20 Οκτωβρίου 2022

Γόνατα: Τα κρίσιμα 5 κιλά που μπορεί να σας οδηγήσουν στο χειρουργείο

/ Γενικά Θέματα

Τα πέντε κιλά ίσως να μην ακούγονται πολλά και να μπορούμε εύκολα να τα χάσουμε, ωστόσο μπορούν να απειλήσουν τα γόνατα και να μας οδηγήσουν μέχρι και στο χειρουργείο

Mature woman suffering from knee pain at hor

Γνωρίζουμε ήδη τους πολλαπλούς κινδύνους που κρύβονται πίσω από το υπερβολικό βάρος, ακόμα όμως μια απειλή για τα γόνατα κρύβεται και στη μικρότερη μεταβολή του βάρους.

Σύμφωνα με νέα έρευνα που παρουσιάζεται στο Διεθνές Συνέδριο για την Παχυσαρκία στη Μελβούρνη (18-22 Οκτωβρίου του 2022), ακόμα και πέντε κιλά παραπάνω, αυξάνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος. Παράλληλα, αυξάνεται και ο κίνδυνος υποβολής σε χειρουργική επέμβαση ολικής αντικατάστασης γόνατος (η TKR, γνωστή και ως αρθροπλαστική γόνατος) κατά το ένα τρίτο και τις γυναίκες και κατά το ένα τέταρτο για τους

άντρες.

«Η απώλεια βάρους μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της οστεοαρθρίτιδας γόνατος μειώνοντας την πίεση στην άρθρωση, αλλά και τα επίπεδα της φλεγμονής», εξηγεί η καθηγήτρια Anita Wluka, της Σχολής Δημόσιας Υγείας και Προληπτικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Monash στη Μελβούρνη της Αυστραλίας, η οποία ήταν επικεφαλής της έρευνας.

«Ωστόσο, η μείωση κατά 10% του συνολικού σωματικού βάρους, που απαιτείται για να μειωθεί ο πόνος στο γόνατο, είναι δύσκολο να επιτευχθεί και ακόμη πιο δύσκολο να διατηρηθεί, ιδίως όταν υπάρχει η οστεοαρθρίτιδα, που περιορίζει την κινητικότητα. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η διατήρηση του βάρους είναι ευκολότερος και πιο εφικτός στόχος για τους ασθενείς από την απώλεια βάρους, γι’ αυτό και ξεκινήσαμε να διερευνούμε πώς η αύξηση του σωματικού βάρους σχετίζεται με τα συμπτώματα και την εξέλιξη της οστεοαρθρίτιδας» συμπληρώνει.

Τα κρίσιμα πέντε κιλά

Η ερευνητική ομάδα κατέληξε σε είκοσι έρευνες, που διερευνούσαν τη σχέση μεταξύ της αύξησης του σωματικού βάρους και της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος. Συνολικά, χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα, που αφορούσαν σε άτομα με οστεοαρθρίτιδα ή με τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματά τους, η επίδραση του επιπλέον βάρους στον πόνο, στη δυσκαμψία, στη λειτουργικότητα, στην ποιότητα ζωής και στις αλλαγές στην άρθρωση ήταν ορατή στις ακτινογραφίες. Παρόμοιες ήταν και οι βλάβες στους χόνδρους, στα οστά και σε άλλα μέρη της άρθρωσης.

«Με άλλα λόγια, η οστεοαρθρίτιδα ήταν πιο πιθανό να αναπτυχθεί με την αύξηση του σωματικού βάρους, αλλά και να εξελιχθεί γρηγορότερα», επισημαίνει η δρ Anita Wluka.

Επιπλέον, μια μετα-ανάλυση δύο μελετών, που αφορούσε συνολικά περισσότερα από 250.000 άτομα και εξέταζε τις σχέσεις μεταξύ της αύξησης του βάρους και της επέμβασης ολικής αντικατάστασης γόνατος, διαπίστωσε ότι η αύξηση του βάρους αύξανε σημαντικά τις πιθανότητες να υποβληθεί κάποιος σε επέμβαση: πέντε επιπλέον κιλά ανέβαζαν τον κίνδυνο κατά 34% στις γυναίκες και 25% στους άνδρες.

Αυτό θεωρείται ιδιαίτερα ανησυχητικό, σύμφωνα με την δρ Anita Wluka, διότι οι συγκεκριμένες επεμβάσεις είναι ιδιαίτερα ακριβές και μάλιστα 1 στους 5 ανθρώπους είναι δυσαρεστημένοι με τα αποτελέσματα, καθώς ο πόνος δεν

υποχωρεί. Δεν είναι και λίγες οι φορές που ενδεχομένως να χρειαστεί και δεύτερη χειρουργική επέμβαση.

«Γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι τείνουν να παίρνουν σχεδόν 1 κιλό το χρόνο καθώς μεγαλώνουν, αλλά τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν στοιχεία από προηγούμενες μελέτες που επισημαίνουν ότι είναι δυνατόν να προλάβουμε την αύξηση του σωματικού βάρους και όσα συνεπάγονται από αυτήν» καταλήγει η δρ Anita Wluka.

Πηγή: ygeiamou.gr