

# Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

1 ΙΟΥΛΙΟΥ 2012 / ΤΕΥΧΟΣ 474

## ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗ ΒΟΥΛΗ

ΤΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ 39  
ΝΕΟΕΚΛΕΓΕΙΣ  
ΜΙΛΟΥΝ  
ΧΩΡΙΣ ΚΟΜΜΑΤΙΚΕΣ  
ΠΑΡΩΠΙΔΕΣ

## ΤΟ ΔΡΑΜΑ ΤΗΣ ΑΓΓΛΙΑΣ

45 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΤΥΧΙΩΝ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ  
ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΠΟΥ ΕΦΗΥΡΕ  
ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

## ΕΞΑΡΧΕΙΑ ΣΤΟ ΕΛΕΟΣ ΤΗΣ ΜΑΦΙΑΣ

ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΥΠΑΘΗ  
ΣΥΝΟΙΚΙΑ ΟΠΟΥ ΧΙΛΙΑΔΕΣ  
ΣΥΜΠΟΛΙΤΕΣ  
ΜΑΣ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ  
ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ

# ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΙΣΘΜΟΣ

120 χρόνια μετά τη διάνοιξη,  
η Διώρυγα της Κορίνθου χρειάζεται «λίφτινγκ» και διαπλάτυνση



# Η λιποαναρρόφηση δεν αρκεί

Ο πλαστικός χειρουργός Γιώργος Ζαμπάκος σχολιάζει τα συμπεράσματα μιας βραζιλιάνικης επιστημονικής έρευνας.

**Τα συμπεράσματα** μιας νέας βραζιλιάνικης επιστημονικής έρευνας, που δημοσιεύτηκε στο «Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism», έδειξαν για πρώτη φορά ότι μερικούς μήνες μετά τη λιποαναρρόφηση είναι πιθανό να επιστρέψει στην κοιλιά το λίπος - μπορεί μάλιστα να αυξηθεί το λεγόμενο «σπλαγχνικό», που περιβάλλει τα όργανα της κοιλιάς και είναι ιδιαίτερα βλαβερό για την υγεία. Η αύξηση του σπλαγχνικού λίπους, γνωστή και ως κεντρική παχυσαρκία, έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακής νόσου, ινσουλινοαντοχής και ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2. Συζητήσαμε το θέμα με τον πλαστικό χειρουργό Γιώργο Ζαμπάκο.

**Πώς σχολιάζετε τη διαπίστωση ότι το λίπος μπορεί να επιστρέψει στην κοιλιά μετά τη λιποαναρρόφηση;**

Η συγκεκριμένη έρευνα έκανε ένα βασικό λάθος. Μελέτησε την ποσότητα του σπλαγχνικού λίπους σε γυναίκες που γυμνάζονταν και σε γυναίκες που δεν γυμνάζονταν, μετά από λιποαναρρόφηση κοιλιάς. Επικεντρώθηκε στην επίδραση της καθιστικής ζωής στο σπλαγχνικό

λίπος σε γυναίκες που είχαν κάνει επέμβαση, και όχι στην επίδρασή της σε αυτό. Αν ήθελε να μελετήσει την επίδραση της επέμβασης στο σπλαγχνικό λίπος, θα έπρεπε να συγκρίνει γυναίκες που έκαναν με γυναίκες που δεν έκαναν. Αυτό που αποδεικνύει η μελέτη είναι ότι το να κάνουμε λιποαναρρόφηση δεν μας απαλλάσσει από την «ευθύνη» του να



προσέχουμε τη διατροφή μας και να ασκούμαστε.

**Ενδείκνυται η λιποαναρρόφηση ως μέθοδος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας;**

Δεν είναι μέθοδος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας ούτε μέθοδος αδυνατίσματος. Αφορά άτομα που βρίσκονται κοντά στο φυσιολογικό βάρος και θέλουν να αντιμετωπίσουν το τοπικό πάχος (κοιλιά, ψωμάκια, γλουτοί) που δεν ανταποκρίνεται στην άσκηση.

**Η αύξηση του σπλαγχνικού λίπους μετά τη λιποαναρρόφηση μπορεί να αποφευχθεί μέσω της άσκησης;**

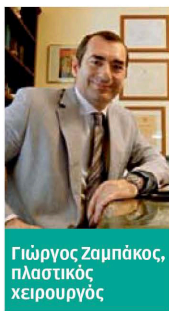
Βεβαίως. Εάν όμως, αφαιρώντας με τη λιποαναρρόφηση τις λιποαποθήκες του οργανισμού, συνεχίσουμε να παίρνουμε βάρος λόγω κακής διατροφής και απουσίας άσκησης, η ενέργεια θα αποθηκεύεται πλέον ομοιόμορφα σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένου και του σπλαγχνικού λίπους. Διότι το σπλαγχνικό λίπος επηρεάζεται πάρα πολύ από την άσκηση, ενώ το εν τω βάθει υποδόριο λίπος -που βρίσκεται κυρίως στην κοι-

λιά, στους μηρούς και τους γλουτούς- εύλογα δεν ανταποκρίνεται στη γυμναστική, αφού αποτελεί τις βασικές αποθήκες ενέργειας του οργανισμού (λιποαποθήκες), επομένως είναι το τελευταίο που θα καταναλωθεί.

**Κατά καιρούς, έχουν ειπωθεί διάφορα για τους κινδύνους από τη λιποαναρρόφηση.**

**Τι θα πρέπει να γνωρίζουμε;**

Είναι η συχνότερα πραγματοποιούμενη επέμβαση της πλαστικής χειρουργικής παγκοσμίως. Είναι εξαιρετικά ασφαλής, αρκεί να γίνεται από εξειδικευμένους πλαστικούς χειρουργούς και με τις σωστές ενδείξεις. Πραγματοποιείται συνήθως με τοπική αναισθησία ή με μέθνη, διαρκεί 1 - 2 ώρες και δεν απαιτεί νοσηλεία, εκτός εάν αφαιρεθούν πάνω από 3 λίτρα λίπους-οπότε συνιστάται παρακολούθηση για 24 ώρες. Η βελτίωση είναι άμεση, αλλά το τελικό αποτέλεσμα εμφανίζεται μετά από 3 μήνες, όταν υποχωρήσει το οίδημα που προκαλείται από την επέμβαση.



Γιώργος Ζαμπάκος, πλαστικός χειρουργός

*«Η λιποαναρρόφηση δεν είναι μέθοδος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας ούτε μέθοδος αδυνατίσματος. Αφορά άτομα που βρίσκονται κοντά στο φυσιολογικό βάρος.»*