

# Chudnąć zaczynamy od głowy

Dlaczego „diety cud” sprzedają się, jak świeże bułeczki? Ponieważ, z jednej strony, zachęcani jesteśmy do nadmiernego spożycia i braku ruchu (co nieuchronnie prowadzi do otyłości), a z drugiej strony, gloryfikowana jest szczupła sylwetka – pisze w opracowaniu dr Iva Málková.

Wykorzystują to sprzedawcy, którzy oferują pozornie proste rozwiązania – gwarantowane diety i wyroby, które chudną za nas. Gdyby naprawdę istniał jakiś cudowny środek, nie byłoby osób otyłych. Tymczasem w Polsce otyłych jest 17 proc. mieszkańców, a 34 proc. ma nadwagę – ponad połowa Polaków waży więcej niż powinni.

## Czym właściwie jest otyłość?

Otyłość definiuje się jako zwiększoną ilość tkanki tłuszczowej. Gdyby definicja ta była precyzyjna, terapia powinna należeć do lekarzy. Jednak otyłość to nie tylko zaburzenie polegające na niewłaściwym składzie ciała, jest to też odmienny stosunek osób otyłych do własnego ciała, figury, jedzenia i kwestii dodatkowych kilogramów w ogóle. Ludzie, których problemem jest niedoskonałość kształtów, poświęcają często nadmiar energii na chudnięcie, a potem brak jej im na życie.

Tak naprawdę albo się odchudzają, albo zbierają siły na kolejny etap odchudzania i w żadnym z tych okresów nie są zadowoleni. Kiedy, stosując najróżniejsze diety, ograniczają jedzenie, litują się nad sobą, że nie mogą jeść do woli. Z kolei w fazie, kiedy jedzą ponad miarę (ponieważ wiedzą, że jest to tylko przejściowy okres, zanim znowu zaczną stosować rygorystyczną dietę) tak nie daje im to przyjemności.

W rezultacie, przejedzeni, nie czują się dobrze ani fizycznie, ani psychicznie. Pojawia się u nich poczucie winy, że znowu

zawiedli sami siebie.

To, jaki jest udział tłuszczu w ciele, zależy przede wszystkim od płci i wieku. Fizjologicznie jest wyższy u kobiet (norma wynosi do 30 proc.) niż u mężczyzn (norma do 22 proc.) i wzrasta z wiekiem. Rozmieszczenie tkanki tłuszczowej jest ważne także ze względu na ryzyko dla zdrowia. W zależności od niego rozróżniamy dwa typy otyłości. W pierwszym przypadku tłuszcz gromadzi się przeważnie na pośladkach i udach – kształt ciała przypomina gruszkę (otyłość gynoidalna). Występuje przeważnie u kobiet. Kształt ciała większości otyłych mężczyzn przypomina jabłko: tkanka tłuszczowa odkłada się w okolicy klatki piersiowej i wewnątrz brzucha, jest to otyłość typu „jabłko” (androidalna). Z otyłością brzuszną związane są częstsze komplikacje metaboliczne i krążeniowe. Dla oceny ryzyka wystarczy zmierzyć obwód w pasie.

Obwód w pasie wskazujący na poważne ryzyko chorób metabolicznych i krążenia z powodu otyłości

**Podwyższone ryzyko:**

Mężczyźni: ponad 94 cm

Kobiety: ponad 80 cm

**Wysokie ryzyko:**

Mężczyźni: ponad 102 cm

Kobiety: ponad 88 cm

Do oceny stopnia otyłości najczęściej stosowany jest wskaźnik masy ciała – BMI (ang. Body Mass Index). Masę (kg) dzieli się przez wzrost (m) podniesiony do kwadratu.  $BMI = \text{masa ciała (kg)} / [\text{wzrost (m)}]^2$

BMI nie informuje o proporcji tkanki tłuszczowej i beztłuszczowej. Przy identycznym BMI udział tkanki tłuszczowej u kobiet jest większy niż u mężczyzn, a u osób starszych większy niż u młodszych. Wyższy BMI u sportowców uprawiających dyscypliny siłowe (ciężarowcy, kulturyści) może wskazywać na rozwój masy mięśniowej, a nie tkanki tłuszczowej. Jednak

niezależnie od tych zastrzeżeń BMI jest najprostszym miernikiem otyłości, na podstawie którego możemy określić związane z nią zagrożenia dla zdrowia.

Fot. Shutterstock