

Διατροφικές συνήθειες που οδηγούν στην παχυσαρκία

2011-05-23 21:25:50

“Οι παχύσαρκοι αποτυγχάνουν με τις συνεχείς δίαιτες, διότι χωρίς να το αντιλαμβάνονται, καταναλώνουν πολύ περισσότερες θερμίδες από όσες υπολογίζουν. Αντίστοιχα, ασκούνται πολύ λιγότερο από ότι ισχυρίζονται”. Οι διαφορές αυτές δεν οφείλονται σε συνειδητή προσπάθεια των παχύσαρκων να παραπλανήσουν τους ερευνητές, αλλά στη λάθος αντίληψή τους για το τι συνιστά “γεύμα” και “φυσική άσκηση”

New England Journal of Medicine

Η **παχυσαρκία** συγκαταλέγεται σήμερα ανάμεσα στις παθήσεις με τη μεγαλύτερη συχνότητα στο σύγχρονο πληθυσμό. Σύμφωνα με την **Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας**, σήμερα υπάρχουν πάνω από ένα δισεκατομμύριο υπέρβαροι ενήλικες και πάνω από 300 εκατομμύρια παχύσαρκοι σε όλο τον κόσμο.

Οι συγκεκριμένοι άνθρωποι φαίνεται ότι επιβαρύνονται με ένα σημαντικό οικονομικό και ψυχολογικό κόστος, που τους κατατάσσει στην κατηγορία των ασθενών, τόσο βιολογικά, όσο και κοινωνικά και πνευματικά. Πλέον, υπάρχει μία αυξανόμενη τάση μεταξύ των ειδικών να αποδεχτούν ότι περισσότερο το περιβάλλον, παρά η φυσιολογία των ατόμων, είναι αυτό που προκαλεί την παγκόσμια αυτή επιδημία.

Τα **αίτια** που οδηγούν στην παχυσαρκία δεν έχουν πλήρως διερευνηθεί. Αντίστοιχα, δεν είναι πάντα εύκολο να καθορισθούν με βεβαιότητα για τον κάθε παχύσαρκο.

Ενοχοποιούνται γενετικοί, μεταβολικοί, ενδοκρινικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, χωρίς να αποκλείεται σε ένα άτομο να συνυπάρχουν και να ενεργούν αθροιστικά περισσότεροι του ενός παράγοντες κινδύνου.

- Γενετική προδιάθεση – Κληρονομικότητα
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Παθολογικοί παράγοντες
- Ενδοκρινικοί – Ορμονικοί παράγοντες

Ο βασικός μηχανισμός έχει σχέση με την πρόσληψη θερμίδων που υπερβαίνουν τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου. Οι πιθανές παράμετροι του περιβάλλοντος που μας οδηγούν στην παχυσαρκία, είναι η υπερκατανάλωση ενέργειας και η μείωση της φυσικής δραστηριότητας.

Η **υπερκατανάλωση ενέργειας** προάγεται από την ευκολία με την οποία διατίθεται μια ποικιλία εύγεστων, φθηνών και πυκνών ενεργειακά τροφών σε αρκετά μεγάλες μερίδες. Η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, μέσω της φυσικής δραστηριότητας, οφείλεται στη μείωση της χειρονακτικής εργασίας, στη μείωση των ευκαιριών άσκησης στην καθημερινή ζωή των ενηλίκων και των παιδιών και στην αύξηση του χρόνου που σπαταλούμε σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η περιήγηση στο Διαδίκτυο και η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Στο πλαίσιο αυτού του τρόπου ζωής, δεν έχουμε πλέον αρκετό χρόνο να ετοιμάσουμε παραδοσιακές συνταγές του Μεσογειακού Μοντέλου Διατροφής και καταφεύγουμε στο έτοιμο και γρήγορο φαγητό.

Έτσι, παρατηρείται **σημαντική** αύξηση των προσλαμβανομένων θερμίδων, ιδιαίτερα από λιπαρές τροφές, κόκκινο κρέας κ.ά, με ταυτόχρονη μείωση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών, οσπρίων κ.λπ., ενώ παράλληλα συντελείται και σημαντική μείωση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης. Όλα αυτά έχουν ως συνέπεια τη διαμόρφωση θετικού ενεργειακού ισοζυγίου (προσλαμβανόμενες θερμίδες > καταναλισκόμενες θερμίδες) με αποτέλεσμα την αύξηση του μέσου βάρους.

Το σημαντικότερο μέσο πρόληψης είναι η **αλλαγή των διατροφικών ν συνηθειών ν**. Αλλαγή, η οποία θα περιλαμβάνει μείωση της κατανάλωσης λίπους, κόκκινου κρέατος, αλατιού, με ταυτόχρονη αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων και ελαιολάδου, αντί ζωικών λιπών.

Οι αλλαγές αυτές, θα πρέπει να συνοδεύονται με ελεγχόμενη και όπου απαιτείται και μειωμένη κατανάλωση θερμίδων, πάντα εξατομικευμένη και προσαρμοσμένη στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε οργανισμού, ενώ συγχρόνως απαιτείται και αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, με σκοπό την ισορρόπηση και έλεγχο του σωματικού βάρους.

Η πρόληψη της παχυσαρκίας θα πρέπει να απαρτίζει σημαντική φροντίδα στις σύγχρονες κοινωνίες, βασιζόμενη πάντα σε δύο πυλώνες της όλης διαδικασίας:

- Την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών
- Την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης

Η αντιμετώπιση και **πρόληψη** της παχυσαρκίας, αλλά και η **διατήρηση του βάρους**, απαιτεί σταδιακές αλλαγές στον υφιστάμενο τρόπο ζωής, ο οποίος προδιαθέτει την αύξηση βάρους. Οποιοσδήποτε άλλη σύντομη τεχνική, η οποία υπόσχεται «εύκολη και γρήγορη» απώλεια βάρους δεν συνιστάται.

Συνήθως οι τεχνικές αυτές περιλαμβάνουν συστάσεις ιδιαίτερα δύσκολες στην εφαρμογή τους για μακρύ χρονικό διάστημα. Έτσι, το άτομο σύντομα επιστρέφει στο προηγούμενο τρόπο ζωής, ο οποίος τον έφερε στο σημείο που βρίσκεται. Οι ακόλουθες συνήθειες αποτελούν βήματα σε κάθε προσπάθεια ελέγχου του βάρους:

Τήρηση ποικιλίας στο ημερήσιο διαιτολόγιο. Αυτή επιτυγχάνεται με καθημερινή χρήση τροφίμων και από τις έξι βασικές κατηγορίες (δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, κρέας & ψάρι, γαλακτοκομικά και λίπος/λάδι). Οι επιθυμητές ποσότητες ορίζονται από τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε ατόμου.

Συχνά και τακτικά γεύματα (3 κύρια και 3 ενδιάμεσα) κατά της διάρκειας της ημέρας συμπεριλαμβάνοντας το πρωινό.

Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να αποτελούν σημαντικό μέρος της συνολικής ημερήσιας πρόσληψης.

Τα δημητριακά (κατά προτίμηση τα ολικής άλεσης), όπως το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά πρωινού, πρέπει να αποτελούν το 1/3 της συνολικής ημερήσιας κατανάλωσης.

Το κόκκινο κρέας πρέπει να καταναλώνεται έως 2 φορές εβδομαδιαίως.

Πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση τροφίμων ιδιαίτερα πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη. Σύμφωνα με το μοντέλο του «πιάτου της διατροφής», η ζάχαρη και το λίπος δεν πρέπει να περιλαμβάνουν περισσότερο από 7% των ημερήσιων θερμίδων. Όσον αφορά στα **γαλακτοκομικά**, προτιμήστε **ημιαποβουτυρωμένα**.

Η διάρκεια του γεύματος πρέπει να είναι τουλάχιστο 20 λεπτά. Μασάτε καλά και αργά το φαγητό σας.

Το αλκοόλ είναι πλούσιο σε θερμίδες (1 ποτήρι κρασί=120 θερμίδες) και όταν καταναλώνεται υπέρμετρα είναι επιβαρυντικό για την υγεία. Η σύσταση λοιπόν ορίζει την κατανάλωση 1 μονάδας αλκοόλ ημερησίως για τις γυναίκες, ενώ για τους άνδρες αλλάζει σε 2 μονάδες. Μία μονάδα είναι ένα μικρό ποτήρι κόκκινου ή λευκού κρασιού, 1 μεζούρα (30 ml) ποτού με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ ή 1 μικρό ποτήρι μπύρα.

Οι παραπάνω κανόνες διατροφής αφορούν στο σύνολο του πληθυσμού. Επιπλέον, ο καθένας θέτει τον εαυτό του σε υποκατηγορίες, ανάλογα με την ανάγκη για απώλεια βάρους. Ο πιο απλός τρόπος για την αξιολόγηση του βάρους είναι η χρήση του **Δείκτη Μάζας Σώματος**. Ο Δ.Μ.Σ. ορίζεται από την σχέση:

Δ.Μ.Σ. = Βάρος (κιλά) / Ύψος² (μέτρα)

* (BMI) Body Mass Index – Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Αποτέλεσμα μεταξύ 20-25 αντιστοιχεί σε υγιεινό και επιθυμητό βάρος, ενώ σε περιπτώσεις όπου το αποτέλεσμα ξεπερνά το 30, παρουσιάζεται η ανάγκη για απώλεια βάρους. Ακόμη όμως και σε αυτές τις περιπτώσεις, απαιτείται η ύπαρξη κινήτρων, ώστε η προσπάθεια του ατόμου να έχει διάρκεια και να αποβεί αποτελεσματική.

Χρήσιμα κίνητρα για την προσπάθεια αυτή, αποτελούν η βελτίωση της αισθητικής πλευράς του ατόμου, η αύξηση της αυτοεκτίμησής του, η προαγωγή της υγείας για ένα καλύτερο αύριο, η αποδοχή του από το περιβάλλον, η διευκόλυνση των καθημερινών του δραστηριοτήτων. Το ερώτημα είναι **ποιος** είναι ο σωστός τρόπος απώλειας βάρους.

Έτσι, πρέπει να διαπιστωθεί αν ωφελεί η αφοσίωση σε ένα αυστηρά υποθερμιδικό πρόγραμμα, χωρίς μακροπρόθεσμα αποτελέσματα στην απώλεια βάρους και τα πόσο ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι επικίνδυνο.

Είναι δεδομένο ότι:

Η **συνεχής** αυξομείωση βάρους (σύνδρομο του γιο-γιο) **μειώνει** δραματικά τη μυϊκή μάζα, δηλαδή τον μεταβολικά πιο ενεργό ιστό του σώματος, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο βασικός μεταβολισμός. Με άλλα λόγια, το ίδιο άτομο, τρώγοντας την ίδια ποσότητα τροφής, αυξάνει το βάρος του. Αυτός είναι και ο κύριος λόγος που οι πολλές προσπάθειες αδυνατίσματος, οδηγούν συχνά στην παχυσαρκία.

Μια αυστηρά υποθερμιδική διαίτα, είναι συχνά ελλιπής σε θρεπτικά συστατικά. Έτσι αυτές οι δίαιτες οδηγούν σε **αδυναμία, κόπωση, ζαλάδες, γυναικολογικά** προβλήματα και **νευρολογικές** διαταραχές (απώλεια μνήμης, έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης κ.ά.), φαινόμενα που πολλές φορές δεν είναι αντιστρέψιμα.

Μελέτες δείχνουν ότι άτομα που κάνουν αυστηρές υποθερμιδικές δίαιτες, έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν αργότερα διαταραχές στη λήψη τροφής και κυρίως υπερφαγικά επεισόδια (Binge eating).

Τέλος, τέτοιου είδους δίαιτες από μόνες τους οδηγούν σε στερητικά σύνδρομα που συχνά καταλήγουν σε μελαγχολία, κατάθλιψη, επιτείνουν το άγχος και μειώνουν την αυτοεκτίμηση.

Ιδιαίτερη **προσοχή** χρειάζεται στις δίαιτες που ακολουθούνται. Δεν αρκεί μια υποθερμιδική διαίτα για

να χαθούν σωστά τα κιλά. Θα πρέπει, με τη συμβολή του εγγεγραμμένου διαιτολόγου, να γίνει η διατροφική διάγνωση του προβλήματος και η εφαρμογή ενός διευρυμένου προγράμματος Αλλαγής Διατροφικής Συμπεριφοράς.

Αλλάξτε τις συνήθειες σας σήμερα διαχωρίζοντας τις λάθος από τις σωστές :

Λάθος συνήθεια: Να τρώτε όταν παρακολουθείτε τηλεόραση και σπάνια να τρώτε μαζί σαν οικογένεια.

Σωστή συνήθεια: Να γευματίζετε στο τραπέζι, δημιουργώντας έναν νέο κανόνα για την οικογένεια: η τηλεόραση να παραμένει **κλειστή** κατά την διάρκεια του γεύματος. Όταν παρακολουθείτε τηλεόραση, φροντίστε να σηκώνεστε κατά την διάρκεια των διαφημίσεων .

Λάθος συνήθεια: Να παρακολουθείτε περισσότερο από δύο ώρες τηλεόραση καθημερινά.

Σωστή συνήθεια: Μειώ στε την ώρα που βλέπετε τηλεόραση και που περνάτε στον υπολογιστή. Έχει αποδειχθεί ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης ή η χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών για περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα οδηγεί σε αύξηση του βάρους.

Λάθος συνήθεια: Να γίνουν τα αναψυκτικά και τα φρουτοποτά, τα ποτά της επιλογής σας.

Σωστή συνήθεια: Κάντε το νερό, το κύριο ποτό σας. Να θυμάστε ότι η κατανάλωση 500ml νερού ανά δύο ώρες, συμβάλλει στην ενίσχυση του μεταβολισμού. Δοκιμάστε τα αναψυκτικά χωρίς θερμίδες ή το νερό με γεύση φρούτου ή τα αρωματισμένα νερά

Λάθος συνήθεια: Να βρίσκονται σπάνια η σαλάτα και τα φρούτα στο τραπέζι.

Σωστή συνήθεια: Σερβίρετε σαλάτα, με κάθε γεύμα σας. Να θυμάστε ότι το πρότυπο του πιάτου της διατροφής προτείνει το ήμισυ του πιάτου μας να περιλαμβάνει σαλάτα και το 33% των ημερήσιων θερμίδων να προέρχεται από φρούτα και λαχανικά. Επίσης, προτιμάτε τα φρούτα και αποξηραμένα φρούτα με 6-9 αμύγδαλα ως ενδιάμεσα γεύματα.

Λάθος συνήθεια: Να καταναλώνετε τρόφιμα, ως ανταμοιβή για τη συναισθηματική σας ανεπάρκεια. Αυτό είναι που ονομάζεται συναισθηματική υπερφαγία.

Σωστή συνήθεια: Δρομολογήστε έναν διάλογο με τον εαυτό σας, για να διαπιστώσετε αν τρώτε επειδή πεινάτε ή επειδή θέλετε να φάτε, για κατανικήσετε άλλους λόγους και καταστάσεις (λύπη, ανασφάλεια, πλήξη, άνοια). Αντιμετωπίστε τις καταστάσεις που σας απασχολούν, εντάσσοντας την άσκηση στο ημερήσιο πρόγραμμά σας (περπάτημα, χορός, κολύμπι, ποδηλασία ή σχοινάκι) ή επιδοθείτε σε κάποιο άλλο χόμπι (ζωγραφική, συλλογή φωτογραφιών με ρούχα που θέλετε να αποκτήσετε). Διατηρήστε ένα ημερολόγιο για το τι καταναλώνετε αλλά και τις σκέψεις και τις δραστηριότητες της ημέρας.

Γράφει η **Ελένη Π. Ανδρέου**, RD,LD, DProf Cand., Κλινική Διαιτολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr