179
5.4.4. Θερμομάσκες	179
5.4.5. Ιοντοφόρηση	180
5.4.6. Ουσίες κατά της κυτταρίτιδας	180
5.5. Ιατρικές επεμβάσεις	181


ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ - ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ - ΜΑΛΑΞΗ

5.5.1. Κυτταρολιπόλυση	181
5.5.2. Μεσοθεραπεία	182
5.5.3. Σκλήροθεραπεία	183
5.5.4. Οξυγονο-οζονοθεραπεία	184
5.5.5. Λιποαναρρόφηση - Λιποπλαστική	184
VIII. ΣΤΗΘΟΣ	187
1. Μορφολογία στήθους	187
2. Εμφάνιση στήθους	189
3. Ανωμαλίες στήθους	189
3.1. Υπερτροφία	190
3.2. Υπομαστία	190
3.3. Αμαστία	190
3.4. Ασυμμετρία	190
4. Αισθητικές περιποιήσεις στήθους	190
4.1. Ειδικά σημεία φροντίδας στήθους	191
4.2. Εφαρμοζόμενες μέθοδοι	192
4.3. Πρόταση ολοκληρωμένης θεραπείας	193
IX. ΜΑΛΑΞΗ	195
1. Ιστορικά στοιχεία	195
2. Αποτελέσματα μάλαξης	198
3. Διαγνωστική παρατήρηση	199
4. Προκαταρκτικά μάλαξης	200
5. Απαγορευτικές καταστάσεις και περιοχές	203
6. Προϊόντα μάλαξης	205
6.1. Τάληκ	205
6.2. Κρέμες	206
6.3. Λάδια	206
6.3.1. Βασικά λάδια	206
6.3.2. Αιθέρια έλαια	207
6.3.3. Ιδιότητες αιθερίων ελαίων	208
X. ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ ΜΑΛΑΞΗΣ	213
1. Πιέσεις	213
1.1. Θωπείες	213
1.2. Πιέσεις	215
1.3. Ανατρίψεις	215



1.4. Ζυμώματα	216
2. Πλήξεις	218
3. Δονήσεις	219
XI. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	221
1. Αιμοφόρο σύστημα	221
1.1. Αιμοφόρα αγγεία	222
1.2. Τριχοειδή	222
1.3. Φλέβες	223
1.4. Ροή του αίματος των φλεβών	224
2. Λεμφικό σύστημα	224
2.1. Λειτουργίες λεμφικού συστήματος	226
2.2. Ροή της λέμφου	226
XII. ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΛΑΞΗΣ	229
1. Ράχη	229
1.1. Μύες ράχης	229
1.2. Χειρισμοί μάλαξης ράχης	233
2. Μύες πυέλου	236
3. Πίσω επιφάνεια κάτω άκρων	238
3.1. Οπίσθιοι μύες μηρού	238
3.2. Μύες κνήμης	239
3.3. Χειρισμοί μάλαξης οπίσθιας επιφάνειας κάτω άκρων	241
4. Πρόσθια επιφάνεια κάτω άκρων	244
4.1. Πρόσθιοι μύες μηρού	244
4.2. Τρίγωνο του Σκάρπα	246
4.3. Χειρισμοί μάλαξης πρόσθιας επιφάνειας κάτω άκρων	247
5. Θώρακας - Κοιλιά	248
5.1. Μύες θώρακα	248
5.2. Μύες κοιλιάς	249
5.3. Χειρισμοί θωρακικής-κοιλιακής χώρας	252
6. Άνω άκρα	254
6.1. Μύες άνω άκρων	254
6.2. Χειρισμοί μάλαξης άνω άκρων	256