

Χάνοντας πάνω από 50 κιλά

2010-05-27 15:52:28

Παχυσαρκία είναι μία κλινική κατάσταση στην οποία το **υπερβάλλον λίπος** έχει συσσωρευτεί στην έκταση του σώματος, το οποίο μπορεί να έχει δυσμενή επίδραση στην υγεία, οδηγώντας στη μείωση του προσδόκιμου ορίου ηλικίας και αυξάνοντας τα προβλήματα υγείας.

Η παχυσαρκία προκαλείται πιο συχνά από ένα συνδυασμό **υπέρμετρης κατανάλωσης θερμίδων, έλλειψης φυσικής δραστηριότητας και γενετικής ευαισθησίας**, μολονότι μερικές περιπτώσεις προκαλούνται από γονίδια, ενδοκρινικές διαταραχές, φαρμακευτικές αγωγές και ψυχιατρικές ασθένειες.

Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI), μία μέτρηση που συγκρίνει βάρος με ύψος, προσδιορίζει τους ανθρώπους ως υπέρβαρους, όταν ο BMI τους είναι μεταξύ 25 kg/m² και 30 kg/m², και παχύσαρκους όταν είναι μεγαλύτερος του 30 kg/m². Όταν ο BMI είναι μεγαλύτερος του 40, τότε μιλάμε για σοβαρή περίπτωση παχυσαρκίας, η οποία υποδηλώνει ένα σοβαρό ρίσκο στην υγεία του ατόμου.

Το να χάνεις βάρος, χρειάζεται **χρόνο, πειθαρχία και υπομονή**. Είστε πραγματικά έτοιμοι να χάσετε βάρος; Παρόλο που πρόκειται να ξεκινήσετε ένα δύσκολο «μονοπάτι», όταν τελικά βρείτε την τελική γραμμή θα έχετε ένα διαφορετικό σώμα και μία αξιόλογη ενίσχυση του εγώ σας.

Αρχικά πρέπει να θέσετε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο χρόνου. Πολλές δίαιτες αποτυγχάνουν εξαιτίας μη ρεαλιστικών προσδοκιών. Το να χάνεις πολλά κιλά χρειάζεται χρόνο. Για κάθε 10 κιλά που πρόκειται να χάνετε, δώστε στον εαυτό σας 3 μήνες. Αν κάνετε την πράξη, ο μέσος όρος βγαίνει περίπου **0,8 κιλά την εβδομάδα**.

Αυτό δεν ακούγεται πολύ, αλλά θα υπάρξουν βδομάδες που θα χάσετε πολύ περισσότερο από αυτό, και βδομάδες που θα μείνετε στο ίδιο βάρος. Είναι απαραίτητο επίσης να **επαναπροσδιορίσετε** τη σχέση σας με το φαγητό. Αυτό θα είναι μία **κοινωνική**, αλλά και **προσωπική** επιτυχία.

Δύο δύσκολα «μονοπάτια» που θα αντιμετωπίσετε είναι η **συναισθηματική πείνα** και το «σαμποτάζ» από την οικογένεια και τους φίλους. Από κοινωνική άποψη, το να βγαίνεις έξω για φαγητό θεωρείται μία ευχάριστη δραστηριότητα. Θα είναι δύσκολο, αλλά θα πρέπει να δείτε το φαγητό ως απόλυτη ανάγκη και **όχι** σαν δραστηριότητα.

Αρχικά, πρέπει να ξεδιαλύνεται τις υποκειμενικές αιτίες και τους στρεσογόνους παράγοντες. Απ' ότι γνωρίζω από προσωπικό επίπεδο, πολλοί άνθρωποι παίρνουν από το ντουλάπι ένα "snack" όταν είναι στρεσαρισμένοι, βαριούνται ή είναι απογοητευμένοι. Βρείτε την αντικατάσταση αυτής της κίνησης, συζητώντας με ένα φίλο ή ανακαλύπτοντας ένα καινούριο χόμπι.

Επίσης, θα πρέπει να κρατήσετε μία απόσταση μεταξύ του εαυτού σας και ανθρώπων που δεν ενθαρρύνουν τις προσπάθειές σας. Αλλά πριν το κάνετε αυτό, πρέπει να είστε «ακλόνητος βράχος» και να τεστάρετε τα όριά σας.

Η παχυσαρκία **δεν** είναι μία αισθητική αντιμετώπιση: είναι ένα **επείγον θέμα** που δρα επιζήμια απ' ευθείας στη υγεία. Για ασθενείς με BMI πάνω από 40, το προσδόκιμο όριο ηλικίας μειώνεται δραματικά (20 χρόνια για τους άνδρες και 5 για τις γυναίκες).

Η παχυσαρκία **αυξάνει** επίσης τον κίνδυνο ανάπτυξης **χρόνιων νοσημάτων**, όπως η **αντίσταση**

στην ινσουλίνη, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, η υπερχοληστεριναιμία, η καρδιακή προσβολή, ο καρκίνος, η οστεοαρθρίτιδα, η υπνική άπνοια.

Επίσης, η παχυσαρκία συνδέεται με το **σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών**, τον **υπερθυρεοειδισμό**, το **σύνδρομο Cushing**, την **έλλειψη αυξητικής ορμόνης** και των **διατροφικών διαταραχών** (βουλιμία και νυχτερική υπερφαγία). Αν δεν πάσχετε από κάποιο χρόνιο νόσημα ή δεν λαμβάνετε συστηματική φαρμακευτική αγωγή, δεν χρειάζεστε ιατρική παρακολούθηση, όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Αν όμως είστε παχύσαρκος, θα πρέπει να συμπεριλάβετε το γιατρό σας στο σύστημα παρακολούθησής σας...

Ο ρόλος της **φυσικής δραστηριότητας** και **άσκησης** στην παχυσαρκία είναι πολύ **σημαντικός**. Η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση βοηθάνε στο **κάψιμο** των **θερμίδων**. Το ποσό των θερμίδων που καίγονται εξαρτώνται από τον τύπο, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητας. Επίσης, εξαρτώνται από το βάρος του ατόμου. Η άσκηση, σαν θεραπεία της παχυσαρκίας είναι πιο αποτελεσματική όταν συνδυάζεται με ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Μόνη της η άσκηση, χωρίς διατροφικές αλλαγές, θα έχει ένα **περιορισμένο αποτέλεσμα στο βάρος**.

Ωστόσο, η **συστηματική** άσκηση είναι **σημαντικό** μέρος του **υγιεινού τρόπου ζωής**, ώστε να διατηρηθεί ένα υγιές βάρος για αρκετό διάστημα. Ένα άλλο **πλεονέκτημα** της συστηματικής άσκησης ως μέρος του προγράμματος απώλειας βάρους, είναι η σημαντική απώλεια λίπους, έναντι μυϊκού ιστού, σε σχέση με εκείνους που κάνουν μόνο δίαιτα.

Αλλα οφέλη της άσκησης είναι:

- Βελτίωση της ρύθμισης γλυκόζης του αίματος και αύξηση της ευαισθησίας της ινσουλίνης.
- Μείωση του επιπέδου των τριγλυκεριδίων και αύξηση της «καλής» χοληστερόλης.
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- Μείωση του ενδοκοιλιακού λίπους.
- Μείωση του κινδύνου καρδιακών νοσημάτων.

Γενικές υποδείξεις άσκησης:

- **20 με 30 λεπτά** μέτριας άσκησης, **5-7 μέρες** την εβδομάδα, κατά προτίμηση καθημερινά. Τύποι τέτοιων ασκήσεων, είναι το περπάτημα, το σταθερό ποδήλατο, το τζόγκινγκ, το ανέβασμα σκάλας και το κολύμπι.
- Η άσκηση μπορεί να διασπαστεί σε δεκάλεπτες περιόδους.
- Ξεκινήστε αργά και αυξήστε σταδιακά το χρόνο που αφιερώνετε, για να αποφύγετε τραυματισμούς, υπερβολικό πόνο, ή κόπωση. Όσο περνάει ο καιρός, αυξήστε το χρόνο της άσκησης σε 30 – 60' και την ίδια την άσκηση από μέτρια σε έντονη.
- Οι άνθρωποι δεν είναι ποτέ πολύ μεγάλοι για να ξεκινήσουν να ασκούνται. **Ακόμη** και οι ευπαθείς, ηλικιωμένοι άνθρωποι (70-90 ετών,) μπορούν να βελτιώσουν την αντοχή και την ισορροπία τους.

Μία άλλη θεραπεία της παχυσαρκίας είναι η χειρουργική επέμβαση.

Το **Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ** έχει προτείνει ομόφωνα τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές για τη χειρουργική επέμβαση σε παχύσαρκους ασθενείς:

- Ασθενείς με BMI μεγαλύτερο του 40
- Ασθενείς με BMI μεγαλύτερο του 35 που έχουν σοβαρά ιατρικά προβλήματα όπως η υπνική άπνοια, τα οποία θα βελτιώνονταν με την απώλεια βάρους.

Η **επέμβαση απώλειας βάρους** βασίζεται σε διάφορους κανόνες: οι δύο πιο κοινές προσεγγίσεις είναι η **μείωση του όγκου του στομάχου** (ρυθμιζόμενος γαστρικός δακτύλιος και διαμερισματοποίηση) η οποία παράγει ένα γρηγορότερο αίσθημα κορεσμού μειώνοντας το μήκος του εντέρου το οποίο έρχεται σε επαφή με το φαγητό (επέμβαση γαστρικού bybass) το οποίο μειώνει

απευθείας την απορρόφηση. (Κάποιες επεμβάσεις – διαδικασίες μπορούν να πραγματοποιηθούν λαπαροσκοπικά).

Εν κατακλείδι, η παχυσαρκία είναι πρόβλημα κοινωνικής και δημόσιας υγείας, λόγω της εξάπλωσης, του κόστους και των συνεπειών της υγείας. Η θεραπεία της παχυσαρκίας είναι δύσκολη για πολλούς ανθρώπους, όχι όμως ακατόρθωτη.

Γράφει ο **Θωμάς Β. Κραμποκούκης**, Διατροφολόγος – Διαιτολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr

