

Żegnajcie, kilogramy, witaj, zdrowie

NADWAGA I OTYŁOŚĆ Wbrew pozorom nie są problemami związanymi z urodą. Są to stany, które utrudniają i skracają życie. Leczyć możemy je na kilka sposobów, w zależności od wagi oraz ogólnego stanu zdrowia.

AUTOR: **ALEKSANDRA CZARNEWICZ-KAMIŃSKA**
SPECJALISTA DS. ŻYWIENIA

Nadwaga i otyłość są bardzo niebezpiecznymi chorobami, gdyż sprzyjają rozwojowi zaburzeń metabolicznych i hemodynamicznych. Badania dowodzą, że otyłość zwiększa ryzyko niektórych schorzeń, na przykład układu krążenia, nerek, kamicy żółciowej, cukrzycy typu 2, bezdechu sennego, niektórych typów nowotworów, a także zapalenia kości i stawów. Nadmiar kilogramów znacznie skraca długość życia, a wyjątkowo duża otyłość prowadzi do niepełnosprawności. W krajach wysokorozwiniętych otyłość już jest problemem społecznym. Szacuje się, że w przyszłości może przyjąć rozmiary epidemii i jest uważana za jedno z najważniejszych zagrożeń cywilizacyjnych społeczeństw rozwiniętych.


DLACZEGO TYJEMY?

Otyłość to stan patologicznego nagromadzenia tkanki tłuszczowej w organizmie. Przekracza on potrzeby i możliwości adaptacyjne człowieka i może mieć skutki niekorzystne dla zdrowia. Medycyna definiuje otyłość jako stan, w którym tkanka tłuszczowa stanowi więcej niż 20 procent masy ciała u mężczyzn oraz ponad 25 procent u kobiet. Ze względu na przyczynę wyróżnia się otyłość pierwotną i wtórną. Otyłość pierwotna związana jest z dodatnim bilansem energetycznym, czyli spożywaniem zbyt obfitych posiłków w stosunku do potrzeb organizmu, przy jednoczesnym zbyt mało aktywnym trybie życia. Otyłość wtórna to następstwo chorób, które wywołują zabu-

żenia bilansu energetycznego. Naukowcy wciąż badają mechanizmy powstawania otyłości, prowadząc eksperymenty na myszach i szczurach. Dowiedziono w nich, że najczęstszą przyczyną powstawania otyłości jest zbyt duża podaż energii z pożywienia w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Istotną rolę odgrywają również czynniki genetyczne, biologiczne, farmakologiczne, środowiskowe oraz psychologiczne. Istnieje wiele metod oceny zawartości tkanki tłuszczowej w ciele człowieka. W badaniach naukowych jako miarodajne wykorzystuje się: bioimpedancję elektryczną ciała, podwójną absorpcjometrię. Dobre wyniki dają tomografia komputerowa i jądrowy rezonans magnetyczny, dokładne są także USG oraz metody izotopowe. W praktyce klinicznej wykorzystuje się prostsze sposoby, takie jak pomiar masy ciała i obliczenie wskaźnika masy ciała BMI (body mass index) lub wskaźnika WHR (waist-hip ratio) oraz pomiar grubości fałdu skórniego.

CHUDNIJ POWOLI

Pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej sprawia zazwyczaj wiele kłopotów. To proces wymagający czasu, cier-



pliwości i rygorystycznego przestrzegania zaleceń dietetycznych. Prawidłowe odchudzanie powinno łączyć w sobie stosowanie diety niskokalorycznej – redukcyjnej, i zwiększoną aktywność fizyczną. Poza obniżeniem ilości spożywanych kalorii konieczne są także edukacja i zmiana nawyków żywieniowych. Pierwszym krokiem w diecie odchudzającej jest zatrzymanie przyrostu masy ciała. Jeśli ten efekt zostanie osiągnięty, warto przystąpić do stosowania właściwej diety odchudzającej. Najczęściej osoba otyła ucieka się do drażniących diet, które wyniszczają organizm, zbyt intensywnych ćwiczeń fizycznych albo rozpoczyna okres postu (głoduje). Takie działania mogą niekorzystnie odbić się na zdrowiu. Schudnięcie w nienaturalnie szybkim tempie naruszy równowagę ustroju i spowoduje ponowny przyrost masy ciała, czyli efekt jo-jo. Utrata kilogramów powinna następować w określonym tempie. Uznaje się, że bezpieczne dla zdrowia tempo odchudzania to takie, gdy spadek masy ciała w ciągu tygodnia nie jest większy niż 1-2 procent, w ciągu miesiąca – 5 procent, a w okresie półrocznym – 10 procent. Takie tempo pozwala uniknąć efektu jo-jo.

GDY DIETA ZAWODZI

Niekiedy dietę wspomaga się, stosując środki farmakologiczne, których zadaniem jest zmniejszenie apetytu, obniżenie wchłaniania na przykład węglowodanów i tłuszczów w organizmie oraz hamowanie wydzielania enzymów. Pomocne mogą być suplementy diety lub preparaty o uodowodnionym działaniu terapeutycznym. W przypadkach, gdy dieta nie przynosi oczekiwanych rezultatów, przeprowadza się zabiegi chirurgiczne mające na celu ograniczenie objętości powierzchni trawienia i wchłaniania na poziomie żołądka oraz jelit.

Problemy związane z otyłością nie napawają optymizmem. Dlatego jeśli masz kilka kilogramów za dużo, bacznie obserwuj swoją wagę. Wraz z wiekiem i tak niepostrzeżenie przybędzie ci kilogramów. Warto o tym pamiętać. Jeśli już teraz jesteś osobą mocno ponadprzeciętną pod względem wagi, poważnie potraktuj swój stan i zacznij robić coś dla swojego zdrowia. **MZZ**

Więcej czytaj w *Modzie na Zdrowie*