

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η συχνότητα εμφάνισης κατάθλιψης και παχυσαρκίας, έχει αυξηθεί ανησυχητικά τα τελευταία χρόνια. Έχει παρατηρηθεί, ότι συχνά παχυσαρκία και κατάθλιψη συνυπάρχουν, δεν έχει αποδειχθεί όμως, αν υπάρχει αιτιολογική συσχέτιση μεταξύ τους. Στη συγκεκριμένη μελέτη, χρησιμοποιήθηκε η διάκριση παραγόντων και μέσων εμφάνισης παχυσαρκίας και κατάθλιψης για να βρεθεί λύση στο παραπάνω ερώτημα.

Παράγοντες όπως η σοβαρότητα της κατάθλιψης, ο βαθμός παχυσαρκίας, το φύλο, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και οι εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία καθορίζουν κάτω από ποιες συνθήκες εμφανίζονται κατάθλιψη και παχυσαρκία.

Τα μέσα, όπως οι διατροφικές συνήθειες και ο βαθμός δραστηριότητας, άγχος και διαταραχές πρόσληψης τροφής, καθορίζουν γιατί και πώς προκύπτουν παχυσαρκία και κατάθλιψη.

Σε δείγμα εφήβων που εξετάστηκαν, η κατάθλιψη συνδεόταν με υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος στην ενήλικη ζωή, σε σύγκριση με εφήβους που δεν είχαν εμφανίσει ποτέ κατάθλιψη.

Στις γυναίκες, η παχυσαρκία σχετίζεται με σοβαρή κατάθλιψη και η σχέση αυτή είναι εντονότερη σε δείγμα υψηλής κοινωνικοοικονομικής θέσης. Αντίθετα, στους άνδρες, η παχυσαρκία και η εμφάνιση κατάθλιψης είναι αντιστρόφως ανάλογες και δεν υπάρχει συσχέτιση με κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Παρατηρήθηκε, επίσης, ότι η γενετική προδιάθεση για παχυσαρκία ή κατάθλιψη ενισχύεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Για παράδειγμα, αρνητικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας ευνοούν την εμφάνιση παχυσαρκίας αλλά και κατάθλιψης και, συμπερασματικά, τη συνύπαρξή τους. Οι γνώσεις που έχουμε μέχρι σήμερα για τη σχέση μεταξύ των δύο προέρχονται από παράπλευρη έρευνα. Θα ήταν χρήσιμο στο μέλλον να εξετάσουμε αυτή τη σχέση περισσότερο επισταμένα, για να καταλήξουμε σε πιο συγκεκριμένα συμπεράσματα, για καινούργιες μεθόδους πρόληψης αλλά και θεραπείας.